

老年
书法
百题

潘朝曦 刘晓君著

老年书法百题

潘朝曦 刘晓君著

上海书画出版社出版

老年书法百题

潘朝曦 刘晓君 著

上海书画出版社出版发行 上海衡山路237号
邮政编码: 200031

上海浦江印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本: 787×1092 1/32 印张: 5.57

1994年3月第1版 1994年3月第1次印刷

印数: 0.000—2.000

ISBN 7-80512-500-7/J·419 定价: 8.00元

写在前面

众所周知，我国人口的老龄化发展速度很快，仅以上海为例，近十年来，全市人口以年均1.07%的速度递增，而老年人口却以平均4.51%的速度剧增，这就使老年人口的比重不断增加。一九八九年末，六十岁以上老年人口已达177.14万，占全市总人口14.07%。据预测，到二〇二五年，全市老年人口将达四百万人，占全市人口的28.56%。老龄问题已成为日益重要的社会问题。

为了使越来越多的老年人在辛勤工作大半生之后，能有一个各方面都幸福充实的晚年，我们针对老年读者生理、心理的特点，撰写了这本小册子，力求通俗、流畅，学用结合，尤其对老年人在自学书法中常会遇到的疑难问题，作了较详细的说明。如果能对各位在养生知识、书法知识两方面有所启发和帮助，我们的目的也就达到了。

老年养生知识和书法技法部分主要由潘朝曦撰写，书法基础知识和书法简史部分主要由刘晓君撰写。

最后，我们衷心地祝愿各位老年读者健康长寿，并请提出宝贵意见。

潘朝曦 刘晓君

目 录

写在前面

1. 我国人口老龄化状况怎样? (1)
2. 老年人生理上有哪些变化? 应怎样调摄? (2)
3. 书法健身长寿的机理是什么? (4)
4. 书法家是否多长寿? (6)
5. 怎样运用书法养生? (6)
6. 患有高血压、冠心病的老人能否练书法? (8)
7. 患有骨关节病的老人能否练书法? (9)
8. 患有视力障碍的老人能否练书法? (10)
9. 书法与气功有无联系? (11)
10. 历史上有无气功书法家? (14)
11. 老年人还能否有所作为? (15)
12. 老年人在书界成功的概率高不高? (16)
13. 老年人学习书法的步骤是怎样的? (17)
14. 老年人学习书法易犯哪些毛病? (19)
15. 毛笔可分成几类? (20)
16. 怎样选用毛笔? (21)
17. 怎样选用墨? (22)
18. 练字选用什么纸为好? (24)
19. 怎样选用砚? (25)

20. 怎样掌握正确的写字姿势?	(26)
21. 怎样掌握正确的执笔方法?	(27)
22. 什么叫笔法? 什么叫用笔?	(29)
23. 什么叫运腕? 怎样运腕?	(32)
24. 怎样运笔?	(34)
25. 什么叫方笔? 什么叫圆笔?	(38)
26. 怎样掌握行笔的迟与速?	(39)
27. 怎样掌握行笔的提与按?	(39)
28. 什么叫藏锋? 什么叫露锋?	(40)
29. 什么叫起笔? 什么叫收笔?	(41)
30. 什么叫“永字八法”?	(41)
31. 什么叫“一波三折”?	(43)
32. 什么叫飞白?	(44)
33. 什么叫布白?	(44)
34. 什么叫笔病?	(49)
35. 什么叫笔力?	(52)
36. 什么叫笔势?	(53)
37. 什么叫笔意?	(54)
38. 什么叫结体? 结体有无规律可循?	(55)
39. 老年人学书法宜从哪种书体入手?	(57)
40. 选帖的原则是什么?	(58)
41. 怎样选帖?	(60)
42. 怎样读帖?	(62)
43. 怎样摹帖?	(64)

44. 学习书法为什么要临摹?	(65)
45. 怎样临帖?	(66)
46. 怎样背帖?	(67)
47. 什么叫入帖、出帖?	(67)
48. 怎样学楷书?	(68)
49. 怎样学隶书?	(70)
50. 怎样学行书?	(72)
51. 怎样学草书?	(73)
52. 怎样学篆书?	(74)
53. 怎样学榜书?	(77)
54. 怎样欣赏书法?	(79)
55. 什么叫书法创作?	(81)
56. 什么时候可以开始创作?	(82)
57. 怎样选定创作内容?	(83)
58. 怎样选择创作书体?	(86)
59. 怎样选择创作篇幅?	(86)
60. 书写格式有几种?	(87)
61. 怎样落款?	(88)
62. 怎样运用印章?	(90)
63. 怎样审视自己的作品?	(90)
64. 为什么必须严格正字?	(91)
65. 为什么说“功夫在书外”?	(92)
66. 学习书法应抱什么态度?	(93)
67. 怎样才能成为书法家?	(95)

68. 怎样保存作品?	(98)
69. 怎样装裱书画?	(99)
70. 汉字的特点是什么?	(101)
71. 为什么称中国书法为艺术?	(103)
72. 中国书法形成于哪个朝代?	(107)
73. 小篆形成于哪个朝代? 它有什么特点?	(108)
74. 隶书形成于哪个朝代? 它有什么特点?	(109)
75. 章草形成于哪个朝代? 它有什么特点?	(110)
76. 简牍书法形成于哪个朝代?	(112)
77. 魏晋南北朝的主要书法家有哪些?	(113)
78. 南北朝碑刻的特点是什么?	(116)
79. 初唐“四大家”是谁? 他们的成就是什么?	(119)
80. 为什么说颜真卿是王羲之以后 又一位划时代人物?	(123)
81. 什么是“颜筋柳骨”?	(124)
82. 为什么今草在唐代有了新的发展?	(126)
83. 为什么说怀素是最有成就的草书大家?	(129)
84. 行书有哪些代表作?	(130)
85. 为什么称《兰亭序》为“天下第一行书”?	(133)
86. 为什么称《祭侄季明文稿》是“天下第二行书”?	(134)
87. “宋四家”是谁? 他们的成就是什么?	(135)
88. 元代书法的代表人物是谁?	(138)
89. 明代的主要书家有哪些?	(141)
90. 清代的主要书家有哪些?	(144)

91. 为什么篆书会在清代复兴?	(147)
92. 当代书法家的代表人物是谁?	(148)
93. 当代有哪些著名的老年书法家?	(150)
94. 什么是书学? 书学是在什么时期形成的?	(151)
95. 为什么说书学在唐代最为鼎盛?	(152)
96. 第一部书法史专著是哪一部?	(153)
97. 孙过庭《书谱》的成就是什么?	(154)
98. 汇刻丛帖之风是在什么时期形成的? 宋代丛帖有哪两大系统?	(155)
99. 清代碑学是怎样形成的?	(155)
100. 什么是书法美学?	(157)
附录 老年书法作品欣赏	(161)

1. 我国人口老龄化状况怎样？

据联合国的一些统计资料和1982年我国第三次人口普查的规定，人进入60岁即步入老年。普查结果显示，我国人口发展的老年化趋势极为明显，60岁以及60岁以上的人口在全国总人口中的比重是7.6%，共有7664万，占世界同龄人口3.5亿的22%，占亚洲同龄人口1.5亿的50%，居世界各国之首。由于医疗技术的提高，死亡率的下降，计划生育的推广，婴幼儿比重的下降，到2040年，我国人口按中位预测人口类型发展，老年人的比重将达到20.2%，是那时世界各国和地区人口中老化程度很高的一个国家。

我国老年人不仅占人口比重高，且文化程度偏低。据1982年全国人口普查资料显示，我国每万人中，拥有大学文化程度的仅60人，高中文化程度的663人，初中文化程度的1775人，小学文化程度的3440人，文盲率为31.87%。老龄人口文化程度则大大低于全国平均水平，每万名老年人中，具有大学、高中、初中、小学文化程度的分别是29人、77人、306人和1637人，文盲率高达79.4%。

鉴于我国老人队伍的庞大、文化程度偏低的现状，除社会各方面应重视，做到老有所养、老有所医、老有所学、老有所用外，老人自己更应在被称为“第二人生”的阶段里重视在精神上永葆青春。人体逐渐衰老是不可抵抗的自然规律，但人的精神不应衰老，老年人的精神状态决定了他的“第二人生”是否有意义。曹孟德曾留下了“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不

已”的名句，老年人应把此引为激励自己前进的座右铭。虽然老年人在社会生产实践中积累了丰富的经验，但在“第二人生”里，仍必须重新学习，以跟上时代的步伐，尤其在改革开放的年代，人们的思想意识、精神状态、生产方式都在发生变化，老年人只有重新学习，才能深刻理解新事物、新问题，适应新形势的发展。同时，当前科技文化发展也瞬息万变，老年人过去的知识或技能有些也变得陈旧了，只有重新学习，不断更新知识，才能跟上时代。

老年人往往以为自己已垂暮，意志易消沉，甚至会有冷落感、孤独感、老朽感，对新事物缺乏好奇心和探索精神，对困难缺乏克服的勇气，这种心情不仅不利于发挥老年的余热，使老人的事业功亏一篑，且不利于养生。按中医的观点，人的情绪对人的健康状况有很大影响。正确的做法是“乐天知命”、“知足常乐”。知命即了解世界事物的发展规律；乐天，即乐观地对待事物的发展，对一切事物都能知足常乐。此外还应性格开朗，积极参加各种活动，以丰富生活内容，增添生活乐趣。

2. 老年人生理上有哪些变化，应怎样调摄？

人进入老年，生理上的重大改变是细胞的衰老。细胞的衰老主要表现在细胞内产生能量的线粒体和制造、输送细胞内物质的内质网减少，而在衰老的细胞内，担负细胞内物质的加工与浓缩任务的高尔基复合体也发生肿胀崩解。此外，负责外来物消化、吸收的溶酶体以及细胞生命的“核心结构”细胞核，其功能也

均降低。

细胞的衰老在心血管方面，主要表现为心肌的退行性变，如棕色萎缩与老年淀粉样变，心脏瓣膜的增厚与钙化，从而出现心耗氧量增加，心搏输出量减少。在呼吸系统方面，主要表现为胸廓变形，胸壁肌纤维束周围的结缔组织增加，弹性减少。肺泡间隔消失，肺泡数减少，剩余肺泡变大，细支气管和肺泡管扩张，从而使肺泡逐渐下降。随着衰老，最大吸入量明显下降。老人呼吸率呈增加趋势，并因此发生呼吸节律不齐。由于老人呼吸余气量增加，肺泡有效通气量下降和气体扩散状态不良，故老年人易发生低氧血症和高碳酸血症。在内分泌系统方面，由于神经对各种组织的影响减弱，而体液因素在维持老人神经中枢活动能力与兴奋性方面的作用，却随年龄的增加而愈来愈大。垂体在老年时重量几乎不减少，但垂体分泌的促肾上腺皮质激素随年龄增加而增加，甲状腺、肾上腺对垂体分泌的促甲状腺，促肾上腺皮质激素等敏感性反而下降。人的甲状腺从40~50岁重量开始减小，以后缓慢上升，甲状腺功能与基础代谢率均下降。肾上腺皮质40岁后逐渐减轻，肾上腺的贮备力降低，机体应激力明显减退。此外胰岛功能的改变使老人糖尿病发病率增高。在神经系统方面，由于脑细胞数减少而又不再生，故老年人的脑重量与青年人相比，可减少50~150克，脑电表现形式与脊神经也有相应改变，从而发生运动和感觉传导方面的障碍。老年男女两性的生殖腺均出现腺体萎缩与间质纤维化。此外老年的消化系统、泌尿系统的功能均出现减退，免疫功能下降。

人进入老年，生理上虽有一系列不利的改变，但

通过人为的努力，则完全可以延缓上述改变。延缓衰老的方法即养生，这在中医文献中有丰富的记载。归纳起来主要有：慎起居、节饮食、怡情志。所谓“慎起居”，即要顺应自然的不同气节而调适生活，如春天肝旺脾弱，应早起多散步，少喝酒以防虚火上升。夏季出汗要及时换衣，不宜过份贪凉，长夏雨水多，湿气重，居处宜干燥，不宜过食生冷，以免引起腹泻。秋季头部和双足都应保持微凉，不宜在外露宿，不宜在大风中停留。冬天不宜过份运动，以免耗伤阳气，注意保暖，以免受寒。此外“慎起居”还包括节制性欲，适当劳动，不宜过分疲劳。其次为“怡情志”，即古人提出的十二少：“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行。”因为怒甚伤肝，喜甚伤心，思甚伤脾，悲甚伤肺，恐甚伤肾。其三为“节饮食”，中医认为饮食五味适当可以养五脏，反之则伤五脏。《庄子·达生第十九篇》中指出“人之所取畏者，衽席之上，饮食之间，而不知为之戒也”，明确指出房室过度或饮食失慎能够影响寿命。《吕氏春秋》更提出了“大甘、大酸、大苦、大辛、大咸，五者充形则生害矣。”此外，还可进行气功导引和适当的药物调适，药物调适包括食疗。明代著名医家张景岳曾说：“先天强者不可恃，恃则失其强矣，先天弱者当知慎，慎则人能胜天。”曹操也谓：“养怡之福，可得永年。”这些可作为我们养生的准则。

3. 书法健身长寿的机理是什么？

书法属中医休逸养生范畴，中医认为保持良好的

精神状态是健身长寿之关键。人的精神情志对身体有直接影响，大怒可伤肝，大喜则伤心，思虑过度则伤脾，悲哀伤肺，惊恐伤肾。现代医学也证实经常发怒生气可导致内分泌失调；长期从事紧张而烦忙的工作而得不到适当的休息，则神经系统和心血管系统也要出毛病；长期心情抑郁不舒的人易患癌症。练书法则可改变不良的精神状态，强身健体。其机理在于：

一、书法可怡情。

学书法必须临摹古今的碑帖名墨，而这些艺术品本身即蕴含着线条的美和墨韵的美，可以愉悦人的性情，即《老老恒言·消遣》篇所言：“法书名画，古人手迹所存，即古人精神所寄，窗明几净，展玩一过，……谛审其佳妙，到心领神会处，尽有默默自得之趣味在。”该书还说：“笔墨挥洒，最是乐事。”洁白的宣纸上随着想象用浓淡枯湿的墨色线条，创造出韵味丰富的笔墨形象以寄托情怀，这本身就蕴有无比的乐趣。

二、书法可移情。

写字时必须集中精神，心正气和，调动全身的气和力于笔端。由于精神高度集中，用心不杂，则可达到宠辱皆忘的境界，抑郁悲思的情怀为之顿释，使不良的情绪得以转移或淡化，不致对人造成刺激与干扰，这样就可气顺神爽、心地平和，使全身气血得以畅和，脏腑和经络的功能得以调整。从现代医学上讲，则可使大脑皮层的兴奋和抑制得到平衡，促进血液循环和新陈代谢。

三、书法是一种运动。

写字必须做到头正、身直、胸张、臂开、足安，悬肘松肩，指实掌虚，运笔的横、竖、撇、捺，起、承、转、

合也全靠舒臂运腕。且写字用力必须做到全身肌肉舒缓，柔中有刚，软中有紧，暗中用劲，这与太极拳运动极相仿佛。

写字之先又要求入静，摒弃杂念，意力并用，柔中寓刚，预想字形，运气于臂，贯气于字，这与养生延年祛病的气功疗法有相通之处。宋代陆游有“一笑玩笔砚，病体为之轻”之说，其机理妙处可能与上述有关。

4. 书法家是否多长寿？

书法家是否多长寿，虽尚无完整的资料，但书法家中寿星辈出确是事实。据可查资料，陈代书家智永和尚即寿愈百岁。唐代著名书家虞世南、欧阳询、柳公权都活到80岁以上，大书家颜真卿被叛臣缢杀时也已76岁。当代书家中长寿者更多——沈尹默89岁，郭沫若87岁，何香凝、齐白石均年逾九旬，上海苏局仙，北京孙墨佛都已逾百岁，近年谢世、被誉为当代草圣的林散之也寿逾九十。

当然，从医学上看，影响人寿命的因素是多方面的，如社会环境、生活境遇、疾病流行以及遗传等，因此，科学地回答书法家是否长寿还应结合其它参数作综合考虑，不过从中医健身长寿理论上，书法有益于健身、长寿则是肯定的。

5. 怎样运用书法养生？

书法养生属休逸养生范畴，要想有效地运用书法

养生，必须做到以下几点：

一、要淡名利、释怀抱。

名利为养生之大敌。嵇康论养生有“五难”：“名利不去为一难，喜怒不除为二难……”，并指出“五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不迴其操，不夭其年也”。不可否认，书画界确有一些人，不是将书画用于陶冶性灵而是用作谋取名利的阶梯，或投机取巧，或沽名钓誉，甚至搞得心焦意瘁，这不仅不能养生且还有害于身心健康。汉·蔡邕谓：“书者散也，欲书先散怀抱，任意恣情然后书之。”所谓“散怀抱”，即抛开一切忧愁烦恼，不斤斤于个人忧患得失。中医最早的典籍《黄帝内经》也指出“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，所谓“恬淡虚无”，恬者，静也，淡者，安也，指安闲、清静、虚无，没有贪求妄想、患得患失的念头，只有这样才能真气从之，达到养生目的。

二、修养心性，胸存浩然之气。

修养心性即去琐屑、涤烦襟、破孤闷、释躁心，胸存宇宙之大气和生机。明代莫是龙《画说》解释书画长寿之道谓：“画之道，所谓以宇宙在乎手者，眼前无非生机，故其人往往多寿，……若刻画琐细，为造物役者，……乃能损寿，盖无生机也。”明书画家董其昌亦云：“所谓宇宙在乎手者，眼前无非生机，故其人往往多寿，致如刻画细谨，为造物役者乃能损寿，盖无生机也，黄子久、沈石母、文征仲皆大耋，仇英短命，此其征矣。”有人计算出西洋画家较中国书画家平均寿命有很大差距，并指出这与西洋画刻画琐细有关，我想这也许是有些道理的。

三、习书宜小劳，不宜大疲。

古代名医华佗指出：“人体欲得劳动，但不当使其极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬如户枢，终不朽耳。”宋·蒲虔贯《保生要录》亦曰：“养生者，形要小劳，无至大疲。”要想通过学习书法养生，必须量体力而行，不宜急于求成，搞得太累，这样反而有损于身体，有悖于养生。王瑛元《中国画基础知识问答》讲得好：“书写作画时，腕与臂时前时后，时左时右来调节手部的肌肉和神经，这就和太极拳和自由体操非常相似，使肌肉和神经得到锻炼。”这可引作习书者参考。

四、要学习得法，持之以恒。

得法不仅有利于书法的进步，亦有利于养生。此法不仅包括习书的技法，还包括入静运气等方法。在掌握方法的基础上，更要持之以恒，就如练武功和体育锻炼一样，寒暑不辍，才能有益于身心健康，如一曝十寒则根本无益于养生。

6. 患有高血压，冠心病的老人能否练书法？

高血压和冠心病为老人的多发病。所谓血压，即血液对血管壁产生的压力。血压的形成与维持取决于心脏的收缩力、循环血量，血管壁弹性以及周围血管的阻力，其中任何一个因素的改变都将导致血压的变动。高血压主要是由于周围动脉的阻力增高所致。血压通常以右手肱动脉处测得的动脉压力表示，包括两个数字，即收缩压/舒张压。正常血压范围在90~140（收缩压）/60~90（舒张压）mmHg之间。凡收缩压大于