

梅文化与梅花艺术欣赏

魏明果
编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

梅文化 与梅花艺术 欣赏

魏明果
编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

梅文化与梅花艺术欣赏/魏明果编著. —武汉:武汉大学出版社, 2008. 10
ISBN 978-7-307-06547-5

I. 梅… II. 魏… III. ①梅—文化—中国 ②梅—鉴赏 IV. S685.17

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 146923 号

责任编辑:黄金文

责任校对:王 建

版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北金海印务公司

开本:787×1092 1/16 印张:8.75 字数:200千字 插页:9

版次:2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-307-06547-5/S·35

定价:30.00元(含一张SVCD光盘)

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



内 容 提 要

本书分为十三章，主要从梅花的栽培、分类、中国四大梅园、梅的药用与饮食、梅文化的形成与发展、梅与中国的文人情结、梅花的审美形式、梅与音乐、名人与梅花、梅花与书法、历代咏梅诗欣赏、梅花绘画与摄影的基本技法、梅画及梅花摄影作品欣赏等方面，全方位、多视角地介绍了梅文化。本书附带光盘，内容为：梅花绘画与摄影作品欣赏。

本书可用做普通高等学校人文与艺术综合素质培养选修教材，也可用做人文、艺术爱好者阅读用书。

前言

中华民族是个爱花的民族，千百年来中国人赏花不单是观赏其外形的艳丽，达到感观的愉悦，更重要的是从花的不同生长环境、生长特点赋予花不同人文的气质与品格，然后再以人比花，把自然界中的某种物或花卉作为君子修身立德处世的物的坐标与参照，并从这一参照中感悟出多种人生的哲理与行为准则，于是出现了以花拟人，以人比花的比德思想与完全不同于西方的赏花文化。

梅花是我国的传统名花，在梅花专家——北京林业大学教授、中国工程院院士陈俊愉先生的努力下，梅花成为我国唯一享有国际登录权的花卉。

梅花清贞雅逸，幽峭超然，气韵清香，坚忍遒劲，朴野雄迈，冰肌玉骨。其新枝似箭根根直刺蓝天，其老干曲虬盘绕坚硬如铁，在万物萧条的严冬时节顶风冒寒、凌霜傲雪卓然开放，只为报得三春晖，而百花争艳之时它又悄然隐退，这些自然的生物性的特征，成了古代文人在人生道路上追求的最好的物的参照与坐标，成了古代文人仿效的对象。而梅花那坚贞不屈，宁折不弯，凌霜傲雪的品质成了中华民族战胜困难永不言败的民族共性与气节。

古往今来，无数的君子、隐士与高人，以梅花自比，通过梅花表达了自己的理想、追求、无奈、感悟与志趣，留下了无数的文学创作与绘画作品，文人赏梅、咏梅、艺梅、画梅，普通人种梅、植梅以梅为业。从先秦时代《诗经》中的“驿有梅”通过少女以梅子兴比，表露对美好爱情的渴望，到南朝陆凯的“折梅逢驿使，寄与陇头人。江南无所有，聊赠一枝春”。从何逊的“扬州法曹梅花盛开”到宋代林逋隐居西湖孤山二十年以梅为妻、以鹤为子留下的千古绝句：“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏。”直到1961年毛泽东一天三读明代高启的名句：“雪满山中高士卧，月明林下美人来。”这些都构成了一种文化——梅文化。梅文化是中国传统文化的一个重要组成部分，宣传梅文化，宣传梅花的那种坚贞不屈，永不言败，不求名利，为报天下春“零落成泥碾作尘，只有香如故”的崇高品德，对于弘扬社会主义的精神文明、提高青年一代的社会责任感具有十分现实的意义。为此，2007年3月，以中国工程院资深院士陈俊愉为首的102位中国科学院院士与中国工程院院士联名提议，将梅花作为中国的国花。

梅文化博大精深，涉及梅花的诗词、绘画、音乐、审美，以及梅文化在中国几千年的形成、发展的历史及其自然学科的分类栽培等方方面面。笔者工作之余先是喜爱梅花的绘画，进而接触到梅文化的诗词、摄影直到梅文化的相关方面，并于2002年在三峡大学开设了“梅文化与梅花艺术欣赏”的选修课，课程的教学使我有机会接触到梅文化的方方面面。为提高教学效果，制作了一些梅花欣赏的视频教学片，如历代名人名家梅画欣赏、《梅花三弄》音乐欣赏，以及根据笔者摄影、绘画作品制作的梅花艺术欣赏，这些理论联

系实际的方法在教学中起到了很好的效果。经过几年的教学实践与资料的积累编写了此书,其特点在于融梅花相关知识于一炉,既有梅花的相关知识,如:梅文化的形成与发展、梅与中国的文人情结、历代经典咏梅诗欣赏,又有实践性环节,如:梅花绘画、摄影的基本技法,更有关于梅文化的视频欣赏,为读者提供了一本全方位了解、学习梅文化的图书,希望为不同类型的爱好者提供一点帮助。

陈俊愉院士是国际著名梅花权威，为弘扬梅花精神、鼓励励学，先生 91 岁高龄为本书题词，其大师风范令人敬仰，借此机会向先生致以诚挚的祝福与敬意，愿先生健康、快乐、长寿。

感谢武汉大学杨文茂教授以及诸多朋友与亲人一直以来对我这项工作的支持与鼓励。由于时间仓促，水平有限，书中难免有不少错误，恳请读者给予批评指正。

2008年7月于仰恩大学

目 录

第一章	梅花的分类与栽培史	1
第二章	中国四大梅园与其他赏梅佳处	5
第三章	梅的药用与饮食	9
第四章	梅文化的形成与发展	11
第五章	梅与中国的文人情结	23
第六章	梅花的审美	27
第七章	梅花与音乐	30
第八章	名人与梅花	34
第九章	梅花与书法	54
第十章	历代咏梅诗、词欣赏	65
第十一章	梅花的摄影	117
第十二章	梅花绘画的基本技法	121
第十三章	魏明果梅花绘画与摄影作品选	131
参考文献		145

第一章 梅花的分类与栽培史

一、梅花分布与栽培史

梅花是我国的传统名花，在梅花专家北京林业大学教授、中国工程院院士陈俊愉先生的努力下梅花成为我国唯一享有国际登录权的花卉^[1]。

梅花野生于我国西南及长江流域以及我国台湾省的山区，其中滇、川两省是我国野梅的分布中心，并东延至鄂西地区。梅花在我国有3 000多年的栽培历史。由于梅花适应性较强，露地栽培分布在华东（含台湾省）、华中、西南、华南之大部及华北、西北之南部。

广西兴安县山区，江西与广东交界的大庾岭，广东增城县的罗浮山，古代都是盛产梅的地方，“罗浮”后来就成了梅花的别名。

我国古人应用梅子至少已有3 000年以上历史。1966年湖北江陵发掘了一座战国时期的古墓，从中出土了一些梅核，它将梅的历史推到了2 000多年以前。1975年，在河南安阳殷墟出土了一具铜鼎，鼎中有一枚炭化了的梅核，经测定距今已有3 200多年的历史。而其后在江苏吴江梅堰镇新石器时代遗址中也出土了梅核，又将梅的历史向前推了6 000多年。

有关梅的最早文字记载是3 500年前的商周时代的文献《书经·说命》中的“若作和羹，尔唯盐梅”，这是殷高宗对宰相“傅说”说他在治理国家中的重要性，好比做羹汤时用的盐和梅那样。古代没有醋，烹调时就以梅子当醋了。这种古代的烹调习惯，至今仍在云南下关、大理一带的白族、纳西族人的生活中延续，他们烧鸡、炖肉时仍放些野生的青梅，据说这样肉更烂，味更香，这说明商周时代梅在我国就已广泛种植，但那时不是为了赏花，而是为了实用。

《诗经》是3 000年前我国的第一部诗歌总集，共收入自西周初年至春秋中叶大约500年的诗歌305篇。在《诗经》中有关梅的记述很多，如《诗经·小雅·四月》中有这样的记载“山有佳卉，侯栗侯梅”；那时人们称梅为“佳卉”，清楚地反映出对梅花的欣赏态度。在《诗经·国风·召南》中，有一首《摽有梅》，是记述一个少女以梅子兴比，渴求爱情的诗歌。同时，《摽有梅》也反映出当时在陕西召南地区，梅树栽培已是相当普遍的。

据刘向《说苑》卷十二记载，春秋时越国使臣北上晋见梁王，手执一枝梅花作为见面礼，可见2 500年前的春秋战国时期江南人民爱梅之风已很盛行，此时人们已不再是单纯地采集梅果，而是将目光转向了枝头那点点梅花，从中领略梅的清新淡雅，并把梅花作为传递良好祝愿与祝福的象征。

以观赏为主要目的而栽培的梅花,大致孕育于汉初。据西汉时的《西京杂记》记载:“汉初修上林苑,远方各献名果佳树,有朱梅、胭脂梅。”西汉末年扬雄作《蜀都赋》云:“被以樱梅、树以木兰。”可见约在2 000年前,梅已作为园林树木用于城市绿化了。从南北朝起,梅被大量地栽培于人们的居室附近,或成为梅园,自此“梅始以花闻天下”。

到了南北朝人们已经把梅花作为传递友谊的象征,南朝诗人陆凯,据说是东吴名将陆逊之侄,曾做过丞相,文辞优雅。陆凯有个文学挚友范晔在长安。陆凯在春回大地,早梅初开之际,自荆州摘下一枝梅花,托邮驿赠给范晔,并附短诗:“折梅逢驿使,寄与陇头人;江南无所有,聊赠一枝春。”

以上考古与文献记载说明,梅被我们祖先栽培应用大约有6 000年的历史,而梅花是从果梅演变而来的,其栽培大约有2 000年。

文献记载,大约公元前2世纪梅花被引种到了朝鲜,8世纪引种到了日本。现在澳大利亚、新西兰及欧美等国也开始接受梅花的文化与梅花的精神。梅花花开五幅,故梅花又名五福花,它象征快乐、幸福、长寿、顺利、和平。以一种花来寓喻某种情怀,这在文明民族中是一种共有的现象,但用梅花来寄托多种情思,这在世界民族大家庭中是绝无仅有的^{[2][3]}。

二、梅的寿命

梅树的寿命很长,一般要活三五百年,甚至千年以上。现存活最早的古梅当推黄梅县的“江心古寺”遗址处的晋梅了,它饱经风霜,树干已成灰黑色,每年大寒开花,花开满树,整个花期长达冬春两季。

浙江天台山“国清古寺”的一株隋梅,距今有1 300年,这株隋梅虽数度枯萎,但如今在人们精心培育下已枯木逢春,其主干苍劲挺拔,四周嫩枝丛生,几年前还结了数千个梅子。此外,还有杭州超山的两株唐梅和宋梅,相传唐梅是天台山佛教的创始人智凯大师亲手所植。

三、梅的分类

按种型可分为:真梅种系、杏梅种系、樱李梅种系。

杏梅乃梅与山杏杂交而成,杏梅种系不香或微香,花托肥大。

樱李梅种系是紫叶李与宫粉梅杂交而成,它紫叶红花,重瓣大朵,抗寒。

按树枝形态可分为:直枝梅类、垂枝梅类、龙游梅类。

直枝梅类:新枝直上或斜生,挺拔而极富张力,故又称“梅鞭”,是梅花中历史最悠久,成员最繁茂的一种,也是画家经常入画的一类。

垂枝梅类:枝自然下垂或斜垂。

龙游梅类:枝干天然扭曲如龙游。

按用途可分为:果梅,花梅。果梅就是话梅,乌梅。花梅是果梅经过人工培育而为当今文人墨客所赞颂的梅花。

关于梅的名称有很多的误解,梅花最早的名称就是“梅”。腊梅其实不是梅类,但因花期相同,色香相近,所以现在把腊梅花也叫梅花了。

腊梅和梅有两点相同：一是冬春之交开花，二是有香味。

腊梅与梅花有五点不同：第一，腊梅是腊梅科，而梅花是蔷薇科，腊梅是灌木，梅花是乔木。第二，腊梅无论叶子或枝条，弄碎了都有香味。而梅花只有花香，枝条叶子都不香。第三，腊梅基本上只有黄色，而梅花有各式各样的颜色。第四，腊梅的花萼和花瓣是逐步过渡的，而梅花的花萼与花瓣是截然分开的。第五，腊梅开花比梅花稍早，长江沿线，腊梅一般在十二月就开了，梅花则要到次年元月中下旬才开。其花形异同如图 1-1 和图 1-2 所示。



图 1-1 梅花



图 1-2 腊梅

腊梅的腊最初是虫字旁的“蜡”，因为腊月里开花，到了明代以后才开始有月字旁的“腊”，现在“腊”与“蜡”是共用的。

梅同桃、杏、李是同一属，粗看都很相似。认识梅花有两个诀窍。第一看枝条，梅的老干屈虬坚硬如铁，新枝如箭极富弹性，根根向上直刺青天，所以梅枝又叫梅鞭；而桃花新枝粗肥。第二看花，桃花肥大，花瓣尖，而梅花清瘦，花瓣圆；如图 1-3 所示。



图 1-3 桃花



图 1-4 梅花

第二章 中国四大梅园与其他赏梅佳处

东湖磨山梅园

武汉是梅花的故乡之一，从古到今，武汉人爱梅成风，南宋时期，这里的居民栽培梅花就很盛行。明清时，武汉黄鹤楼、卓刀泉、梅子山附近都是“梅花丛植成林”，是赏梅的绝佳去处。1984年梅花被定为武汉市的市花。

东湖梅园位于磨山脚下，1956年武汉在东湖磨山植物园的基础上建立了东湖磨山梅园。这里依山傍水，远看青山如黛，近看碧水荡漾，环境幽雅，风光别致。梅园依地形而建，梅林竹丛掩映其间，高低错落，聚散有致，梅花疏枝横斜，或迎风，或映水，井然有序，妙趣天成。磨山梅园占地800多亩，有梅树、梅花盆景3万余株，最近新添了“多子玉蝶”、“粉台垂枝”等梅花新品种39个，使东湖梅花品种达到309个，其中已进行国际登录的品种有153个，为世界之首。园内有妙香国、一枝春馆、花溪、放鹤亭、梅友雕像、冷艳亭、中国梅文化馆等景点，梅园还建立了品种齐全的梅花品种资源圃。从1983年起，梅园每年都举办梅花艺术节，已成为蜚声海内外的赏梅胜地。东湖梅园与南京梅花山梅园、无锡梅园、苏州香雪海梅园并称为中国四大梅园，东湖梅园建园虽晚于其他三大梅园，却后来居上，无论占地面积、梅花品种、数量，以及研究水平均位列前茅，为我国四大梅园之首。

东湖磨山是一片充满诗意的土地，这里古风楚韵四处洋溢，一年四季风情万种。春来山明水秀，花香鸟语，柳丝拂面；夏来万人湖滨戏水，满湖荷花开放；秋来枫叶满山红遍，桂花十里飘香；冬来梅花吐蕊暗香浮动，万千候鸟，满湖觅食欢唱，是个绝佳的休闲好去处。

南京梅花山

梅花是南京的市花，梅花山又叫孙陵岗，因三国东吴孙权及夫人葬于此而得名。梅花山处于明孝陵神道环抱中、久负盛名。传说明朝开国皇帝朱元璋建造明孝陵时有大臣建议把梅花山上的孙权墓搬走，使神道直通墓道，但朱元璋想让孙权给自己守大门，从此梅花山才得以保存下来，所以明孝陵的神道采取了与历代帝王陵神道不同的做法，不是一条直线，而是曲折地绕过了梅花山。

南京的植梅历史可以追溯到六朝时期，六朝时南京的植梅之风很盛，当时著名的金陵四十八景之一梅花坞就在梅花山附近，六朝以后唐宋元明清历代，南京的植梅也是经久不

衰,探梅、赏梅、咏梅是南京的民俗。历史上南京这座古城与梅就有着深厚的渊源。南京城南中华门外有个长干里,唐朝李白《长干行》诗中写有“郎骑竹马来,绕床弄青梅”,青梅竹马的典故就出自这里。明末徐渭《钟山梅花图》就已绘出“龙蟠胜地,春风十里梅花”之景观。南京还曾先后出现过梅花巷、梅花草堂、红梅巷等以梅花命名的街道与房舍。1929年孙中山先生的陵墓在南京的钟山建成之后,当时的国民政府就把梅花山辟为总理陵园的蔷薇花木区,从此开始了梅花的大量种植,解放后南京人民在此大量植梅,每当春季梅花盛开之时,梅花山的万株梅花竞相开放,层层叠叠,云蒸霞蔚,繁花满山,一片香海,来自各地的无数探梅、赏梅者,呼朋引友,携老带幼,摩肩接踵,流连和徜徉在梅花丛中。

2005年新辟建成的梅花谷公园运用中国古代传统园林的造园手法,大地形上顺钟山南麓的余脉走向,延续山势到明城墙下,在园中最高处构筑了观景山峰。水体设计上,将东部地势偏低的自然溪水引入园内,形成了80亩水面的“梅花湖”和大片湿地;同时,通过挖掘钟山的历史文脉,建成了“梅花妆韵、商飏别馆、台想昭明、告天石刻、果园飘香”等景点,使新景点蕴含了古老的历史文化韵味。

现今的梅花山占地达1500多亩,可观赏的梅树由原来的1.5万株增加到3.5万株,品种从230多种增加到350多种,堪称“天下第一梅园”,现在已经成为全国著名的赏梅胜地。

无锡梅园

无锡是个烟水迷濛的城市,风雅向来是这个城市的气脉,而暗香浮动的梅园也造就了无锡风雅的品牌。

无锡梅园背倚龙山,面临太湖,这里,初春探梅、仲夏观荷、金秋赏桂、隆冬踏雪,形成梅园四大景致。故有“四面有山皆入画,一年无日不看花”之说。梅园植梅5500余株,名种荟萃,梅依山而植,梅以山而秀,山因梅而幽,亭阁参差,湖石玲珑,花径蜿蜒,独具特色。梅园景区内还有一江南古刹开原寺夹峙于横山与浒山之间。寺内金碧辉煌,佛光普照,暮鼓晨钟,香烟缭绕,堪称无锡“小灵隐”。

无锡梅园是1912年由我国著名工商业的先驱荣宗敬、荣德生兄弟出资建造的。因为是荣德生老先生所建,所以又称“荣氏梅园”。创始人荣德生先生“一生低首拜梅花”,他在事业艰难的道路上汲取梅的从容镇定不畏冰雪的精神,并以开放的襟怀广交天下赏梅之人,以一座梅园在江南灵秀山水间营造出了一种大气。解放后,原国家副主席荣毅仁遵其先父之遗愿,将梅园献于国家,经过几十年的园林营造,梅园成为集自然景观、人文古迹、宗教于一体的著名旅游胜地。

无锡梅园还记录了一代伟人周恩来对梅花情有独钟的喜爱。那是20世纪60年代周总理来到梅园,当时正是梅花盛开的季节,看到满山遍野的梅花总理非常高兴,对其中一种紫红色的梅花特别感兴趣,他便问花工,这种梅花叫什么名字,花工向总理介绍,这种梅花叫骨里红,它不仅花是紫红色的,而且枝条内部的木质也是红色的,周总理听了之后非常高兴,称赞这花就像中国人表里如一,周总理这句话意味深长,他不仅把梅花作为一种

花来欣赏，更赋予它人格化了。

苏州香雪海梅园

苏州梅园位于苏州西南约30公里处的光福镇邓尉山一带，相传东汉太尉邓禹隐居于此，故得此名。这里群峰连绵，重山叠翠，四时有不谢之花，八季有常春之景，是斜向太湖伸出的一个半岛，自古为江南赏梅佳处。光福种梅历史可追溯到秦末汉初，两千多年来，不但经久不衰，而且还扩展到周边地区。明人姚希孟曾在《梅花杂咏》序中写道：“梅花之盛不得不推吴中，而必以光福诸山为最。”清代诗人孙原湘也曾对邓尉山的梅花作过这样的描写：“入山无处不花枝，远近高低路不知，贪爱下风香气息，离花三尺立多时。”因而邓尉观梅，早在明清就已名播天下。相传清康熙帝玄烨先后三次到邓尉探梅，乾隆帝弘历先后六次到邓尉探梅。两位皇帝先后在光福留下了13首梅花诗，今已刻字成碑供游人观赏。

现今邓尉观梅的最佳处，当属光福镇西1公里的吾家山（又名马驾山）。每当冬末春初，朔风凛冽，万物萧瑟，群芳尚在酣睡之时，这一带梅花早早已是傲霜斗雪，凌寒独开，那舒展冷艳的姿色，倾吐清雅的馨香，弥漫数十里，一眼望去，如海荡漾，若雪满地。清康熙朝江苏巡抚宋荦触景生情，给这一景观题了个千古绝名——“香雪海”。它高度概括了邓尉梅花的质、色、量。“香雪海”大字摩崖镌刻在吾家山山腰石壁上，至今完好。

距摩崖“香雪海”不远处有一“闻梅馆”，馆内抱柱联为乾隆帝御题：疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏。闻梅馆往上的山腰还有御碑一块，为乾隆帝游山观梅时所书，人们也称此碑为梅花碑。碑旁有一座造型别致的“梅花亭”，呈梅花盛开状，5只翘起的亭角象征着梅花的5瓣，亭的顶端为1只铜鹤，秀美飘逸，不禁使人想起宋代诗人林和靖“梅妻鹤子”的故事。

吾家山前公路东南侧，有一座司徒庙。相传为东汉大司徒邓禹隐居处。庙内有四株汉柏，相传为邓禹所植，古柏历劫1900多载风霜雨雪，曾遭雷击，大难不死，因其状奇异，固分名为“清、奇、古、怪”。“清”者碧郁苍翠，挺拔清秀；“奇”者主干折裂，其腹空空；“古”者纹理纤绕，古朴苍劲；“怪”者卧地三曲，状如蛟龙。司徒庙约建于宋代，现存建筑为清代重建。

其他赏梅佳处

杭州余杭县的超山风光旖旎，尤以植梅名闻天下，素有“超山梅花天下奇”之称。超山梅花一奇在“老”，梅林之中有两株古梅，一唐一宋，其中的宋梅是当今罕见的六瓣梅；二奇在“多”，有梅品种30多个，或香气沁人，或姿态奇特，或色泽娇妍；三奇在“广”，每到花开之时，十里之内，山上山下，田垌宅旁，白似积雪，红晕如杏，真有“不知何处香，但见四山白”的意境。

杭州植物园内的灵峰，为当今西湖最大的赏梅胜地。景区北侧植春梅5000多株。品

种40之多,名贵的有“大绿萼”、“徽州台阁宫粉”等;南侧为腊梅园,植有“灯笼”、“绿芸”等名品。每届早春,春梅怒放,绽红吐白,斗艳竞馨,异彩纷呈。赶上气候适宜,春梅提早绽放,腊梅延迟凋零,出现腊梅、春梅二梅争艳的灵峰独特奇观,更令游人旷神怡。

上海淀山湖梅园是我国 20 世纪 80 年代新建的一处大型风景区，经过多年的扩建，现在已成为上海最大的旅游胜地。景区内建有运用我国传统园林艺术再现的红楼胜景大观园。上海淀山湖梅园是上海最大的赏梅胜地，占地 190 亩，植梅 5 000 多株，品种达 40 多个。园内四周是一组江南仿古建筑，配以奇花异卉，古树参天，隆冬初春时节，梅花铁枝玉蕊、凌寒斗雪竞相开放，园内疏影横斜，馨香涌动，是闹市中一块难得的休闲去处。

长江流域一带自古多野梅，三国演义中有这样一个镜头，表现的是“骑驴过野桥独叹梅花瘦”的意境，据说描写的就是宜昌一带。

宜昌车溪有一个长3公里，开口向南的腊梅谷，自然条件优越，阳光充足，冬季冷空气极易侵入，具有亚热带雨林气候特征，除有第四纪冰川时期遗存下来的3000多亩野生腊梅外，更有楠木、三尖杉和众多木质藤本植物生长其中。这里峰峦叠翠，溪水潺潺，云雾飘渺之处有一座粉墙绿瓦的梅林精舍（梅林精舍是信仰佛教的非剃度人修行的地方）。幽静的山谷，每到冬月野梅开放，几千亩腊梅吐艳，数百年桂树飘香，真是“十里暗香浮动，满谷腊梅争春”。唐宋八大家之首的欧阳修任夷陵县令时，就留有佳句“西陵峡口折寒梅，争劝行人把一杯，须信春风无远近，维舟处处有花开”。

第一个发现腊梅谷，并向外传播的是一个英国人，20 世纪 20 年代，植物爱好者英国驻宜昌领事，在三峡两岸采集植物标本时，无意发现在西陵峡口南岸的车溪，人迹罕至的悬崖峭壁之中竟生长有 3 000 多亩的天然野生腊梅。英国领事大喜过望，连夜制作了 28 副腊梅标本，可惜时过境迁，辗转流离，现在仅剩一副标本存于英国伦敦大英博物馆内。宜昌境内还有一处野梅谷在小溪边梅林。

宜昌境内还有一处野梅谷在小溪塔黄花乡两河口，这是最近发现的一个千亩野生腊梅谷。这里的野梅自然天成，能让人感受旷野原始的生态美。野梅谷附近还有一条蜿蜒曲折的白鹭峡，峡内两岸青峦叠翠，碧水幽幽，悬崖峭壁上开凿的夷陵川盐古道盘旋于白云深处，远古巴人悬棺掩映于悬崖绝壁之间，芦影婆娑之中偶尔可见几只白鹭怡然漫步，是一个绝佳的休闲处。

第三章 梅的药用与饮食

屈原“朝饮木兰之坠露兮，夕餐秋菊之落英”，历来为世人所赞赏，尤其是文人墨客，更将此看做风流儒雅之举和人格高洁的象征。“木兰”、“秋菊”皆《离骚》中“美人香草”的重要组成部分，在此物化成诗人内在品格的象征。正如司马迁所云：“其志洁，故其称物芳。”由此之后，文人雅士的“食露餐花”风习一直备受推崇，成为士子文人的“清事”之一。梅花，傲霜凌雪，清贞雅逸，馥郁芬芳。“万花敢向雪中出，一树独先天下春。”这种玉洁冰清的崇高品格和坚贞操守，自古以来都受到人们的推崇。于是，诗家咏梅、画家画梅、寻常百姓家亦种梅养梅，相沿成习，成为许多人生活中一个不可或缺的重要组成部分。梅花也因此成为了士子文人“食露餐花”的主要品种。

历史上有许多关于文人雅士“食露餐花”的逸闻趣事。如宋时杨万里就喜食梅花，许多诗作反映了他的这一偏好，如“吾人何用餐烟火，揉碎梅花和蜜霜”，并自注说：“予以糖霜和以梅花食之，其香味如蜜渍青梅，小苦而甘。”

宋人林洪在《山家清供》中，列举了“蜜渍梅花”、“梅粥”、“梅花汤饼”等一系列梅花食品。

“蜜渍梅花”的做法：剥白梅少许，浸雪水，梅花酝酿之。露一宿取出，蜜渍之。可荐酒，较之敲雪煎茶，风味不殊也。故而杨诚斋有诗云：

瓮澄雪水酿春寒，蜜点梅花带露餐。
句里略无烟火气，更教谁上少陵坛。

“梅粥”的做法：扫落梅英，拣净洗之。用雪水同上等白米煮粥，候熟，入英同煮。梅花与雪本来就是一对清友，现合之而成粥，其清香可知。正如杨万里的诗云：

才香蜡后得春饶，愁见风前作雪飘。
脱蕊收将熬粥吃，落圈仍好当香烧。

脱蕊熬粥，落圈当香，梅花之清香可谓尽占了。

梅花可制花茶。即把花朵放入茶中，盛入锡罐，自元著名画家倪瓒率先创制花茶后，自熏花茶，容制花茶成为士大夫文人的清玩雅好。清道士静修更将茶树与香梅间种，使茶“引得梅花之味”，别出心裁。

除此之外，更有名人雅士生嚼梅花者，见《晚香堂清语》一书记载：铁脚道人，尝爱赤脚走雪中。兴发则朗诵《南华·秋水》篇，嚼梅花满口，和雪咽之。曰：“吾欲寒香

沁入肺腑。”

宋诗人刘翰的诗句“小窗细嚼梅花蕊，吐出新诗字字香”似也有类似情景。

范成大也曾在西湖边饮酒赋诗，醉食梅花的趣事见于其《江湖集》。

以上可知，文人墨客抑或山中隐者高士嗜梅食梅，无非“清”、“香”二字，这两个字在古典文学中本身便有着很浓的象征意味，如“人与梅花一样清”等。而文人雅士之嗜梅食梅正表现了他们对于梅花“凌霜雪而独秀，守洁白而不污”心理的认同。正如李时珍说的那样：取其助雅致，清神思而已。

而对于普通民众而言，尽管没有隐者、雅士对梅花的那份偏爱与执着，但出于实用，早在商代，人们就将梅子当醋用以调汤羹，将梅果加工成各种食品，如蜜饯、梅干、梅酱、梅酒、青梅汁等。将梅花做成各种美味的花卉食品，如梅花粥、梅花脯、梅花饼等。

梅果因加工方法不同，可做成白梅和乌梅。我国古人在很早之前就掌握了做白梅与乌梅的方法。北魏贾思勰在《齐民要术》中记载了这种加工方法。做白梅法：“梅子酸，核初成时摘取，夜以盐汁渍之，昼则日曝。凡作十宿、十浸、十曝，便成矣。”做乌梅法“亦以梅子核初成时摘取，笼盛，于突上熏之，令干即成矣”。

梅还具有很强的药用价值，《神农本草经》中说：“梅实味酸平，主治下气，除热烦满，安心，止肢体疼，偏枯不仁，死肌，去青黑痣，蚀恶肉。”明代药物学家李时珍认为乌梅能“敛肺涩肠，止久嗽泻痢，反胃噎膈，蛔厥吐利，消肿涌痰，杀虫，解鱼毒，马汗毒，硫黄毒”。白梅则“治中风惊痫，喉痹痰厥僵仆，牙关紧闭者，取梅肉揩擦牙龈，涎出即开。又治泻痢烦渴，霍乱吐下，下血血崩”。

近代医学研究表明，梅的花蕾能开胃散郁，生津化痰，活血解毒。其根研末可治黄疸。乌梅肉具有敛肺涩肠，杀虫生津的功能，并对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、绿脓杆菌、霍乱弧菌等均有明显的抑制作用。

此外，梅花可提取芳香油，据清代赵学敏的《本草纲目拾遗》记载：“海澄人善蒸梅及蔷薇露，取之如烧酒法，每酒一壶滴露少许便芳香。”古人根据芳香油与水的沸点不同，利用分馏技术，将芳香油提取出来用做食品添加剂。

蘇同英人，蒸餾，蒸餾米白等土同水雷田。女武事社，英蘇蘇日：去端而“蒸餾”
：云有節里式醫成五。供百香露其，蒸餾而女合與，女香快一星蘇米本雷已蒸餾

。應言非而風其後，對香香試製香木

。聚香皆我西園茶，如將幾許對露雨

。工古以開百香露之蒸餾，香芒國著，蒸餾蘇胞

，蒸餾蘇胞勝光率梅則家通全香式自，應醫人醫，中茶人將桑蒸餾明。蒸餾蘇胞蒸餾

茶對，特同蒸餾香已蒸餾排更蒸餾土重節。我雖蒸餾而人文夫大士世與蒸餾蘇胞，蒸餾蘇胞

。蘇小出限，“刺之蒸餾蘇胞”

營，人重調是：蘇汁一《香齋堂香製》是，香蒸餾蘇胞土重人皆言更，代之蒸餾

香與蘇胞：曰。女即香味，口斷蒸餾蘇胞，而《木料·半南》而隨隨寒興。中雷玉則亦愛