

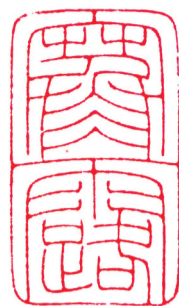
在排湿养生。在艺术领域，画面中透露幽深的灵性，与诗境。凉，小雨干燥，北方广大地区已呈现深秋景象。从传统习俗上看，这一时节重证的节气，此时昼夜温差加大，秋燥明显。寒露时节，南方秋意渐浓，气爽风寒，在每年十月八日前后，秋季的第五个节气。寒露是反映气候变化的特



《秋鸣红叶》国画 田世光

寒露

结也。寒生露凝，因而称之“寒露”。
《月令七十二候集解》注：“九月节，露气寒冷，将凝



《寒露》篆刻 梁宏伟



寒露惊秋晚 朝看菊渐黄

本报记者 凌鹤



《菊花》(局部) 潘天寿

寒露三候：看鸟看花

元代文人吴澄编著《月令七十二候集解》中，将寒露分为三候：一候鸿雁来宾，二候雀入大水为蛤，三候菊有黄华。在此节气中，鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁；深秋天寒，雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多蛤蜊，并且贝壳的条纹及颜色与雀鸟很相似，便以为是雀鸟变成的；“菊有黄华”是说在寒露节气菊花已绽放。

传统习俗：重饮食

讲养生，吃芝麻。寒露到，天气由凉爽转向寒冷。这时人们应养阴防燥、注意排毒，民间就有了“寒露吃芝麻”的习俗。谚语说：“芝麻绿豆糕，吃了不长包。”道出芝麻与绿豆都具有排毒的功能。用芝麻榨取的香油，广泛用于食疗解毒。寒露时节江南地区还有吃花糕的习俗，寓意“步步高升”，品种有“糙花糕”“细花糕”和“金钱花糕”等。

喝菊花茶饮菊花酒。菊花为寒露时节最具代表性的花卉，喝菊花茶可解毒、清肝、明目，所以大受欢迎。寒露时节，南方很多地区都要酿制菊花酒，一直到第二年才开坛饮用。

寒露到，虾蟹肥。老南京人有寒露节气蒸螃蟹的习俗。此时雌蟹卵满、黄膏丰腴，正是吃母蟹的最佳季节。而在温州，人们除了饱尝鲜活美味的肥蟹之外，还喜欢醉制别有风味的河蟹或江蟹招待亲朋好友。

赏菊花观红叶。寒露时节菊花开放，枫叶开始泛红，很多地区都有赏花观叶的习俗。到大自然中欣赏节气美景、疏散心怀，感受人与自然和谐共生的美好。

书画中的寒露：体现灵性与诗意

蓝瑛是明代杰出画家，尤以山水画著名。其师法宋元，又自成一派，风格苍劲秀润兼具。《秋山红叶图》是其秋景绘画力作之一。全画取五代绘画大家荆浩笔法，落笔雄伟、深厚，纵横多姿。溪水绕着树木汇入河流，中景云烟缥缈，上方突起的大山似有压迫之势，画面一柔一刚，富有和谐之美。全画笔墨精到，用色灵秀，山石间点以苔藓野花，使得画中的景物更加雄奇、壮观、灵动。

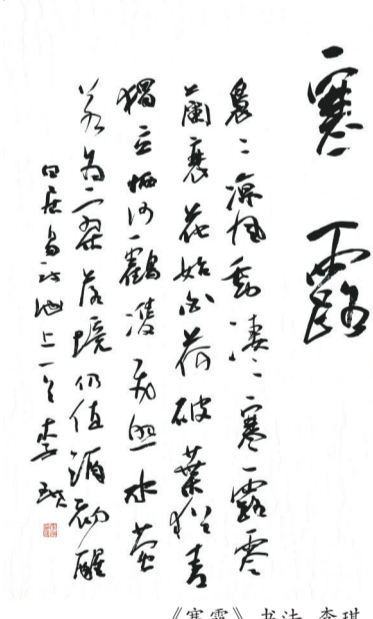
国画大家田世光继承了宋元派双勾重彩工笔花鸟画的传统技法，并赋予新的时代精神。他喜欢大自然的清新，喜欢一草一木、一花一鸟，并以工细不失灵动的笔法、明丽雅致的色彩追求着艺术的纯真，形成了自己独特的风格。国画《秋鸣红叶》中，红叶绽放于深秋的枝干上，枝干以淡色勾勒，凸显红叶的生机。枝干末梢点缀一红一橘两片似有动感的叶子，一只秋蝉安静停留于树枝上方，动静相宜，颇具匠心与巧思，构图十分精妙。

潘天寿所画菊花，直线取势，落笔大胆，晕染为主。构图苍秀，气势磅礴，整体感更强。如右上图的《菊花》具有这些明显特征。

绘画大家于非闇的国画《秋梧鸣禽》凸显寒露节气特色。橘红兼灰的叶子衬出明丽色彩的秋禽，动静统一于画面。于非闇绘画深研传统，兼取民间画法精华，自成一格。他深深体会到生活是创作的源泉，所以他精到的笔法与艳丽的色彩从不冲突，不会因“艳”而“俗”，反而更让观众产生入心入情的共鸣。配上其瘦金体题字，古风今韵自然交融。

篆刻《寒露》由多次在国展、兰亭奖中获得殊荣的著名篆刻家梁宏伟创作。作品灵动，仿似清晨将凝的晶莹露珠，清新而不染尘俗。寒露两字笔画颇多，疏密变化空间较小，创作挑战难度大。梁宏伟打破对称均衡所造成的呆板现象，在平和淡雅中追求古意，不做过多的“破”，用工稳的刀法体现朴茂的金石意趣。于印面的方寸间凝聚节气的神韵，传达人与自然无限亲和的意境。

书法《寒露》由多次在兰亭奖载誉的著名书法家李琪创作。其在自然书写的过程中力求气韵生动，参以淡雅笔意，旨在追求沉着中见空灵，遒劲中显凝练的审美感受。作品古味与今意相融，笔精意深。线条轻舞中与寒露充满诗意又别具美感的物候之美交相辉映，是天人合一的笔墨表达。



《寒露》书法 李琪



《秋梧鸣禽》国画 于非闇



《秋山红叶图》国画 蓝瑛(明)

凌鹤 贵在「趣」与「格」

微论 WEI LUN

寒露是二十四节气中第一个带“寒”字的节气，意为露水已寒将凝为霜。寒来了，秋之美变得多元、多维，需要人们更深层次地领悟节气中的人文意趣和生命格调，更多了解中华优秀传统文化的博大精深。

寒露二候“雀入大水为蛤”展现出寒露的趣致。古人认为，当深秋的寒风吹进大海，天空飞翔的雀鸟就随风入海化作蛤蜊。今人或许会笑话古人的无知，但这里含着很深的人文意蕴，其核心就是对生命的认识和敬畏。古人认真、敏锐又充满想象力地观察、判断着物候的细微变化。

古人对精微观察到的现象展开丰富有趣的联想，甚至带着一种天真和幽默。古人相信天地间的生命循环往复，生生不息，一种生命结束后，会以另外一种形态重新开始，于是就把天上的雀鸟和海里的蛤蜊这两种生命形态联系起来，透露出古人对生命丰富的想象和对一切生命的敬畏。二十四节气是经得起时间检验、科学推敲的中华历法。有意思的是，在七十二候中为何存在唯一一个寒露二候，看似古人的一种谬识，其实恰恰体现出人文的意趣和积极的生命观。

寒露三候以菊花绽放来体现，又凸显了中国人追求格调的品性。菊花秀美多姿，却不以姿色取媚于人，而以素雅坚贞傲世。人们爱其清秀不俗的外表，更爱其凌霜傲雪的风骨。千百年来，菊花成为高洁隐逸、顽强不屈精神的象征活跃在文人墨士的诗词中，活跃在每一个尚雅之人的心中。早在战国时代《离骚》中就有“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”。到了晋朝，陶渊明独爱菊，其“采菊东篱下，悠然见南山”的诗句千古流传，赋予菊花直面风霜、坚定不移的人格品质。唐代诗人元稹亦钟情菊花，“不是花中偏爱菊，此花开尽更无花。”诗句完美体现了诗人的爱花之情，表达了对菊花坚强品格的赞美，也蕴含着诗人对这种精神品格的追求。

寒露节气呈现出的“趣”与“格”，是中国传统文化审美的两种意境，引领人们发现四时之趣，感悟天地对万物因时而变的呵护，了解节气文化不断延续、不断发展、不断被赋予新的认知。

感天地感人生，离不开聪慧的头脑、丰富的知识、真善美的心灵，更离不开自然与人文的交融。

