

好读



《看画小记》 陆绍阳 著 北京联合出版公司

感光观色

读陆绍阳先生《看画小记》

陆绍阳先生的《看画小记》，是他欣赏美术精品时的随心心得与片断感悟。通过看画，让灵魂如水一样自由流淌，也像火一样热烈升腾，星辰一样明亮闪烁。

陆绍阳先生说，艺术是还原的过程。无论绘画、雕塑，还是影视，都在还原自然风光和生活场景。它表现的绝不是幻象，而是鲜活的现实。美术通过构图、景深、光影、色彩、线条来呈现，光影、色彩成了最基本最重要的元素。光色能让一切的人物与景象栩栩如生，神采焕发，凸显内在的精气神。

我们先把目光投入一个古希腊雕塑身上。那是一位演奏双管笛的乐手，不辨男女，不见五官，脸朝天，在洁白如玉的肢体中予人联想。乐手不专注于乐器，而放眼于辽阔。无声音乐缥缈空寥，目光深幽对接穹苍，令我想起昭君出塞，“目送归鸿，手挥五弦”。“手挥五弦”可以具象，而“目送归鸿”则难把握其“度”。乐手雕像以虚为实，虽不见七窍，看似混沌，但声气出自无窍无形，灵机潜藏。伊萨卡岛的女神雕像，目光里有深情的回望，她突然被微妙的声音所打动，微微扭头，低首凝视。深邃目光里，有弘一大师般的悲欣交集。弘一大师弥留之际，是不是冥冥之中听到原乡的消息与歌谣？她的目光是否在静寂中，穿越诗与远方的故乡？

《看画小记》中的人像作品，无论绘画还是雕塑，每一缕目光同样深沉，充满深深的忧郁。画在庞贝古城墙上美丽少女的背影，虽不正面相对，却可以感知“巧笑倩兮，美目盼兮”，蒙娜丽莎般的微笑，目光里含着缕缕忧伤；波提切利的《春》中，“美惠三美神”隐约的忧愁，与站在贝壳之上维纳斯忧郁的眼神相映；……光是目光，色乃神色，是画面的亮点与中心，是画面人物与画家、与观者目光及心灵的连接，目光交会之时，情思心弦就自然地共振起来。

陆绍阳先生对美术作品如电影镜头一般评述，比如看乔治·德·拉图尔的系列作品，无论是《油灯前的抹大拉》《新生儿》，还是《木匠圣约瑟》《吹火盆的女孩》，黑色凝重的阴影中，摇曳的烛光成了亮点。烛光照亮人物形象、动作、神情、心态，蕴满温暖和希望。希望和美好，如同烛光，抵达神性，抵达心灵。米开朗基罗不精于世俗尊卑，生活难继，宛如苦行，其作品《哀悼基督》主人公眼中的悲哀，到《大卫》雕像看透生死的决绝、坚毅，显现的也是艺术家忧伤的眼神。阿格桑德洛等人创作的《拉奥孔》，被蛇缠绕的父子的眼神中反映出身心紧缩的痛楚，反映的是人生的磨难。法国画家库尔贝所画底层劳动者，如《筛麦者》《碎石者》，赋予劳动者神性的色彩。而尼德兰（今荷兰、比利时、卢森堡及法国的一些地区）画家博斯对世俗社会毫不妥协，内心痛苦不堪，画面中的三头鸟、鱼身人、躲在果实中的人、坐在红嘴鸟身上沉思的人，都成了世界扭曲的隐喻。当世界虚妄浮躁不安时，绘画的光彩光影让画家找到了灵魂的突破口。创作的过程是痛苦的，但却是自我愉悦自我慰藉的最好方式。

是啊！历史上许多艺术家生活清贫，境遇悲惨，他们把目光放到极远之处，超越广袤时空，照亮通往灿烂世界的路径。此刻，我与绍阳先生一起，沉浸于米勒的《牧鹅少女》，画面的主色调是暗色的，群鹅的白羽倒影在水里，拍打着轻浪，“让鹅的叫声响彻整个画面”。米勒的孩子将要出生，但家里断炊了。画家目光中有些许的愁绪，却被画面中白鹅的欢唱和拍打的翅膀掩盖了。画家希望的目光，映亮天穹。同样，我的目光与米勒画作《晚钟》《拾穗者》中农妇农夫的目光共振，与麦田上荡漾的钟声和鸣。米勒画中的麦田，洒满温和的阳光，而那些劳作在麦田之上的穷人，目光里的忧伤，映射着米勒贫困潦倒的影子，但总是充满着希望。米勒的麦田可与梵高的麦田媲美，不过梵高的麦田上空，回旋的不是钟声，而是黑色的鸦群。麦田依然炽热，与向日葵相映照，光色眩暈，烟花般地在刹那间一瞬间迸放，融合在漩涡一样回环的璀璨星空之中。梵高和米勒都是生命艺术的发光体。

绍阳先生用影视语言来分析美术名作，对画面中光影和色彩的解读，非常专业精准。以伦勃朗《夜巡》为例：画家用光线强化画面

中的主要人物，让暗部承担弱化消融的功能；聚光产生强烈的明暗对比，画面左侧门窗透过的光线，将强光砸在人物的身上，投射于最强烈的地方，吸引欣赏者的视线。色彩的红与黑，色调的冷与热，光线的明与暗，对比鲜明，呈现独特的戏剧效果。荷兰画家维米尔的《挤奶女工》《缝纫机女仆》，阳光从左侧的窗户射进来，光线均匀地落在忙碌的主妇和佣人身上，人物的脸部基本向光，用强光突出人物的轮廓线，突出主体，整个房间和人物，都笼罩在散射的光中，柔和、自然、宁静、唯美，充满人性与诗意。对光色，绍阳先生独具慧眼，进行解剖，宛如点穴点睛。

再看安格尔的《泉》，康斯太勃尔的《干草车》，一是人物，一是风景，光线熟练运用，逼真、立体、细致，质感强，质感纯，有极大的景深和空间感。《干草车》的光点，呈现树叶和草地上的反光。这种光点在法国印象派画家莫奈的《日出》《睡莲池》中，有着同样的精妙。日本画家草间弥生把彩色闪光圆点运用到极致，可组合成细胞、种族、分子、日月星辰、宇宙太空等。

诸色皆因为光而存在，而呈现，光之不存，色将焉附？色彩因光呈现勃勃生机、万千气象。绍阳先生说，凡·艾克的《羔羊礼赞》的光色舒服和谐；整幅画底色是绿色，绿草地、灌木丛，生机勃勃，蓝天、白云、白色、红色的花朵，穿白色衣服的天使，穿暗红色或蓝色袍子的众人，相互呼应，富有层次，生机盎然，崇高



《花神芙罗拉》是庞贝时期斯塔比伊壁画的局部，大致创作于公元15-45年之间。公元79年，维苏威火山爆发，庞贝城瞬间毁灭，此后，庞贝艺术也开始长达1700年的沉睡。直至200多年前，考古学家在庞贝城遗址的残垣断壁上发现了这些珍贵的人类文化遗产。《花神芙罗拉》才浴火重生。

——摘自《哦，那曼妙的背影》（陆绍阳《看画小记》）

台州书屋

梦里寻你千百度

——读散文集《山风海韵》

陈伟华 /文

在江南“水”乡台州，绿水穿城过，人在画中行。这儿不仅有城市风貌的千姿百态，还有散落于乡村民间的风土人情和传统习俗。倘若不勉力记录、不及时叙述，那么它们便会在历史的长河中被渐次淹没。

时光在流逝，记忆在褪色，许多人擦肩而过，永无交集，成了虚无的影子。而一些清寂的风景，却在光阴里回溯，悄然潜入心底，让人觉得特别的有趣。虎年新春，《山风海韵》由四川文艺出版社出版发行，它就像一道风景，留给读者的是生命的张力和美。

书中所描写的乡情，是人类一个永恒的主题。而乡土情结在这些台州作者的笔下，一直是重要的创作题材。有人认为乡愁，是一种难以割舍的离情别绪，在不经意之间，就会勾起那曾经的过往；有人认为乡愁，是一碗水，是一杯酒，是一生情；还有人认为乡愁，是当你离开这个地方后，会忍不住去想念的这个地方……

“一方水土养一方人，一方人筑一方城”。这本散文集选编了60位台州籍作者的作品，既有驰骋文坛半个世纪之久的著名作家叶文玲、钱国丹，也有知名乡贤朱幼棣、蔡天新、苏沧泉，还有洪显周、黄祥云、杨维平、程豪勇、张广星等文化官员，更多的是刘从进、孙敏敏、陈家麦、张王志、胡明刚、钱天柱、喻慧敏、张一芳、陆原等活跃在散文天地里的老中青三代作家。

全书共分六辑，从“乡韵”“意味”“性情”“印记”“美食”和“风情”等不同角度，全方位地阐述了大家各自心目中的故乡乡韵，并展示了一个立体、多元的台州。

历史上的台州，是一片神奇的土地。勤劳、智慧的台州人民，创造了灿烂的台州文化。后来在现代文明的冲击下，台州一些地方的传统风情，正在濒临消亡；还有一些传统生活的痕迹，也悄然淡出人们的视线。为此，该书告诉读者，许多人所追求和向往的人间烟火味，仅仅是纯粹的人间烟火，而不是生活里的。因为人间烟火，多半存在于惬意舒适的空间和环境，而寻常生活里的

圣洁，充满人性，有极大的亲切感与温馨感。雷诺阿的《小艾琳》画面色彩明艳，暗调背景下，如瀑的披肩发以多种笔触的棕红色调构成，衬现娇嫩透明的肌肤，有着冰清玉洁的味道。玫瑰色和粉红色描绘少女柔润而富有弹性的肌肤，白色黄色橘色绿色茶色，排除了黑色的特色配色，是最高强度纯色的配色，“彩虹调色板”，给人光滑瓷器一样的质感，有着坚实肉体的生命质地。这种个人独特的感知，与众共享，乐哉，乐也！

光色和谐，密不可分，在莫兰迪的作品中得到最好的显示。莫兰迪摒弃鲜艳的色彩，用土灰色中间色，通过对块面和色彩线条的协调搭配处理，广泛用于瓶瓶罐罐之上，给人高雅细腻的感觉，令人舒服。现代设计中广泛应用的“莫兰迪色”，来自莫兰迪运用色彩的经验，表现具象人物或风景，画面精细，把光线运用到极致。毕加索以大块涂色的《亚威农少女》，蒙德里安以各种颜色方块表现的《百老汇爵士乐》，美国波洛克的大泼彩，罗斯科的《橙红黄》，个性张扬，但容易从一个极端滑到另一个极端，钻进形式主义和个性主义的套子里。不能自拔，局限自己，是极端痛苦的事情。

说到底，光色是画面意境和思想情感的呈现方式，而独立的思想情感和个性情趣才是骨子里的东西。



读一本“真人书”



刘彩玲，1978年生，三门人，旅游管理本科毕业，国家高级营养师，国家二级心理咨询师。现为健康指导教练，专业从事慢性病及肥胖的管理。今年1月15日，她在台州市图书馆举办的第105期“真人图书馆”活动中，与读者分享如何努力，才能让孩子吃得营养均衡。

刘彩玲/口述 本报记者单婵娟记录

刘彩玲：如何通过营养膳食提高孩子免疫力

孩子的成长就像盖一栋高楼 需要的营养好比钢筋水泥

我是一名企业主，也是一名健康指导教练。当新冠疫情在全球暴发，大家听到最多的是：免疫力是最好的医生。因为没有一款药物可以对抗新冠病毒。

免疫有四大基石：均衡足量的营养、优质充足的睡眠、科学适量的运动和乐观平和的心态。其中，均衡足量的营养和免疫力有着十分重要的关系。

你是一个营养建筑师

孩子是父母的心头肉，也是祖国的未来。如何提高孩子的免疫力，成为越来越受关注的问题。现在大部分家庭都不缺乏营养物质，但许多孩子的现状却是：胃是饱的，身体是饥饿的，即“隐性饥饿”。世界卫生组织将营养摄入不足或营养失衡定义为一种隐性的营养饥饿。据2019年联合国儿童基金会《儿童现状报告》，全球5岁以下的儿童，有1亿人营养不良。

为什么会出现这种情况？首先家长对隐性饥饿要有认知。每个家长都是孩子重要的营养建筑师，孩子的成长就像盖一栋高楼大厦，父母的基因影响孩子长相、体质，相当于为房子打下了地基。而成长需要的营养，好比是这栋大厦的钢筋水泥，当营养给足，孩子就可以最大限度地良性成长，该胖胖、该瘦瘦，腿很直，肌肉好。钢筋水泥足了，大厦自然盖得漂亮坚实。当营养不足或不好，身高不够、O型腿、牙齿不齐、鸡胸、厌食、多动、近视等问题就会随之而来。地基再好，如果没有钢筋水泥，那不就是传说中的豆腐渣工程吗？一旦这栋大厦落成，今后就很难做加固弥补。美国权威营养学家阿德勒·戴维斯，在她的书里把人体所需营养比作是营养堡垒。她说这座营养堡垒是所有生命物体生命活动的根本，也是预防疾病的大门。各种营养素的组合协同保护着我们的健康，孩子们正在人生最重要的阶段，此时正是脑、身体发育最旺盛迅速的时期，一旦缺乏某些营养素，会导致负面的协同作用，表现出不同的疾病症状。总之，身体缺乏营养的时候，正是疾病酝酿开始嗜睡的时候。

现在国家倡导每个人都是自己健康的第一责任人，但对孩子来说，营养环境是家长提供的，家庭的烹调习惯等等，直接决定孩子的营养摄入状况。所以当我们希望孩子茁壮成长的时候，首先要自检，我们是不是一位优秀的营养建筑师，是否在为孩子的高楼大厦提供优质的钢筋水泥。

最微小的需求都不能忽视

如何成为一个优秀的“饲养员”？

首先，家长需要知道什么是好营养。它有一个评判标准：“营养密度”，即食物中以单位为基础所含重要营养素的浓度。营养密度=营养素含量/食物的热量，同等热量下营养密度越高，食物中所含营养素越高；反之，食物中的营养素越少。

例如一碗糯米饭，除了碳水和糖，几乎没有其他营养，热量高营养密度少。如果孩子长期把白米饭当做主要营养去吃，长此以往就会出现隐性饥饿。还有生活中我们深信不疑的食物有些是“假营养”，例如骨头汤、汤里脂肪高、嘌呤高，钙很少，孩子喝得过多容易横纹肌溶解。再比如鱼汤，爷爷奶奶往往认为炖得越久颜色越白越营养，其实相反，长时间高温炖煮会使一些营养流失。所以说，很多小孩的营养不良都是“吃出来的”，家长应该科学实现均衡营养。

看过《中国居民膳食指南》的人都知道，很多营养素的每日需求量以毫克甚至微克计算，这容易让家长认为“一点点而已，缺了又如何”。其实哪怕身体对某种营养素的需求很微小，就这么一丢丢，对孩子的健康和成长也许就大过天。有些营养素缺乏不可感知，有些却感受不到。当身体缺乏蛋白质、脂类、碳水化合物时，我们感觉到肚子咕咕叫，这是提醒我们该吃饭了。但人体必需的，还有钙、镁、铁、锌、硒、碘等15种矿物质和维生素A、C、E、叶酸等14种维生素。而这些营养素需求量较少，缺乏时我们无法觉察，却可能引发一系列营养不良、代谢紊乱的问题——真是不折不扣的“隐性杀手”。比如铁元素需求量是微量的，但缺乏铁元素危害极大，可能会改变脑结构，影响神经代谢和神经传导功能，孩子的智力发育、语言认知和社会情绪等方面都会受到影响，孩子会变得爱哭闹、爱发脾气、注意力不集中、记忆力降低等。所以，即便是最微小的需求也不能忽视。

膳食营养要懂常识

下面介绍几种人体所需的重要营养素，可以帮助我们提升自身免疫力，免受病毒的侵扰。

蛋白质是形成抗体的物质基础，如果摄入不足，会影响组织修复，使皮肤和黏膜的局部免疫力下降，容易造成病原菌的繁殖和扩散，降低抗感染能力。

缺铁会导致免疫细胞数量减少，进而影响抗体产生，导致免疫反应缺陷。补铁主要依靠动物性食物中的血红素铁，重要来源是“铁三角”，即红肉、动物血液和肝脏。

缺锌容易造成免疫力低下、食欲减退，易患感染性疾病。锌主要来源于一些蛋白质丰富的食物，如贝壳、虾蟹、内脏、肉类、鱼类等。

维生素A有助于维持皮肤和黏膜的完整性，是免疫屏障。动物肝脏的维生素A含量比较丰富，但其胆固醇含量也比较高，不宜常吃。

维生素C可以促进抗体形成，抗氧化作用还能减少外界因素干扰人体细胞平衡。含维生素C最丰富的食物就是新鲜果蔬。

维生素D具有调节细胞增殖和分化的重要作用，与免疫系统和神经系统的功能有密切关系。想要补充维生素D，可以吃鱼肝油、全脂奶、黄油、蛋黄、多脂鱼等食物。

除此之外，每天运动半小时，每天饮用8杯优质水，也很重要。这些营养知识，父母早一天掌握，孩子早一天受益。免疫力提高了，就好像为孩子穿上一件隐形的“防护服”。