

闲情逸致

画中之鸡与吉祥寓意

□朱万章

在绘画中，“鸡”是历代画家乐此不疲的重要题材。至少从宋代开始，便有以“鸡”为主题的绘画流传于世。直到今天，在画家笔下，仍然可以见到各种雄姿英发的“鸡”的形象。就其原因，不外乎在传统文化中，“鸡”承载着很多的吉祥寓意。早在汉代，韩婴便在《韩诗外传》中提出“鸡有五德”之说。所谓“五德”，是指文、武、勇、仁、信：因头戴冠者，所以称为“文”，有“升官”和获取功名之喻；足傅距者，称为“武”，公鸡成为武将的象征；敌在前而敢斗，称为“勇”，如《斗鸡图》即属此例；见食相呼者，称为“仁”；守夜不失时者，称为“信”，俗语有“天鸡报晓天下知”之说。若人能具备此“五德”，便是几近于完人了。所以作为长盛不衰的画面，“鸡”寄托着人们的美好期许。当然，“鸡”本身与“吉”谐音，故有“大吉”、“吉祥”之义。现代很多画家如陈大羽等经常便以大公鸡为题创作《大吉图》，

就是取其谐音。

南宋就有“鸡画”留存于世

以“鸡”为题材创作的绘画最早追溯到何时，现在并无明确的年代可考。但从传世画迹中，我们发现，早在南宋时期，就有“鸡画”留存于世。画家李迪的《鸡雏待饲图》（北京故宫博物院藏）作于南宋庆元三年（1197年），画两只鸡雏，仰头相望。其画法工整细致，具宋代院体画典型风格。画面本身并无明确的涵义，但因乾隆在对开裱边中题诗，使整幅画的意境得到升华：“双雏如仰望，其母竟何之。未解承场啄，谁怜空腹饥。展图一系矩，触目切深思。灾壤民待哺，慎哉群有司”，由两只孤独的鸡雏想到离开母亲之后饥肠辘辘的小鸡，进而联想到待哺的灾民，体现出诗作者身处庙堂之高而怀江湖之思，是其本思想的体现，为简单的画面增加了新的注脚。有意思的是，乾隆在裱边题诗之

外，意犹未尽，还特意临摹了一件。其临仿之作，现也藏北京故宫博物院。

“鸡画”功能性超越其艺术价值

毫无疑问，这些不同构图、不同组合、不同题词的“鸡画”，是被人为地过度解读。正是这种千篇一律的解读，恰好反映出人们对吉祥的期盼和普遍的审美倾向，是文人绘画与大众文化相融合的象征。作为吉祥文化的象征，“鸡画”既受到普罗大众的追捧，更受到文人墨客的激赏，从宋、明、清职业画家如李迪、吕纪、任伯年到明清文人画家沈周、程嘉燧、李鱓等，甚至到近现代的陈师曾、齐白石、徐悲鸿、石鲁、陈大羽等，都创作过无数的“鸡画”。作为花鸟画的重要组成部分，“鸡画”的功能性已经超越其艺术价值，是世俗文化在绘画中的呈现。如果从这个角度来审视“鸡画”，也就不难理解其在画史中的比重了。



什么是鸡饭？很简单，就是鸡配饭，饭配鸡。材料的单调注定了做法的多元化，方能满足大家对鸡饭的无穷欲望。更何况鸡肉和米饭，本都是人民群众喜闻乐见的食物。因此当饭遇上鸡，做厨师的就得使出浑身解数来，把两者的味道同时发挥到极致，让两者水乳交融，交相辉映，才能使简单的鸡饭，具有“金风玉露一相逢，便胜却人间无数”的韵味。

富庶之地新加坡的国宝，居然是在当地随处可见的“海南鸡饭”，大家是不是觉得很奇怪？话说这海南鸡饭，最早出现在上世纪30年代初期，在马来半岛一带的海南移民城镇，出现了沿街贩卖“鸡饭”的海南籍小贩，他们挑担或者双手拿着竹篮，一边放着白斩鸡，一边装着淋着鸡汁的饭团，结果大受当地欢迎，遂掀起了一股海南鸡饭的热

创建国家卫生城市 提高人民健康水平

美味鸡饭

□王敏

潮，到后来更成为了新加坡的“国食”。

为求入味，大厨一般会先把鸡用盐水浸过，再用斑兰叶、香茅、蒜蓉、干葱在鸡骨汤里煮出香味来，最后用这鸡骨汤来浸鸡长达45分钟，鸡浸熟后入冰水过冷河，令鸡皮收缩，鸡肉吃起来特别滑。要吃这鸡，千万别忘了蘸黑豆豉油，这种豉油专门用来吊出鸡的鲜甜味，带有微微的甘苦味，想刺激还可蘸辣椒酱。如果怕上火，最好配上一碗养生药材汤，这样就能起到中和作用。

值得一提的是米饭，关键是要选糙米，米粒要细长，无腹白、白心和背白；米色要晶亮透明呈玻璃状；颗粒要均匀，整齐美观；油质要鲜明，这才称得上靓米。真正的鸡油饭，粒粒细长爽身有米香，用鸡汤水加入斑兰叶和香茅、干葱、蒜头等香料煮熟，再趁热用新鲜鸡油捞好，入口有鸡油香。

餐桌佳肴



水墨丹青伏羲湖

赵连友 摄

愿风景年年依旧

□桂文亚

我喜欢过年。过年让人有“旧的不去，新的不来”的期待，有“明天会更好”的展望，还有各种美好的祝福，我尤其怀念传统的旧历年，除夕夜阖家围炉，热呼呼的火锅和碰来碰去的热情杯子，所有跳舞的气泡，都在狂欢！

回到童年，传统的除夕夜，父亲、母亲、我和妹妹四口之家，正准备团圆。长年在外地出差的爸爸回家过年啦！爸爸把收音机的声音灌满客厅，锣鼓齐鸣的京剧，爸爸也添上两句：“我本是卧龙岗散淡的人，凭阴阳如反掌保定乾坤……”哈，诸葛亮的“空城计”，早熟悉了，我拿起一把扇子，边摇边摆，鸭子一样的走起八字步。

爸爸正在磨墨写春联呢，妹妹乖巧地倚在几案边欣赏，小手也一笔一画地

在空气中写字：“书中乾坤大，笔下天地宽”，“春”呀，“福”呀，还有连成一个字的“招财进宝”！大字是门联，小字倒贴在玻璃窗上，顿时，蓬荜生辉！

天还没全黑，爸爸就把所有的灯开齐了，好豪华的气氛。妈妈也早在厨房里炖的炖、蒸的蒸、煮的煮忙得不亦乐乎了。除了白斩鸡、清蒸鱼、豆豉排骨、豆腐虾仁，还加上我最爱吃的甜点芋泥。做芋泥很麻烦，芋头皮会咬人的手，削好芋头后，要先蒸熟再碾成糊，加上糖、猪油，用文火慢慢搅匀，手好酸，好累呀！我一边起劲地帮忙，一边咽口水。

有一年，随爸爸到朋友家拜年。软绵绵的织锦大沙发，毛茸茸的海蓝羊毛地毯，好漂亮哟！我兴奋地一上一下坐着，把沙发当弹簧，结果一不小心把口

袋里的铜板弹出来，滚到沙发底了！爸爸还来不及阻止呢，我立刻趴在地上，把两只手伸进沙发底摸索起来。

可想而知，这实在是很失教养的举动，爸爸尴尬得脸都涨红了，我还继续努力找，就差没趴在地毯上！不用说，这个年过得十分丢脸，狠狠挨了一顿训诫。

除了吃喝玩乐放鞭炮，过年让我最期待的，自然是压岁钱。可惜只有爸妈和外婆给压岁钱，我和妹妹的“收入”很少。有一年，我买了一把玩具塑胶宝剑，金光闪闪，得意非凡，没想到，其他战友只能用竹竿当武器，联手抵制的结果，都不跟我玩了……

如果，你也回到童年，会不会和我一样，重新“复习”一次那些永远也忘不了的快乐呢？

男左女右

喜欢你的人 不管你的胖瘦

□蒋波

我在毕业工作后仍旧梳着马尾辫，清汤挂面的打扮，再加上太瘦了，很多人都以为我还是个女学生呢！开始有人介绍男友，不想遇到一个奇葩，说清纯的我太瘦了，还没长好似的，没有什么女人味。还有一个，他的妈妈在偷偷看了我后，竟然说也就一尺七的腰，没有臀，以后不知道能不能生孩子。

终于等来了那个喜欢我的人。他喜欢我的一切，并没有挑肥拣瘦。他说瘦有瘦的美，于是，我认定了他。什么不丰满、没手感、没女人味……统统见鬼去吧。不想，有了娃以后，也许营养太好，我的脸鼓了起来，腰粗了起来，体重到了一百二十斤，再大的风也吹不走了。我以前的衣服都容不下我，号码从最小号加了两个码。最要命的是，几年后我的体重还是减不下去。和他出门，许多熟人见到我后第一句话就是“胖了嘛”。我看他的反应，他并没有哭丧着脸，只是微笑着说：“是把她养胖了。”他没有说过一句嫌弃我的话。事

实证明，我的担心是多余的。

很多朋友告诉我，女人胖了，男人会不高兴的。尽管他们嘴上不说，心里其实会有意见。漂亮的老婆是男人的颜面，带出去特别风光。很多女生孩子后体型变了，却不再注重自己的外表，失去了以前的魅力，以致有的男人还会变心。

于是，我也担心。尽管他不在乎，我还是偷偷减肥。看我吃饭少了，他便问我：“是不是生病了？”或“想不想吃什么？”一次我用了减肥药，险些晕倒，他知道后大发雷霆。他说：“我喜欢的就是喜欢你，胖或瘦都没有关系。我喜欢瘦的你，也喜欢变胖了的你，只要你健康就好。”每次出门遇到别人说我变得富态了，和以前简直判若两人时，我尴尬得不知道说什么，他便帮我打圆场，说幸福的女人才珠圆玉润。

他为我和孩子买好吃的，为我选择适合的服装。他开玩笑地说我只是比从前胖了点，可放眼满大街，比我更重

量级的胖女人有的是。我终于开心地笑了，感觉做一只幸福的猪也不错嘛。我开玩笑地问他当初怎么没嫌我瘦呢？他笑着说：“就是喜欢你，胖瘦都是你。”在他深情的注视下，我终于对所谓的胖瘦释然了。

爱你爱到骨子里，无论胖瘦都是你。这辈子认定了你，你便是他的唯一。如果真的张嘴闭嘴就是“你胖了，不是以前漂亮的你了”，那其实证明，那个男人对你已变心。说你胖，只是一个借口而已。纵然你减肥回到以前，他也不一定再爱你。

所以我对小王说，其实，照片有时并不说明什么，而且很多时候用了美貌，并不是真实的那个人。要是有心，你应该去现场偷偷看看，再作决定。真的爱上一个人，就不会去在乎她太多，胖瘦也好，别人的评价也罢，只要她的眼里有她，可以接受她就好。无论她再多的变化，从青春靓丽到白发苍苍，她永远是你心中最美、永远珍爱的她！



花开见喜

□文慧

每天画画，每天提起画笔，都有转一下方向的念头，或改画动物，或人物，或把风景留下，索性转去画山水吧。已经画了二十年来的花鸟和虫鱼呀。

于是铺好纸，蘸上墨，点了色，落笔时，仍见斑斓缤纷的花。山里的红花，水旁的黄花，园里的大花，路边的小花，不论是有名的花无名的花，都在宣纸上深深浓淡逐渐泛开。当繁花朵朵在纸上盛放姿颜时，心便安静下来。

纵然遇到不愉快，生出不少烦恼和忧伤，在勾勒线条和点染色彩时，那些气怒愁在美丽花儿璀璨绽放间，静静地一点点遥远而模糊了去。

我真爱画画，爱在创作中表达我生命的喜怒哀乐，表达我对人世间的各种看法和想法，以入世之心画出世之意。

丁酉年到了，祝大家花开见喜。

同事小王到了找女朋友的年龄，热心的朋友给他介绍了几个，小王拿着照片来问我这个“过来人”的意见。我看一个圆脸的女孩很不错，建议可以见面前聊，不想小王一脸无奈，说：“姐，这个脸有点胖呀！”我不太喜欢。”我愣了一下，男人真的是视觉动物吗？首先关注的还是女孩的身形和容颜，外表始终是第一位的，然后才是性格脾气等。大多数男人都喜欢瘦女孩，当然也有喜欢丰满一些的。彼时，一米六二的我体重只有八十公斤，瘦得像豆芽菜，仿佛风一吹就倒了的样子。瘦巴巴的



生活时尚

□文慧

倘若把视觉效果作为绘画的终极目标，提供的仅是赏心悦目的愉悦，不免流于表面肤浅；纵然绘花画鸟，亦可追求内质之美，只是必需用心灵去感应自己的生机，赋予笔墨意义上的生命力，绘画创作中永恒的命题应该是人文意蕴和精神内涵。

图画里不见画家对生命的感动，没有画家的心灵和情感，作品便失去生命力。每天用十个小时，认真努力写和画，呈现的作品倘若缺乏生命力，等于白费宝贵的时间和精神。

写作和画画，是心灵安放之所。每天写，每天画，外面也许晴天，可能下雨，就算太阳大，或风大，或雨大，只要宣纸上花开灿烂，每天都感觉幸福和欢喜。

丁酉年到了，祝大家花开见喜。



健康妙招

□余燕红

在旅途中做套简单的放松操，可以帮助大家舒缓身心——

颈部：适合久坐族
放松动作：起身做摆髋的放松运动。侧分腿稍大于肩站立，两臂上举，收腹立腰。动作是第1、第2拍时，髋部向左上方动两拍。第3、第4拍时，向右上方摆髋2拍。左右摆髋动作反复4个8拍。运动的时候注意手尽量向上伸展，就像有人在上方拉你，伸长你的身体。摆髋时，两膝顶直，固定上身位置，以腰带动髋部运动。

腿部：适合久坐族
放松动作：可以适当用双手揉搓小腿，以舒缓双腿的肌肉，有条件的话，可适当抬高下肢，改善下肢血液循环。

腹部：适合自驾族
放松动作：上提、后拉、下沉、前推，用肩膀来比划四方形，通常我们都会更习惯于做上提和前推的动作，很多“圆肩”就是这样形成的，故我们可以加强后拉和下沉肩的动作，四个方向为一组，可

以做5组达到舒展拉伸肩膀的目的。

腰部：下车休息时做
放松动作：起身做摆髋的放松运动。侧分腿稍大于肩站立，两臂上举，收腹立腰。动作是第1、第2拍时，髋部向左上方动两拍。第3、第4拍时，向右上方摆髋2拍。左右摆髋动作反复4个8拍。运动的时候注意手尽量向上伸展，就像有人在上方拉你，伸长你的身体。摆髋时，两膝顶直，固定上身位置，以腰带动髋部运动。

腿部：适合自驾族
放松动作：可以适当用双手揉搓小腿，以舒缓双腿的肌肉，有条件的话，可适当抬高下肢，改善下肢血液循环。

腹部