

众书画家齐聚凤鸣楼 令凤鸣湖增添文化气息



繁花似锦，春意正浓，在新城凤鸣湖畔，春风拂过湖面，吹皱了一湖春水；岸边的柳枝就像少女的长发，随风飞舞，到处是鸟语花香，姹紫嫣红，一片生机盎然。

在这草长莺飞的美好时节，我市一些知名的书画家，近日会于凤鸣湖畔之凤鸣楼，切磋技艺，相互交流，可谓是群贤毕至，少长咸集。在愉快的氛围中，各位书画家开始挥毫泼墨，一幅幅墨宝在书画家们行云流水般的技艺下，跃然纸上。

张裕民老师率先写了一副行书，笔走龙蛇，一气呵成，赢得众书画家的一致赞扬。人们常说，字如其人，张老师的行书洒脱，大气，就像张老师的性格一样，直率幽默。

各位老师的作品各有特色，行书潇洒飘逸，隶书端庄严谨，草书奔腾放纵，而最让人耳目一新的是马铭先生的彩墨古篆。



即先用毛笔写完篆书，再用颜料对书法进行上色，给人的感觉既是书法又是一幅水彩画，融古典雅致的人文情怀和潮流新颖的国际风尚于一体。

作为彩墨古篆原创者，马先生早在1994年就开始创作，说起创作灵感，马先生说：“上世纪90年代，我在中央美术学院求学期间，观摩西班牙绘画大师米罗的艺术大展，萌发出创造彩墨古篆。后来在云南，偶然接触到东巴文（纳西族文字），东巴文就像古老的儿童画，稚拙，无拘无束，文字与色彩在生动形象间意会，充满联想性与象征性，同时马先生还吸收壁画、蜡染等艺术的特点，进一步融合贯通。”

除了书法艺术，国画作品也让人赞叹。中国国画院鲁南分院院长何剑华先生的绘画作品非常精美，何院长尤其对孔雀情有独钟。他笔下的孔雀闲庭信步、雍容



华贵，非常有神。

中国国家书画院理事刘忠利老师，用毛笔画了一幅《年年有鱼》，栩栩如生。记者注意到，刘老师在创作的时候，用毛笔同时蘸了两种颜料，画在纸上出现了两种不同的色彩，浓淡有致，富有层次感。

唐代画家张彦远曾经说“书画异名而同体”，的确书法、国画在对毛笔的技法上有异曲同工之处。孙晋海老师说：“凤鸣楼举办这个书画家交流平台，有利于大家切磋技艺，提升各自的水平，也让大家的感情更进一步。”

凤鸣楼总经理张东来告诉记者：“这次邀请众书画家来此聚会，一是向各位老师学习，因为本身也非常喜欢书法国画等传统艺术；二是也想搭建一个平台，让大家在这美好的环境下，创作出更好的作品，供大家欣赏；三是想把餐饮与这些文化结合起来，打造鲁南第一餐饮品牌，在满足客人味蕾的同时，精神上也得到满足。”

何剑华先生表示：“凤鸣楼作为中国国画院鲁南分院书画创作基地，以后将经常组织类似活动，我市广大书画爱好者都可以参加，与书画名家交流学习，在凤鸣楼体验传统艺术。”

而且凤鸣楼的菜品选材上乘，均是绿色有机原料，其中一绝《迎宾辣子鸡》，经中国烹饪协会四十多位评委一致认可，被评为中国名菜，枣庄辣子鸡之乡中国非物质文化遗产，凤鸣楼也被评为枣庄辣子鸡之乡中国非物质文化遗产传承店。

据了解，凤鸣楼隶属于枣庄锐龙迎宾馆有限公司，以其得天独厚的地理位置，充满文化气息的精致装修，以及富有枣庄特色的美味佳肴，在枣庄地区独树一帜，深受枣庄人民的喜爱。



淡，是茶的品质。即使再浓的茶，也会有淡淡的清香，也能看到它淡雾轻摇的身姿。茶是饮中贵族，具有形而上的品格。

茶和粥的区别，就像天和地、云和尘的对比一样。所以，即使皓齿轻开、青葱捻勺的小家碧玉，或者教养颇高的现代淑女，也不想在喝粥时展示自己的魅力。

当然，倘若饥肠辘辘了，狼吞虎咽一番，也没人说你失了文雅。甚至，这种“饥不择食”的情态，还会让人想到那些西风猎猎之中开怀大饮的豪爽汉子。但你要是敢抬头挺胸、手握海碗、迎风痛饮一番，而碗里是茶，不是酒，也不是粥，那就不能原谅你的粗豪了。

品茶需要心静，用碗不行，即使是精雕细琢的白瓷小碗，也会伤了茶的雅致。

紫砂壶，玉竹盘，古色或透明杯具，在小园香径，等燕子归来、落红轻坠时节，沐衣弹冠，心怡神闲……然后，静坐品茗。

可以谈些清淡的笑话，可以谈些凝重的历史，可以沉思默想，也可把平淡生活中的琐碎倒出来，在茶香弥漫中，过滤成淡而有味的趣闻。

也可以在午睡刚起、无精打采的时候，在夏日绿荫下，在夕阳却上时，沏一壶茶，静坐夕阳下，石台上，沉思，发呆，在茶香里，让睡意昏沉渐渐退去，如同晨雾，徐徐散尽。此时，你全身舒展，神清气爽，就像紧缩的叶片，在清水中，云卷云舒；又似闲庭漫步——舒展的叶片，在杯里，悠悠旋转。

与其说，我们是在寻一处品茶的环境，不如说，我们都在寻一处心灵的港湾——让灵魂如缕缕茶香，随烟轻扬，从疲倦之躯袅袅升腾；与其说，我们都在寻一种茶里滋味，不如说，我们都在寻一处有古典风韵的情怀，寻心灵的皈依之地。

随茶香飘来，随茶香散去。这就是人生。

碱性饮食习惯能够调理改善亚健康



什么是亚健康呢？哪些坏习惯的存在会导致我们出现亚健康状态呢？现阶段很多医师都提倡食用益生碱改善亚健康状态，下面就简单的为大家讲解一下生活中哪些习惯可能造成亚健康，如何进行调理。

首先介绍一下亚健康特征表现。如果大家长时间都会感觉到疲劳或是乏力等问题，在情绪波动上也逐渐更加明显；出现不同的生理功能减退，并且和年龄不适应的组织结构也出现了各式各样的虚弱表现；在对着电脑的时候出现眼部干涩，工作当中不能集中，并且时不时心烦意乱或是出现了睡眠质量降低、食欲不振等问题，部分女性朋友还会存在便秘、焦躁、记忆力下降，在做事的时候出现不集中等问题。

习惯都很差，加上长时间的加班、熬夜，最终使得体质属于酸性体质，这样的体质不仅容易疲惫，更加在精神面貌、抵抗能力以及免疫力方面比较薄弱。

2、三餐不定时

现在生活节奏较快导致了很多朋友都不会做饭，通常都选择了吃外卖，然而这样的饮食习惯不仅不定时，最重要的就是搭配十分不合理，外面的食物不仅油分很多，长时间摄入这样的食物会导致大家的健康存在问题。

3、缺乏锻炼

现在很多人都容易出现疲劳的问题，根据相关科学表示，定期进行运动的人都会感觉到精力充沛，而现在很多上班族一到礼拜天就选择在家睡懒觉，一睡就是一整天，不仅在饮食上没有规律，生活作息也变得紊乱不堪。适量的增加自己的运动量，能够帮助你更好的提升睡眠质量以及身体素质。

现阶段益生碱已经成为了科学备孕和科学怀孕的饮食宗旨，我们能够发现大多数医生都提倡这样的饮食调理方法。在怀孕阶段以及备孕阶段的女性朋友，最好都保持一个吃益生碱的习惯，这样对于大家的身体素质以及宝宝的健康都有着一定帮助。

导致亚健康的习惯有很多，常见的有以下几种：

1、熬夜加班

如今大多数年轻人的作息和饮食



野菜豆糊

主料：芥菜 300g、青豆 200g

辅料：葱花、姜末

调料：盐、鸡精

- 原料准备加工，将芥菜摘洗干净，开水烫透过凉切碎，青豆捣碎成豆泥状；
- 砂锅上火加入大豆油、葱花、姜末煸香，放入青豆泥煸炒，放入切碎的芥菜加入高汤；
- 大火烧开小火熬制调味装盘即可。

微湖杂草丸子

主料：微山湖野生杂草 400g

辅料：水晶粉条 50g、

鸡蛋 150g、面粉 100g

调料：盐、味精

- 将微山湖野生杂草清洗干净、开水烫透过凉切碎；
- 将水晶粉条切碎与切好的杂草放在一起搅入鸡蛋面粉调味料搅拌均匀；
- 将搅拌均匀的馅料做成丸子状、下入五成热的油锅炸制成熟，捞出装盘即可。