

核桃把玩与鉴赏

核桃

此书以宏扬民族、民俗文化为主线，以推广普及、实施简易的核桃为主题，全面、系统地述了我国核桃文化的形成与发展，核桃种植、分布的历史渊源，以及把玩的观赏、收藏核桃的文艺。书中以图文并重的形式，详细介绍了核桃的优劣、特点与合宜的从中医、全息学的角度诠释了核桃的学性及可行性。



何悦 王玉成 著

随身带着运动
兜里装着健康
全世界最便宜的医疗器械
核桃伴随着你
就是运动伴随着你
运动伴随着你
就是健康伴随着你
健康伴随着你
就是幸福伴随着你



责任编辑：程阳阳

装帧设计： 时尚艾迪书装工作室
FASHIONISTA PUBLISHING DESIGN STUDIO

责任印制：毛宇楠

图书在版编目(CIP)数据

核桃把玩与鉴赏 / 王玉成, 何悦著. —北京: 北京美术摄影出版社, 2005

(把玩艺术系列图书)

ISBN 7-80501-340-3

I. 核… II. ①王… ②何… III. 核桃—鉴赏

IV. G894

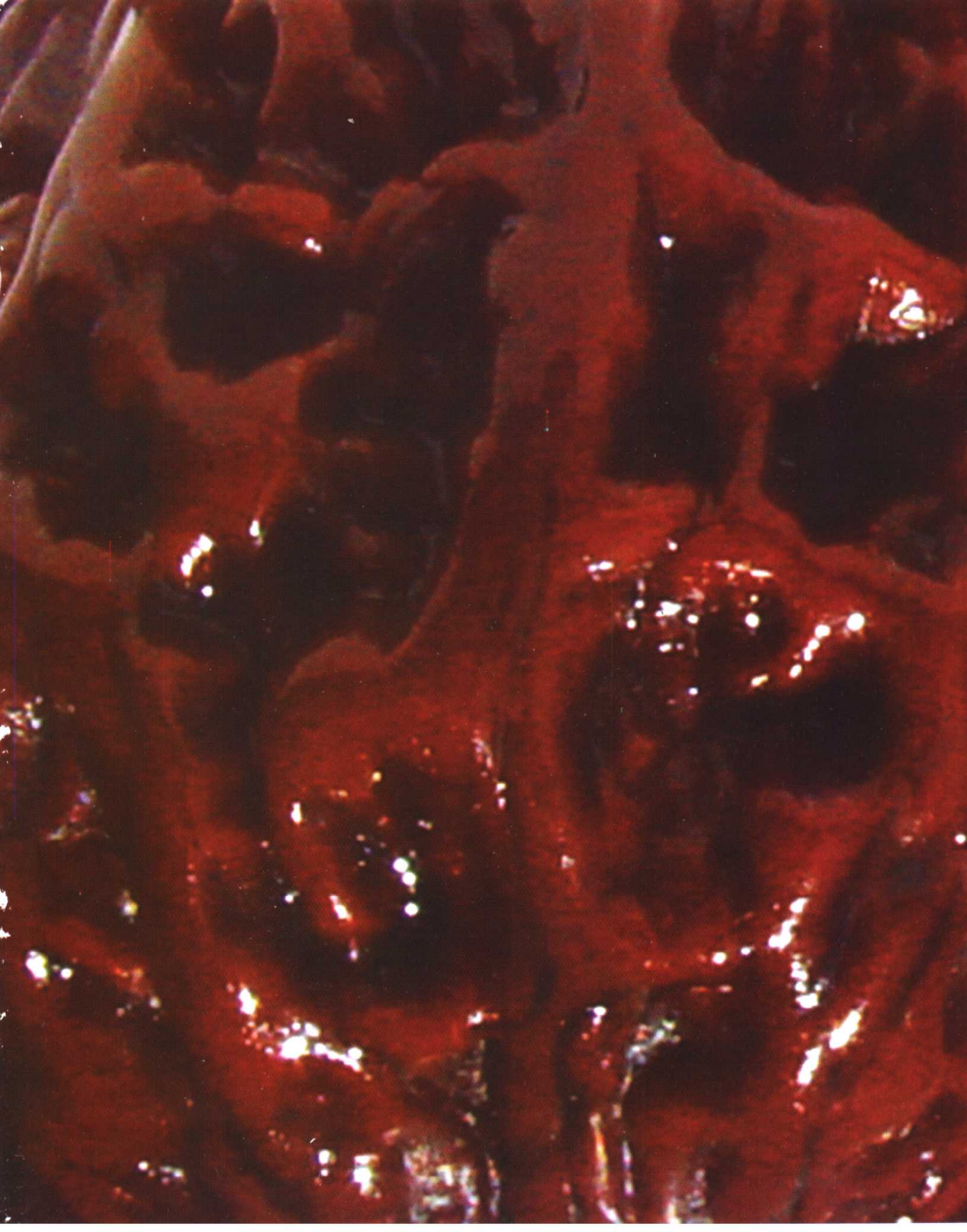
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第154855号

把玩艺术系列图书

核桃把玩与鉴赏

王玉成 何悦 著

出版 北京出版社出版集团
北京美术摄影出版社
地址 北京·北三环中路6号
邮编 100011
网址 www.bph.com.cn
发行 北京出版社出版集团
经销 新华书店
印装 北京顺诚彩色印刷有限公司
版次 2006年1月第1版 2006年3月第2次印刷
开本 889×1194 1/36
印张 4
印数 6 001—12 000册
书号 ISBN 7-80501-340-3/J·298
定价 28.00元
质量投诉电话 010-58572393



序

受朋友之托，为此书写序。对民族文化和民俗文化曾有所探究，但对手疗核桃知之甚少，对核桃手疗更是一无所知，实在为难，但又不得已而为之。看过题记，不禁眼前一亮，浏览图片，顿觉耳目一新。两遍过后，掩卷沉思，颇受感动。世上玩核桃者众多，收藏大家也为数不少，但像王玉成先生这样痴迷、钻研，玩出品位，玩出文化，玩出收益的却不多见。不仅自己收益，又让大家受益，更为难得，可称“玩”界有心人，“玩”家中的有志者。

此书覆盖面广，不仅讲核桃，还包括历史、民俗、西医学、中医学、植物学、营养学、烹饪学等诸门类，不花费一定精力，没有一定毅力是难以成书的。

久闻张麟呈先生多年以拍摄花卉、风景为主，多有佳作问世，曾举办个人摄影展，深受业内人士好评。在近二十年的摄影生涯中，大都寄情于花卉、山水之间。这次一反常态，与王先生合作将镜头移向静物摄影，

“玩”得游刃有余。看过全书图片，令人叹服。很难看出是出自一位年近古稀的老人之手。

人们生活水平提高了，闲暇时间更多了，温饱之余人们在寻找什么？是在寻找一种科学的、简便的健康之法。于是乎，健身疗法无处不有；保健食品铺天盖地；体育锻炼更是风起云涌。此时此刻，此书给我们提供了另一种保健方法，即：自我保健，随时保健，趣味保健——“玩”核桃。

“玩”核桃，不受场地限制，不受时间限制，不受环境限制，不受经济实力限制。正如作者所述，核桃是随身带着运动，兜里装着健康，全世界最便宜的医疗器械。

这本书是给人读的，更是给人用的。

感谢诸位给民族文化添了笔色彩。

——李庆云

内 容 简 介

此书以弘扬民族、民俗文化为主线，以推广携带方便、实施简易的核桃手疗为主题，全面、系统地阐述了我国核桃文化的形成与发展，核桃种植、分布的历史渊源，以及把玩、观赏、收藏核桃的文化内涵。书中以图文并茂的样式详细地介绍了核桃手疗的优势、特点与食疗方法，并从中医学、全息学的角度诠释了核桃手疗的科学性及可行性。

为使读者在实践中操作方便，运用自如，此书从手疗核桃的选择，到搓揉的技法；从把玩、保养，到收藏；从核雕艺术的流派纷呈，到核桃的营养成分和药用价值，均做了全方位介绍。同时还以较大篇幅设置了核桃分类插图和艺术珍品专页。不仅能增强该书的可视性，而且对收藏、经营、把玩、观赏者而言，具有典籍作用。

此书覆盖面广，知识性强，对认识我国独有的核桃文化，改变健康理念，提高保健意识，推广核桃手疗，有重要的指导和参考价值。

壹 核桃鉴赏 / 6

第一节 观赏核桃的历史渊源 / 6

第二节 观赏核桃的主要品种 / 11

第三节 观赏核桃的选择 / 38

第四节 核桃的保存与保养 / 50

第五节 核桃的收藏与投资 / 54

第六节 手疗核桃精品展示 / 58

第七节 核桃(含橄榄核)微雕艺术 / 90

第八节 核桃微雕艺术精品展示 / 92

第九节 橄榄核微雕艺术精品展示 / 97

第十节 核桃工艺品 / 105



贰 核桃手疗 / 106

第一节 手掌全息反应 / 106

第二节 核桃手疗常用的治疗点和穴位 / 110

第三节 核桃手疗的搓揉技法 / 118

第四节 搓揉把玩中的注意事项 / 126

第五节 提高核桃手疗效果的几种方法 / 127

叁 核桃食疗 / 130

第一节 核桃的营养成分及药用价值 / 130

第二节 核桃食品精选 / 134

附录 / 135

1. 当前核桃市场状况 / 135

2. 观赏核桃的价格定位 / 138

后记 / 142



核桃鉴赏



第一节 观赏核桃的历史渊源

核桃，原名胡桃，又名羌桃、万岁子或长寿果。据《名医别录》记载：“此果出自羌胡，汉时张骞出使西域，始得种还，移植秦中，渐及东土……”羌胡古时指现在的南亚、东欧及国内新疆甘肃和宁夏等地。张骞将其引进中原地区时，名叫“胡桃”。史料记载，公元319年，晋国大将石勒占据中原，建立后赵。因其忌讳“胡”字，故将“胡桃”改名为“核桃”。此名延续至今。

其实，张骞出使西域（公元前139—公元前114年）带回核桃之说，《史记》和《汉书》中均无记载。我国考古研究工作发现，在我国西安半坡村部落遗址，有核桃花粉沉积，距今已有六千多年了；在河北武安县磁山村曾出土过碳化核桃，距今也有七千三百多年了，那时是新石器时代；在山东临朐县山旺村发现的核桃化石，距今已有两千五百万年了，那是第三纪中新世。由此可见，我国是世界核桃原产地之一是毋庸置疑的。因此，核桃从外国传入我国之说实属讹传，应当得到澄清与纠正。



核桃属胡桃科，落叶乔木，单做羽状复叶，树高30~35米。花期为4~5月，单性，雌雄同株。果期为10月，果实近球状，直径3~5厘米。外果皮为肉质，灰绿色，上有棕色斑点。内果皮坚硬，有皱褶，黄褐色。果实采集于白露前后，将果实外皮沤烂，内果漂洗晾晒，清理干净，就是人们所称的“核桃”。将坚硬的核桃皮击开，取出果仁，晒干，就是核桃仁。



核桃仁营养丰富，不仅供人们食用，也可入药或制成滋补佳品。核桃树几乎每个部位都能药用或作为工业原料，其木质坚韧、细致，纹理直而不裂，可供建筑、雕刻及制造枪托、飞机之用。可见核桃树浑身是宝。

核桃树宜于在较湿的肥沃土壤里生长，有野生的山核桃，更有人工培育的优良品种。我国栽培核桃已有两千多年的历史了。按《中国果树志·核桃卷》中所记，核桃分为核桃种群和铁核桃种群两类，在两个种群中无性系品种和优良品种共216个。核桃种群和铁核桃种群都培育出了优良品种，如辽宁1号、鲁光、香玲、北京681、晋龙1号、西路1号、细香等几十种。

我国核桃种植区域非常广泛，全国有十几个省和地区都有栽培，其中云南、山西、陕西、甘肃和河北6省的产量占全国总产量一半以上。全国种植总面积有1300多万亩，约1.5亿株，年产量15亿吨，有50%出口。国内人均核桃占有量为0.075千克，而美国是0.65千克。

核桃中除皮薄、出仁率高的食用核桃外，还有大约100多种大小悬殊，皮厚，个大，皱褶多，造型奇特和纹路优美的核桃，这类核桃既可做“手疗核桃”，又可做雕刻核桃，既能供人们观赏，又可作为收藏，因此备受人们青睐。

“手疗核桃”，也叫“健身核桃”，又称“掌珠”。古时称“揉手核桃”，追溯起来。它起源于汉隋，流行于唐宋，盛行于明清。在两千多年的历史长河中盛传不衰，形成了世界上独有的中国核桃文化。



古往今来，上至帝王将相，才子佳人，下至官宦小吏，平民百姓，无不为一对玲珑剔透，光亮如鉴的核桃而自豪。特别是到明清两朝，玩核桃达到鼎盛时期。明天启皇帝朱由校不仅把玩核桃不离手，而且亲自操刀雕刻核桃。故有“玩核桃遗忘国事，朱由校御案操刀”的野史流传于民间。清乾隆皇帝不仅是鉴赏核桃的大家，据传还曾赋诗赞美核桃：

掌上旋日月，时光欲倒流。

周身气血涌，何年是白头？

清末民初北京有民谣说：

核桃不离手，能活八十九。

超过乾隆爷，阎王叫不走。

（乾隆活到八十九，是历史上寿命最长的皇帝。）

到了清末，宫内玩赏核桃之风更甚。手中有一对好的核桃竟成了当时身份、身价及品位的象征。当时京城曾传言，“贝勒手上有三宝，扳指、核桃、笼中鸟。”每逢皇上或皇后的生日，大臣们会将挑选出的精品核桃作为祝寿贺礼供奉，揉手核桃的价值由此可见一斑。

现在北京故宫博物馆仍保存着十几对揉手核桃，其色泽为棕红色，分别存放在雕镂精致的紫檀木盒内。里面标有“某贝勒恭进”、“某亲王预备”的字样。

爱新觉罗·溥仪也在《我的前半生》中谈及核桃一事，“在养心殿后面的库房里，我还发现了很多有趣的‘百宝匣’，据说这是乾隆的玩物。”他还写道：“‘百宝匣’





用紫檀木制成，其中一个格子里装有几对棕红色核桃和一个雕着古代人物故事的核桃。”可见雕刻核桃的历史也很悠久。

宫内揉核桃之风，自然也影响到了社会。民间将人分为几类，将把玩核桃者排在首位，即：文人玩核桃，武人转铁球，富人揣葫芦，闲人去遛狗（指当时的风俗）。时至今日，天津人仍把揉手核桃称为“文玩核桃”，即源于此。

因帝王、贵胄和文人的参与，玩核桃不仅成为人们日常生活中最便利、最便宜的健身方式，而且还被赋予了浓厚的文化内涵。古时的《揉手核桃图谱》和《长命核桃经》一直流传至今，形成了“吃核桃健脑，揉核桃健身，赏核桃养心”的健康观念。

在玩核桃过程中，人们利用核桃的尖刺、凸起和棱角，采取揉、搓、压、扎、捏、蹭、滚等技法运动双手，压扎掌上穴位，刺激手上反应区，达到舒脉通络、活血化淤、强身健体的效果。因核桃皮厚质坚，经过手的长期搓揉，汗的浸润，油脂的渗透，时间的打磨，最后成为一件亮里透红，红中透明，不是玛瑙



胜似玛瑙的自然艺术精品。在玩核桃的人们心目中，核桃不仅是健身器材，也不仅是一件艺术品，而是集把玩、健身、观赏于一身的掌上明珠。

第二节 观赏核桃的主要品种



能用于手疗的核桃在我国分布较广，种类繁多。据不完全统计，目前有6个系列，100余个品种。因个人的审美观不同，对核桃的选择也是见仁见智。从我们的调查采访中发现，有20余种形状古朴，色泽深沉，纹路清晰，棱角突出的核桃备受人们的推崇，形成了选择手疗核桃的共识。为方便朋友们收藏、识别，下面分别进行介绍。

狮子头

李庆云
收藏



狮子头是手疗核桃中的珍品。其纹路点网结合，两棱角下垂，如旧时衙门门前石狮子的鬃毛，故而得名。特点是尖短而顿，尾紧而方，棱条宽而正，色泽橙黄，上浆快，挂磁也快，搓揉手感甚好。大多数为双棱，有粗纹、细高桩、矮桩纹之分。若遇到三棱、四棱和鬼脸狮子头，可谓珍品中之珍品。本品种产于北京、天津、河北的山区，山西、河南、陕西为数较少，以高山峻岭中自然生长为多。近年来人工培育的面积扩大，常有人工嫁接的新品种出现。

何悦
收藏



虎头

李建国
收藏



虎头是手疗、微雕核桃的佳品。其特点是桩高，凸起大，分布均匀，棱条宽而直，纹路以点网状为主，上色快，挂磁快，色泽以深咖啡色为主。多产于河北、山西、天津西部。

公子帽（相公帽）

公子帽，也叫相公帽。由于双棱高，形状低矮，放于掌中端详，形似京剧中书生相公戴的帽子，俗称相公帽。明清时期为核桃中的极品，被王公贵族所垄断。随着时代的发展，人们的审美情趣的变化，这一品种已大众化。但公子帽的形状、色泽，以及上浆、挂磁的快速，仍深受“玩家”们的推崇。公子帽主要分布在北京的西北和河北的涿水、易县、承德等地。

李庆云
收藏



官帽(宫帽)



姜月生

收藏

官帽，是手疗核桃的佳品。因其形状如明朝官员上朝时戴的帽子而得名。矮而庄重，凸起为点网状，两棱宽而平直，尖锐而圆润。据业内人士说，官帽品种稀缺，明清两朝的皇帝、后妃、太监们玩的居多。曾有“官帽在手，要啥啥有”的传闻。多产于燕山、秦岭东部。

鸡 心



此品种为心脏状，小的如鸡心，故而得名。市场上常见的鸡心有大、中、小3种，色泽为橙黄，纹路以点状为主，凹凸明显，棱条中上部偏高，下部偏低，质地坚硬，响声清脆，是手疗核桃的上品。特别是寸大的鸡心，是微雕的主要原料。其结构紧密，硬度高，自然上色，上浆较慢。主要产地为河北、北京、陕西地区。



李庆云
收藏