

百岁丛书

主编 何聿光

金容编著

中老年
人学
书画

翰墨良缘

上海社会科学院出版社

百岁丛书

主编 何聿光

金容编著

中老年
人学
书画

翰墨良缘

上海社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

翰墨良缘: 中老年学书画 / 金容编著. —上海:

上海社会科学院出版社, 2001

(百岁丛书 / 何聿光主编)

ISBN 7-80618-836-3

I. 翰... II. 金... III. ①汉字—书法②中国画—技法(美术)

IV. J212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 09052 号

百岁丛书

主 编: 何聿光

翰墨良缘——中老年学书画

编著者: 金 容

责任编辑: 张 玲

封面设计: 周艳梅

上海社会科学院出版社出版

(上海淮海中路 622 弄 7 号 电话:63875741 邮编:200020)

新华书店上海发行所发行

上海社会科学院印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 印张: 7.125 插页: 2 字数: 145 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-5000

ISBN 7-80618-836-3 / C · 117

定价: 12.80 元

版权所有 翻印必究

长寿百岁 人人可期

——“百岁丛书”序

何聿光

“人生七十古来稀”，这是从前的一句老话。但时至今日，由于我们收入的提高，生活的改善，医学的进步，活到70岁的年纪，已是一件很平常的事情了。

人到底能够活几岁？说法不一。

有一种“比照动物”的理论认为：人类本来是动物的一种，人的理想寿命可比照动物的寿命来计算。很多动物从出生时起至发育成熟为止的这段时期（称为成熟期），与其整个寿命成一比五之比，例如狗活至3岁已十分成熟，所以狗的寿命可长至15岁，而人的成熟期大致是25岁，以其5倍推算，人的理想寿命应为125岁。

另一种理论认为，人的寿命与血液的完成有关。这是日本的一位博士研究出来的。他认为，人的血液是在30~35岁之间发达至顶点，之后就逐渐地衰退，因此人的体力平均以32岁为极限期，但以后下降的曲线是缓而长的，约为上升曲线的2倍，所以如以32岁的3倍作为人的合理寿命，那么人的平均寿命应为96岁。

还有一种理论认为,各种动物胚胎细胞成长的分裂次数是有规律的,细胞分裂次数与分裂周期相乘即是自然寿命的年数。人体细胞有能力分裂50次,每分裂1次约需2.4年,从理论上说,人类的自然寿命应该是120岁。

不少学者综合各家学说,作了个最保守的估计,认为人活100岁是绝对可以预期的。事实上,现在世界各地已有不少人达到理想寿命,超过100岁的寿星也为数不少了。

可是,现在大多数人无法活到100岁,其原因何在?如何才能达到百岁长寿?学者们从医学、药学、生理学、社会学、教育、体育、保健、休闲等各方面进行深入研究,试图回答这些问题。这正是中老年人所期盼了解的。

“百岁丛书”就是应此中老年人的需要而编成的,其目的只有一个:帮助中老年人圆这个长寿百岁梦。

“百岁丛书”第一辑分为5册:

《岁月痕迹——老年生理保健》:怎样延缓衰老的进程,防治老年人容易患的疾病,从而延长人的寿命?这是每一个老年人最关心的问题。对此,本书作了科学的论述和具体的解答。

《曾经沧海——走进老年心理世界》:据世界卫生组织解释,健康是“身体上、心理上和社会适应三方面的完好状态”。所以心理健康是极为重要的问题。人到了老年期,往往会想起两句唐诗:“夕阳无限好,只是近黄昏”,于是出现了“黄昏思想”和各种心理问题。本书从心理规律的认识上给老人提供了科学而可行的帮助。

《翰墨良缘——中老年人学书画》:中老年人应该像年轻人一样具有学习的欲望,做到“活到老、学到老”。最适合老人

学习的莫过于书画了。“书法能益寿”，这是许多长寿老人的共同体会。我国书法界有“南仙北佛”的美话，“南仙”指上海第一老人苏局仙，享寿110岁，“北佛”指北京百岁寿星孙墨佛，享寿107岁。他们都因终生与书法结缘而得以长寿。为什么书法能让人长寿呢？首先，书法能给人以“动”，人的手、腕、臂、脚乃至全身随着笔墨的运作而运动，能使人体得到锻炼；其次，书法能给人以“静”，人作书时心平气和，精力集中，一切烦恼均抛脑后，常处于物我两忘的安静境界，使血脉贯通，气息调和，心情非常的放松；再次，书法能给人以“美”，面对笔下各种优美的文字形象，能让人从中陶冶性情。书法有了“动、静、美”的三者结合，自然就达到了延年益寿的目的。

《溢彩华年——老年服饰搭配艺术》：人到老年，容貌和身材都已失去了青春之美，甚至会变得老态龙钟，面对化妆台上的大镜子端详时，有时会感到凄凉落寞。但是，如果适当打扮一番，不仅在外表上有所改变，会显得神态端庄、具有生气，而且对自己的心理有良好影响。同时，根据老年人的要求，选择具有实用、舒适、整洁、美观特点的穿着，对他们的健康长寿也是大有益处的。

《幽默小品——使你笑口常开》：最近，美国马里兰大学医疗中心的研究人员发现，笑口常开能减少患心脏病的危险。据分析，精神压力过大会损伤内皮组织，也就是血管的保护层。这可能引起一系列的反应，包括脂肪和胆固醇在冠状动脉中积累，最终导致心脏病。而笑口常开，则能缓解精神压力。因此，研究人员认为，开心大笑也应该列入预防心脏病的良方。此

外，在日常工作、生活上，与别人相处中，甚至于情绪上，常常会有紧张、不如意的情况，但你只要能善于运用幽默的言语、动作或心情，就可解除紧张。

总之，我们中老年人只要从各个方面注重保健，一生中努力设法去过正常合理的健康生活，长寿百岁的愿望是不难实现的。

CONTENTS

目 录

- 第一章 美哉!书法.....(1)
- (一)书法为什么这样有魅力.....(1)
- 点画如舞的形姿美(2) 线条如歌的旋律美(3)
- 结构如画的造型美(3) 章法有序的诗韵美(4)
- 书文合璧的意境美(4) 形神合一的气质美(4)
- (二)中老年人学习书法有什么好处.....(5)
- 充实生活,提高生活质量(6) 增进技艺,丰富知识(6)
- 联络感情,和睦家庭(8) 陶冶情操,健身益寿(8)
- (三)中老年人应该怎样学书法.....(9)
- 选择自己喜欢的范本(10) 每日一课,时间不限(10)
- 重在笔法,循序渐进(11) 扩大视野,多点结合(11)
- (四)你会欣赏书法作品吗.....(12)
- 先看笔意(13) 次看笔势(13) 后看笔法(14)
- 第二章 汉字的书体演变.....(26)
- (一)文字的产生.....(26)
- (二)“六书”与造字方法.....(27)
- (三)甲骨文.....(29)
- (四)金文.....(31)

(五)石鼓文和籀文·····	(32)
(六)小篆·····	(33)
(七)隶书·····	(34)
(八)简牍书·····	(36)
(九)楷书、行书和草书的形成·····	(37)

第三章 如何学习书法·····(38)

(一)挑选合适的文房四宝·····	(38)
笔(38) 墨(41) 纸(42) 砚(42)	
(二)写字姿势和悬腕法·····	(44)
书写姿势(44) 执笔方法(45) 悬腕法(46)	
(三)学习从临摹开始·····	(47)
什么是碑, 什么是帖(47) 临摹碑帖的方法(48)	
(四)笔法是最根本的书写技能·····	(49)
(五)懂一点章法知识·····	(54)
什么是章法(55) 先关注疏密的安排(55)	
重点是正文的布局(56) 落款的常识(58)	
铃印(62) 正文写错的改正(63)	

第四章 形制丰富的书法幅式·····(65)

(一)中堂·····	(65)
(二)条幅·····	(65)
(三)横披·····	(67)
(四)手卷·····	(67)
(五)册页·····	(68)
(六)对联·····	(69)
(七)尺牍·····	(70)

- (八)条屏·····(72)
- (九)扇面·····(72)

第五章 各种书体的写法·····(75)

(一)楷书·····(75)

楷书发展概况(75) 永字八法(81)

唐楷欧颜柳三体点画的比较(84) 楷书的结构规则(102)

唐楷欧颜柳三体结构的比较(109)

处理好点画与结构的关系(112)

(二)魏碑和小楷·····(113)

魏碑的特点(113) 魏碑钩折的写法(118) 学写小楷的要点(120)

(三)行书·····(127)

行书概况(127) 王羲之和《兰亭序》(133)

行书具有动态美(140) 行书点画的写法(142)

行书结构的特点(150)

(四)草书·····(155)

草书的种类(155) 草书结构成字的方法(161)

(五)隶书·····(166)

隶书的概况(166) 隶书的风格(166)

隶书点画和结构的特征(167) 《曹全碑》点画学习(171)

《曹全碑》结构学习(179) 《张迁碑》点画学习(180)

(六)篆书·····(182)

篆书用笔的学习(180) 篆书结构的学习(185)

第六章 中国绘画基本常识·····(188)

(一)绘画工具·····(188)

(二)绘画用笔·····(189)

执笔法(189) 运笔法(190) 用锋法(190)	
(三)水墨笔法·····	(191)
(四)墨法·····	(192)
墨色(192) 墨法(192)	
(五)配色法·····	(193)
(六)色彩笔法·····	(194)
(七)画类·····	(195)
人物画(195) 山水画(203) 花鸟画(207)	
工笔画(218) 写意画(219)	

第一章 美哉！书法

（一）书法为什么这样有魅力

以汉字为造型对象的中国书法，是我国特有的传统艺术瑰宝，也是中华文化的国粹之一。中国国民，上至耄耋老人，下至髫龄幼童，也不论是饱学之士，还是粗通文墨的凡夫俗子，对于书法艺术，可以说无不钟爱。即使自己的字写不好，但看到有人写了一手好字，也会由衷地称赞说：“真是好书法啊！”待有了子女，送他去上学，第一样要事，便是嘱孩子把字写好。看来我们中国人，对书法既喜欢，又重视，这种植根于中国传统文化的民族情结，是永远抹不掉的。有趣的是，对中国书法的钟爱之情，还远及海外，不仅像日本、朝鲜等亚洲国家的人喜爱，并在那里盛行，就是欧美国家的人也为之折服，他们的艺术家，就从中国的书法中汲取养料，丰富了他们的创作。

也是奇怪，中国书法，只是用毛笔蘸着墨汁，在纸上划着横竖撇捺，就凭着点与线条，就凭着黑白两色，却让历代多少人为之倾倒。书法，何以有如此大的艺术魅力？

原来，我们中国人写字，不仅仅是为着文字记录的实用目的，还有着交流美的情感的需要。既追求书写的形美，更追求书写的意美。唐代书论家张怀瓘在《文字论》中说：“文则数言乃成其意，书则一字已见其心，可谓得简易之道。欲知其妙，初观莫测，久视弥珍，虽书已缄藏，而心追目极，情犹眷眷者，是谓妙矣。”这就是说，我们中国人看人写字，哪怕只写了一个字，只要这个字既能形体美，又有好意境，也能从这个字中“已见其心”，看到文字后面所反映的书写者之性格、情感、素养、趣味和气质。伟大的中国传统文化，赋予了我们民族一双特有的慧眼。那无色无声的书法，在我们眼里，却有着画面的灿烂、音乐的和谐、舞蹈的姿致和诗的气质。从书法的欣赏中，我们同时得到了其他种种艺术形式上的美感享受，也同时得到了其他种种艺术内质中的意趣满足。

具体地说，书法艺术的魅力有以下几个方面：

1. 点画如舞的形姿美

中国书法以汉字为表现对象。点画是汉字的基本材料，也是汉字形象特征的基本代表。只要写出第一笔点画，就知道是在写汉字；只要看到第一笔点画的形状，就知道写的是什么书体。所以书法中的点画形态，本身就有着美学的欣赏价值。无论是静态的隶、楷点画，还是动态的行、草点画，可以说各有各的姿态，或宁静，或流动。就点画的形态来说，楷书中露珠状的垂点、覆舟状的长横、玉箸状的长竖；行书中飘曳的兰叶撇和轻垂的柳叶捺，都是非常优美可爱的笔形。欧阳询在谈到书写楷书的点画时，曾有很形象化的“八诀”：“丶如高峰之坠

石。ㄥ似长空之初月。一若千里之阵云。丨如万岁之枯藤。ㄥ劲松倒折，落挂石崖。丁如万钧之弩发。丨利剑截断犀象之角牙。ㄥ一波常三过笔。”在印刷体中那些看似静态的点画，在书法家的笔下却展示着生命的舞蹈，弥散着生之气息。

2. 线条如歌的旋律美

点的伸展便是线条，线条的浓缩又回到点。线条是中国书法最形象的特征，无论曲线、直线，无论圆转、方折，无论间断、连续，也无论延伸、收缩，从书法作品的第一个字到最后一个字，线条的旋律总是在流畅地倾泻出来。从字与字之间、行与行之间的笔势连贯，可听到线条流泻的节奏声，或轻缓平和，或节律均匀，或澎湃汹涌。在线条旋律的变化中，可深切体会到笔势的连贯，宛如音乐般的和谐。

3. 结构如画的造型美

最初的汉字是象形文字。所谓“书画同源”，即指文字也是由图画发展而成的。象形给了我们书法营造出具像一般的造型，拓展了似字似画的创造空间，使造型更趋生动。但汉字毕竟只是种书艺符号，更多的情况下，它给人的只是一种抽象的视觉效果。当汉字由点画结构成字时，汉字的形象，有时似有具象的画意，有时似有抽象的画意，有时又似有具像和抽象混杂的画意。无论具象抽象，每一个字都是一幅图画、一尊雕塑、一幢建筑物。依赖于神奇的毛笔，中国书法作品中允许只须书写一个很大的字，即可构造出一个令人难以忘怀的形象。这种写一个字即能构筑一个艺术形象的神奇现象，只有中国的

书法才能做到。

4. 章法有序的诗韵美

中国的书法非常重视章法布局。每一件作品，都要有正文、落款和钤印三个要素。布局时，既要有主次的区别，又要有虚实、疏密、大小、长短、正斜、断续等等的对比。通篇作品的起承转合，如诗般的似诉似歌。无论是一个字的作品，还是千言巨制，都全方位地展示出作品的整体美感，使人得到一次完整的美美的享受。

5. 书文合璧的意境美

我们在欣赏书法的同时，也同样接受了书法作品文字内容所传递的美好信息。书法作品的内容，大都为人们喜闻乐见的诗、文和吉语、精句，有着较高的文学价值。书作者在创作作品时，首先要选择它的正文内容，随后即根据文字的涵意和字数的多寡，决定采用什么样的形式，如挑选书体、规定幅式及进行布局安排等等；同时又要巧妙地调动各种艺术手段，以最好的精神状态，来充分发挥自己的书法技艺和表现才能，尽量使书法作品的形象与正文内容所表达的意趣情境相吻合。由此完成的作品隽永深沉，有着很强的感染力，书法和文学双珠合璧，共同营造出完美的意境。举世闻名的书圣王羲之所写的《兰亭序》，书法既美，文学价值又高，理所当然地为世人共仰。

6. 形神合一的气质美

大凡一幅优秀的书法作品，都有形神兼备的艺术特征。而

一幅杰出的书法作品，不仅有美好的形质，而且精神特别外耀，神采比形质更加夺人心魄。王僧虔之《笔意赞》曰：“书之妙道，神采为上，形质次之，兼之者方可绍于古人。”唐虞世南也在《笔髓论》中说：“绝虑凝神，心正气和，则契于妙。”可见古人在创作书法作品时，都把表现作品的神采、情操，作为最主要的目的；而同时又意识到，要获得这一理想效果，创作时必须“绝虑凝神，心正气和”。一幅书法作品，只有做到了在书技上一丝不苟，精益求精，才能打动人心；而完美精到的书技，则使作品既获得了形质上的精妙，又洋溢着鲜明亮丽的神采，使欣赏者通过作品的笔墨，领受到了作者的性格、思想、情感、意趣和气质。所谓“书品即人品”，书法愉悦我们的，不仅是视觉上优美的线条和形式，还让我们欣赏到了人的性灵、才情、志趣和气质。

（二）中老年人学习书法有什么好处

生逢盛世，喜观中老年人，不管已退休的或将退休的，都不甘寂寞，兴起了一股争相学习中国传统文化的好风气。告别了曾为之贡献青春年华的工作岗位，深怀着对晚年生活的美好憧憬，许多中老年人又重新走进了课堂。学习吟诗写作的有之，学习戏曲歌舞的有之。时装美容、莳花弄草、电脑外语、气功武术，一一都在他们的视野之中；更有不少喜欢挥墨涂鸦者，则对中国书法、绘画情有独钟。他们中有的原有些书画基础，有的却属初次入门，水准虽有参差，但对书画的热爱与向往，则无二致。这种对中华优秀传统文化的热忱之情，既使人感动，

又使人欢欣。祖国的书画艺术，因为有了无数老年人的加入，显得更加灿烂，也更加温馨。

中老年时习书画，人生途中一美事。学习书画，既能获得一手技艺，又能怡神养性陶冶心灵，益处大矣！细细想来，好处真是不少。

1. 充实生活，提高生活质量

退休赋闲，富余的便是时间。在家静坐，当很无聊；寄情方城，也非正途。此时投身书画，便会觉生活的充实。上学校，逛书店，会书友，观展览；既埋首于每日的一课，也留心于报章上的妙字佳画。无论寒暑，日复一日，乐不可支。每有心得，便会勤奋有加，等到艺高胆大，也敢跃跃欲试参加书画的创作竞赛，虽然只是业余级的，内心也觉无上荣光。学习有方向，生活有内容，生活自然也就有了质量。

2. 增进技艺，丰富知识

不少中老年人，自幼即有书画之好，当年苦于条件所限，使此种书画情结只能久埋心底。现在有了条件，何不拾起儿时所好，也来一试身手。学习书画毕竟能让人开眼界，长知识，增技艺。学习书法不光是学写字，也同时在学习中国的多种传统文化，如文学、历史甚至文字学，可谓是一种丰收多多的投入。昔日从不手执毛笔之人，今天也能写出像样好字；过去只会羡慕他人作画，现在自己也能妙笔生花。几年下来，肚里灌进墨汁不少，不仅学问陡长，人也变得书卷气多了。