



补

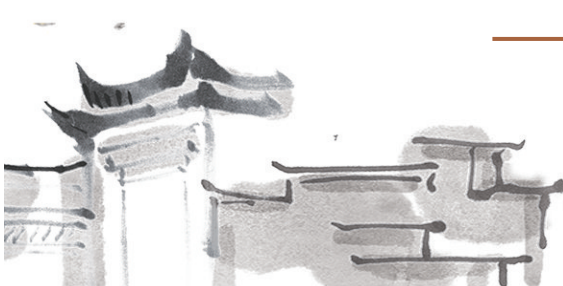
钙

记

□王保利

“小暑节气这天，爱人按照节令的谚语和古训，开始谋划进补事宜。她还买了几瓶葡萄糖酸钙，说年过六旬，要适时补钙。我不仅没有吃，还撂了一句：“今天我要去补钙。”她疑惑地问：“去哪里补钙？”我说：“去薛垂广老师那里补‘精神之钙’。”

2023年3月16日，我发表的《大德之人——薛垂广老师印象》一文中，记述了精神矍铄、儒雅雍容、曾任市群艺馆馆长，担任市书法协会主席15年之久，1998年被省政府聘为河南省文史研究馆馆员的薛垂广老师。文章结尾这样写道：“不读‘大德之人’薛垂广老师，实乃人生一大缺憾。”此后，只要有机会，我都要去聆听薛老师的教诲，给自己的精神世界以滋养。



一

当天上午，雨后，燥热，浑身汗津津的。不光是天气的缘故，还有想急切见到薛老师的心情使然。

当我一踏进那氤氲着书画气息的“墨香村”，立马神清气爽，身上的浮躁也逃之夭夭。

薛老师不在工作室，听说去买做午饭的食材了。今年88岁的薛老师依然自力更生，亲自下厨。想起他曾问我知道烧皮肚咋做吗？我这个“厨盲”，自然哑口无言。他详细讲述了这道菜浸泡、切片、焯水等工序，让我大有“垂涎闪舌兮，挥霍旁午”之感。想必，薛老师做菜如他写字、绘画那么精致。

“薛老师还是绘画不辍呀！”同行的郑老师一句赞叹，把我引到画案前。只见洁白的宣纸上，两颗绯红脸蛋的桃子笑意盈盈，下面涂抹了几片墨块。时下正是吃桃子的季节，让人真想扑上去咬一口。

正欣赏时，薛老师回来了，他还是那么精神矍铄、儒雅随和。寒暄过后，薛老师继续他的画作。他拿着大号毛笔，蘸墨润笔，在那几块墨块上勾勒起来，左勾勾，右画画，几片果叶便生动起来。

薛老师翻着画册，指着一页鲜艳的红果图感慨：“齐白石老先生画的果蔬，弄不懂是先画果，还是先画叶。这就把咱给治了。”

从薛老师谦逊的话语中，我们有些“汗颜”。他耄耋之年仍在认认真真作画，如他所言“拿毛笔70年了，还不敢懈怠，要经常学习”。

站在薛老师身边，自己好像患有软骨病，唯有他的精神力量才能治愈。他虽早已功成名遂，可还这么孜孜以求，没有丝毫得过且过、敷衍搪塞，还在临摹、在琢磨、在思考。我等晚辈，差之远矣。

作家冯唐说过，人的能量，比情商、智商更重要。一个人的能量层次越低，他的情绪就越悲观，对待生活也越消极。反之，能量层次高的人，往往热情洋溢，对待生活积极乐观。如果你感觉做事打不起精气神，说明你该补充能量了。

诚如西塞罗在《论老年》中所讲：“我们的年龄更大了，这没错，但我们仍在学习、仍在成长，直到最后一刻。”薛老师何尝不是如此，我们每个人都应这样。

看着、想着，身上似乎注入了强心剂，增添不竭的力量，明显精神许多。

二

每次来“墨香村”，我们的话语中不时会涌出“洗耳恭听、受益匪浅、领略风采”的词藻，这些绝不是虚情假

词，而是肺腑之言。今天，我们聆听薛老师讲述“知”与“破”，又让我们醍醐灌顶，在炎炎夏日感到清凉舒适。

“日出东南隅，照我秦氏楼。秦氏有好女，自名为罗敷……”拜见薛老师，他给我们讲学习是第一位的。这不，他从汉乐府的《陌上桑》讲起，这首诗描绘了秦罗敷的美貌以及她如何拒绝一位使君的无理要求，并通过幽默诙谐的风格和喜剧性艺术手法，刻画了一个既美丽又坚贞、聪明的采桑女子形象。

然后，薛老师话锋一转，讲到《古诗十九首》，“一定要读，非常经典”。《古诗十九首》是中国古代最早的文人五言诗，是乐府古诗文人化的显著标志，被刘勰称其为“五言之冠冕”，更被钟嵘评价“文温以丽，意悲而远，惊心动魄，可谓几乎一字千金”。它以朴素自然、生动真切的语言，抒发了人生最基本、最普遍的几种情感。

讲到这儿，薛老师语重心长地告诫我们：在坐的都是搞文字的，首先要“知”，不能一提不知道，这就要求必须博览群书，只有知道文中的意思，才能活学活用。汉代思想家王充说：“人不博览者，不闻古今，不见事类，不知然否，犹目盲、耳聋、鼻痂者也。”古今中外任何一个有杰出成就的学者，无一不是勤奋好学、博览群书者。其次是读破万卷书，要理解其中的含义，“破”是理解、会用，不是死记硬背。清代仇兆鳌《杜诗详注》举有三说，一曰“胸罗万卷，故左右逢源而下笔有神”；二曰“书破，犹韦编三绝之意。盖熟读则卷易磨也”；三曰“识破万卷之理”。这三说集中反映了对“破”字的不同理解。

读书还要做到朱熹讲的“凡读书，须要读得字字响亮，不可误一字，不可少一字，不可多一字，不可倒一字，不可牵强暗记，只是要多诵数遍，自然上口，久远不忘”。苏东坡亦云“旧书不厌百回读，熟读深思子自知”，可谓对熟读的经验之谈。

薛老师案头放着一枚在山东日照买的文旅产品“恐龙蛋”，自然提到刘勰的《文心雕龙》。这部中国现存最早的文章学论著，“文心者，言为文之用心也”；“雕龙”则是成文如雕镂龙纹一般精致。鲁迅先生认为它可以和亚里士多德的《诗学》相媲美。

薛老师赏识“雕龙”，怪不得他案子上准备有多部字典和一本生字本。他无论读书，还是看报，见了生字、生词，拿不准意思的都要及时查询，并认真批注，直到弄懂为止。

一生与书为伴，以书法病健身的中外名人不胜枚举。孔子一生坎坷，颠沛流离，最终活到73岁。爱读书，显然是孔子受益匪浅的养生之道。陆游晚年穷居乡间，常靠读书怡情，其切身体会是“病须书卷作良医”“读书有味身忘老”。

汉代刘向说：“书犹药也，善读之

可以医愚。”意思是书像药一样，善读就可以治病。事实上，读书确有“防病”和“治病”的奇效。

薛老师严谨的治学态度，让人动容，化为勸勉的力量，令我们奋然前行。

三

小暑时节，自然会聊到补。中医认为，应注意补肺气、养心、护心、防暑湿。说到补，焦作引以为傲的怀山药少不了，薛老师侃侃而谈，讲了它的功效。

“处处留心皆学问，人情练达即文章”。薛老师告诉我们，这是出自曹雪芹《红楼梦》第五回中的一副对联。我们无论是学习、生活，还是工作，都要保持一颗好奇、求知的心，用心观察、学习，并不断提升自己。

薛老师是这样说的，也是这样做的。谈到他以前每次进京，必到同仁堂，不是去寻医问药，而是去体会人家制药理念的传承、诚信经营的文化自信。

北京同仁堂是全国中药行业著名的老字号，创建于1669年。在355年的风雨历程中，历代同仁堂人始终恪守“炮制虽繁必不敢省人工，品味虽贵必不敢减物力”的古训，增强“修合无人见，存心有天知”的自律意识，造就了制药过程中“兢兢小心、精益求精”的严细精神，其产品以“配方独特、选料上乘、工艺精湛、疗效显著”而享誉海内外。

薛老师讲授同仁堂，让我们切身体会到，把做学问当成一生的事业来做，不弄虚，不作假。

记得哈佛大学流传着这样一句话：负能量的人放任你悲伤的情绪，正能量的人会鼓励你振作起来。正能量的人，会在你跌入低谷时赋予你能量，支持你走出消沉。与乐观的人在一起，你会更加坚韧，更加勇敢。人与人之间的能量，本身就会相互传递，相互影响。当你与高能量的人深交，就会不自觉地按高标准要求自己、提升自己。

作家刘震云说，要跟能从他身上得到温暖和教益的人相处。和正能量的人在一起，久而久之，你也会变得充满能量。法兰克福大学曾经有一项研究成果，意思是生命的真相就是能量。能量层级，决定你一生的情绪和心境。命运的好坏，也会跟你的能量高低相匹配。提升自己的内在能量，多给自己赋能，而不是负能。

置身在墨香中，氤氲在书画里，无思无欲，仿佛沐了半天“豁达心胸、严谨治学”的“自然浴”，周身每一个毛孔都散发着清新的味道。我分明觉得，这是在薛老师这里“补钙”的结果。

丹青难写是精神。补钙，滋补精神之钙，不能一蹴而就，必须持之以恒。