

□微印象·养生

源于自然 吃出健康

人的一生，健康是第一位的，没有健康就没有真正的幸福。那么我们该如何爱护和保护身体呢，俗话说得好：“最好的医生是自己，最好的医院是厨房，最好的药物是饮食。药疗不如食疗，药补不如食补”。

中医凝聚了深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中华文化的瑰宝，也是中华文明对全人类的四大贡献之一。中医的重要内涵之一就是“药食同源”。

■ 李怀安

“药食同源”包含两层意思。第一，中药与食物来源相同，都来源于大自然。中药的来源皆为天然物质，包括植物、动物和矿物等，而日常人类食用的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质等，因此中药和食物的来源是相同的。第二，在中医中药和食物是不能严格区分的，有些药物即是食物，有些食物即是药物。

食物的药用价值，是人类在漫长的进化与繁衍过程中逐步认识到的。《淮南子·修务训》称：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。学此之时，一日而遇七十毒。”可见神农时代药与食不分，无毒者可就，有毒者为避。换句话说，那时，由于物质匮乏，只要是没毒的就可当成食物。

随着人类社会不断发展，发现的食物越来越多，各种食物的性味和功效也被人们慢慢认识，同时在长期的生活实践中，人们发现一些食物不但有食用价值，还可以来治病，于是有些药物就从食物中产生了。这些生活体验，载入了《神农本草经》、《黄帝内经》、《食疗本草》、《本草纲目》等，人们已经将食物及医药融成一体，演化出“药食同源”

的文化。这是食疗的基础，也是养生的智慧。

《黄帝内经》说“空腹食为食物，患者食为药物”，说明了食物与药物之间是可以转化的。“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之，无使过之伤其正也”。这可称为最早的食疗原则。

《养生寿康书》说：“善治病者，不如善慎疾，善治药者，不如善治食”。孙思邈非常重视食补，认为“安神之本，必资于食”。他在《千金要方》中提到：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。可见食疗在中医中的至高地位。

现代人物质丰富，摄入很多肥腻的食物，加重了肠胃负担；同时，由于工作压力变大，长期超负荷工作，晚上也常常忙于应酬招待，导致身体严重透支；再有，经常在冬天贪吃反季节的寒凉食物，或者在夏天人体毛孔大开的时候，频繁使用空调。这些不良习惯带来的直接后果就是人们的免疫力下降，体内寒湿很重，经络不通，血液流通不畅，血管壁弹性变差，动脉硬化，同时身上、

脸上会长痘、长斑，重者甚至会长肿瘤。

据世界卫生组织统计，人的健康，遗传占15%，社会条件占10%，气候地理条件占7%，医疗条件占8%，自我保健占60%。所以即使在医疗条件极好的情况下，你的健康保障也只有8%。而如果能运用好食疗，同时注意心态和生活习惯，就能保障健康的60%。

据不完全统计，目前人类亚健康人群占比75%。这些亚健康群体如果不注意养生就会出现病变，如果注意养生再进行合理的调理，那么亚健康状态就会消失，就不会生病。微印象系列健康产品正是结合古代验方及现代中医药理论，根据现代人类的生活饮食习惯及气候变化而研发的针对人类亚健康及相关疾病防治的食疗产品，它根据人体的经络理论、阴阳平衡以及食物的寒热特性，从根本上消除导致人体亚健康的根源，安全性高、见效快、不必长期服用，能解除西方医学所不能解除的许多病痛，是对人类食疗文化内涵的极大丰富，对于提高人类的生活质量，延长人类寿命，具有重大的意义。正所谓“药补不如食补，药疗不如食疗”。

微印象，源于自然，吃出健康。

□微印象·非遗

徽州竹雕

徽州竹雕是汉族传统雕刻艺术之一，与砖雕、木雕、石雕并称徽州四雕。

徽州竹雕盛于明清。入清以后，随着整个徽雕工艺的发展，竹雕无论在内容、形式、技术各方面都日趋丰富和完善，由于拼接工艺的创造和使用，竹雕突破了原付大小的限制，使较大面积的竹雕成为可能。

徽州竹雕一般以徽州盛产的毛竹为原料，以刀代笔，因材施艺，运用线刻、浅浮雕、深浮雕等工艺，雕出各种书画。这些作品，有名人的书法墨迹，有名胜古迹的山川风貌，有民间传说的神话故事，有珍禽异兽的千姿百态，题材极其广泛。

竹雕主要用于摆设装饰，常见的竹雕工艺品有屏风、台屏、挂屏、插花瓶、文具盒、牙签盒、烟灰盒、茶叶筒、笔筒、筷筒、楹联、餐具等。

竹雕的制作很别致，楹联一般将文字雕成阴文，填以石绿色料，古色古香。有的在竹片上雕成画面，雕刻精细。

□微印象·动态

当代MOMA
安徽企业高管书画展
28日开幕

由安徽法人权益保护协会、市场星报主办，当代MOMA承办，三名书画院、《星空艺术》协办的“当代MOMA安徽企业高管书画展”将于3月28日上午10点开幕。活动还得到徽印象酒业及红酒著名品牌商至爱酒业安徽分公司的支持。

本次企业高管书画展旨在实现企业书画家、艺术家互动交流，以此促进艺术的发展和文化的传承。为此特邀全省80多位有一定书画造诣的企业高管参展。既有民企老板也有大型国企高管，同时特邀退休老领导及朱秀坤、张继平、黄书权、唐佳、钱松林等艺术家助阵参展。

当代置业在合肥开发的当代MOMA，从环境到功能，从功能到形式，从形式到空间，从空间到文化，从文化到技术和哲学，都运用科技主题地产与国际文化主题相结合，把一个建筑作品，从光、影、情、境、景等方面实现了巨大的突破，本身就是艺术。为了把展览办好，主办方出版展览作品集，在开幕当日首发。

温馨提示：

展览地点：当代MOMA体验中心，具体地址为望江路与岳西路交口往南200米（由于望江路施工，请走黄山路，市区由东向西过潜山路第一个路口即岳西路，左转弯即向南，过望江路南200米岳西路右侧。）

□微印象·艺术

潜心丹青的苦行者
王士龙及其山水花鸟画作品

■ 潘立纲



年届花甲的王士龙先生，安徽汤山人，1974年高中毕业即在汤城师范附小当美术教师。1977年全国恢复高考，考入省轻工业学院工艺美术专业，毕业当月即分配到省轻工业厅工艺美术公司设计研究室，13年后任省室内装饰成套用品总公司设计部主任。期间曾在1983年成为黄山书画院第一批学员，师从张建中、郭公达、郑若泉、周彬等书画家，全面学习中国画。

古有“十年寒窗”的典故，还有“十年磨一剑”的诗句。王士龙则修炼了两个十年！他深入金寨老区写生，探访黄山、天柱山、九华山……“搜尽奇峰打草稿”，20多年过去，《王士龙画集》面世，“王士龙画展”也将于今年五月份开幕！

山水画最重气势，画家三年前用四五个月时间完成的八张整四尺拼接的大型横幅《江畔青山千秋立》，可谓气势磅礴。其中每一张都可单独成画，每一幅景致都令久居喧嚣闹市的我等如身临其境而登高远眺、心旷神怡。八幅连接起来的画面气势壮阔，我们如同

在空中俯视，高山秀水尽收眼底，但见一座座青山层峦叠嶂高低起伏，穿插有致，近密远疏，聚散相宜；那迷蒙云雾，飘渺变幻，活泼多姿；多处的瀑布飞流直下，宛若震耳声声；庙宇、石桥、亭台、山居人家，人文景观与自然景观的和谐搭配，为画面平添美色，增强生机；画幅右侧的江面，近处螺旋漩涡之波不停翻滚，岸边狂涛浪花汹涌澎湃，远处几艘舟楫点缀水面，更远的则淡淡的若隐若现连接水天之间，充满活力，引人遐想。近期用一个多月创作的五张整五尺拼接的《江山多娇》，空灵大气，质韵皆妙，使人赏心悦目。

我们也欣喜注意到了他的花鸟画作品。写意花鸟画《报春》、《罗浮春欲动》、《伴侣》、《迎风展翅》、《朱雀图》以及工笔花鸟画《国色天香》、《富贵图》、《红牡丹》等，好像是美妙大自然中撷取的一个个特写镜头，将静穆的环境与活跃的生命集于一图，托物言志，缘物寄情，颂扬美好和谐。

当我们在人间冷眼看惯了、侧耳

听多了一些捉笔几年甚至几个月，即头扣着“著名书画家”、书画“大师”、书协美协“理事、副主席”桂冠的先生女士们频频亮相、常常招摇过市时，王士龙和一群与他类似的远离名利、潜心艺术、卓尔不群的苦行者们，甘于寂寞、耐住冷清、勤奋进取，既有传统的继承，也有洋为中用的尝试，更有长期投身大自然的“师造化”，用心、用情、用智慧创作出了一幅又一幅富有鲜活生命力而又颇具时代气息的精品。“新竹高于旧竹枝，全凭老干为扶持”，我猜想，很有个性的周彬先生，能将自己的学生称为“画友和同事”，强调“友谊是深厚的”，一方面揭示他自己的谦虚，一方面则是对王士龙成绩卓然的真诚颂扬。

六十岁，是书画艺术家的黄金年龄，对王士龙来说更是如此。期望他在书法上继续再下苦功，在诗词题跋上注重精益求精，在文学修养和画论上进一步刻苦学习，让山水画更臻化境，让花鸟作品愈发精神。