





**苏春生** 名畅，号雪堂，浙江苍南人，1939年生于四川。父亲苏渊雷为当代著名学者、书画家。家学渊源，从小受到良好的文化熏陶。早年



江流天地外 (69 x 69 cm) 苏春生

**苏正荣** 1959年生于上海，江苏兴化人。号惜墨轩主，自幼性喜书画，且悟性天成，加上刻苦勤勉，青年时即崭露头角。所画由宋人入手，取明人吕纪和现代画坛大师陈之佛先生的技法。在临摹古今名作之基础上深刻观察自然，进行写生和创作。再经名师指点，使画艺不断精进。

苏正荣成年后博采众长，专攻花

鸟，作品柔和细腻，着彩构图有新意。所画鱼虫为行家赞赏，画作多次入选名家书画展览，且在报刊上发表。其中作品（仙鹤）等被北京世纪名人国际书画院收藏，（梅花鹿）为韬奋纪念馆收藏，又于2007年获任伯年杯书画大展赛一等奖。现为上海市中西美术融合协会会员，清墨礁书画院职业画家。



冬梅傲雪笑丰年 (34 x 133 cm) 苏正荣

曾受海上著名画家唐云、钱瘦铁的指点。后考入浙江美术学院中国画系，师从中国画大师潘天寿、陆俨少、方增先等教授。专攻山水画，兼学书法、画论等。长期从事中国画创作与教育工作。曾任华东师范大学艺术教育系主任、教授、硕士生导师，上海市艺术教育委员会委员、美国委拉诺瓦大学客座教授等。现任日本洗心水墨画会顾问，上海春江书画院院长，上海中西美术融合协会副主席，海上书画名家后裔联谊会副会长，雪堂书画院院长、美国艺湾美术家协会理事，黄山书画院特聘画师等。

1983年以来，多次应邀赴日本、美国、加拿大等国，举办画展与讲座。

1997年 获英国剑桥国际传记中心“杰出成就奖”

2005年 参加全国首届任伯年杯书画大展，获“金奖”

2007年 参加黄山中国画大展，获“黄宾虹艺术奖”

2012年 参加郑州全国山水画大展，获“银奖”

2013年 参加援建南非孤儿之家书画精品慈善拍卖



湖光山色共争秋 (69 x 133 cm) 苏焱



癸巳仲秋  
苏空卿書

寶天華物

物华天宝 (34 x 133 cm)  
苏空卿

**苏空卿** 籍广东。自小随爷爷学习书法，不懈临池，专注于柳公权、米芾等名家，自成一体。大学毕业后一直从事新闻编辑和大学美术教育工作，常在《新民晚报》发表书画评论性文章。现为上海中外文化交流协会理事、上海浦东美协会员、炎黄画院画师、《书画藏珍》报副主任、上海石影雕文化促进会副秘书长，《新编苏氏总族谱》封面设计者。

作品精益求精，海外友人收藏见多。班门出身者则擅于技法、重于构图、正如日本友人评价：阿苏的作品，“细读之有如品茶，给人有清、静、雅、和之感”！

▲据新华社北京7月15日电，中央宣传部、教育部、共青团中央决定向全国青少年推荐100种优秀图书，其中有苏叔阳的《中国读本》（辽宁教育出版社出版）。

▲据新华社墨尔本7月15日电，在澳大利亚艺术之都墨尔本14日举行的2013年亚太国际室内乐比赛决赛中，来自中国的“琥珀四重奏”组合夺得四重奏冠军、最佳现代作品诠释奖和总冠军3项大奖，成为首个夺冠国际室内乐大赛的中国四重奏组合。

“琥珀四重奏”组合于2005年在中国中央音乐学院成立，都是20多岁的年轻人。此次新华社发的“琥珀四重奏”合照中，有第二小提琴苏雅菁的芳容。报道说，中国曲目此前几乎没有机会在国际室内乐舞台上演奏，“琥珀四重奏”在半决赛时选择了中国曲目《图腾》，征服全场。并以此获得最佳现代作品诠释奖。

▲上海市文史研究馆成立60周年之际，该馆倾情打造的“世纪人生系列丛书”之一《仁者寿：文化名人的长寿人生》于今年5月由中西书局出版。全书分上下两册。本会名誉会长苏永祁应约撰写了《苏局仙：有“上海第一老人”之誉》，介绍其祖父的长寿之道。并于7月11日应邀出席上海市文史研究馆举办的《仁者寿：文化名人的长寿人生》出版座谈会。

▲7月25日，苏登科宗亲致电苏永祁：提议请武功县政府、政协批准将苏壤碑收藏在苏武纪念馆，作为镇馆之宝，同时，利用苏武纪念馆第二期工程之机对苏壤墓也重新整修。

▲本会理事苏岚烟的小传和10首诗词被收入《中国诗词家名典》（张脉峰主编，文化中国出版社2013年4月第1版）。

▲本报编委苏岚烟主动请缨编出电子版《〈苏姓文化〉目录》，包括迄今出版的第一至第三期每期的文章、图照之目录，为读者、编者检索《苏姓文化》内容提供了方便。今后还将随着每期出版而增添。

## 编辑委员会

主 编：  
苏兴良 苏永祁 苏寿梁

副 主 编：

苏智良 苏 焱 苏空卿

编 委：

苏德洋 苏颂兴 苏 播

苏瑞常 苏慧娥 苏春生

苏盛余 苏建勇 苏妙兴

苏 强 苏岚烟 苏恒隆

苏傑琳

编辑部地址：

200434 上海市车站北路 612 号中星理想大厦 11 楼 苏寿梁(收)

邮 箱：

suxin0703@aliyun.com

13816523221@139.com

鸣 谢

苏茂伦捐助1000元

福载德厚

癸巳年  
苏荣

厚德载福 (69 x 133 cm) 苏荣



**苏荣秀** 河南太康人，西安卫星测控中心原副政委。1938年12月出生，1959年入伍，1960年入党，历任战士、文书、干事、团政治处主任、团政委、师政委、军政治部主任、军副政委、军级纪委副书记、书记，少将军衔。1997年退休后，由于热爱书法艺术，曾在陕西老年大学书法班学习。现为陕西省书法家协会会员、广东雷州靖海宫楹联艺术碑廊顾问、中国将军书画院理事、中国书画艺术家创作中心理事。多次参加军、地书法展览，并获得一、二、三等獎和八次金奖、四次银奖，多幅作品被有关单位收藏；部分作品被入编：《共和国将军书画集》、《两岸将军书画集》、《人民的光荣·千名将军颂元帅作品集》、《首届诗圣杯全国诗书画大赛精品集》等；有千余幅作品被各地书法爱好者收藏。《世苏武功通讯》、《苏姓文化》之报头题字人。

邊人道是三國周郎赤壁亂石穿空驚濤擣岸捲起千堆雪江山如畫小喬初嫁了雄姿英發羽扇綸巾談笑間檣橹灰飛煙滅故國神遊多情應笑我早生華髮人間如夢一尊還醉

赤壁懷古 (69 x 133 cm) 苏荣秀



**苏焱** 女，字清照，自幼喜好绘画。大学毕业后赴法国留学深造，归国后潜心于书画艺术，并有幸跟随重庆江涛先生学习山水画，大量临摹古人名画，夯实基础。作品多次参加海内外画展，并被众多机关单位及个人收藏，获得好评。作品曾见于《人民政协报》、《联合时报》、《新民晚报》和一系列画册、家谱、纪念册。现为上海苏氏联谊会常务副会长兼秘书长、国际苏姓书画家协会副会长、上海美协海墨画会会员、上海欧美同学会会员、《苏姓文化》副主编、上海牡丹画院画师。

水画，大量临摹古人名画，夯实基础。作品多次参加海内外画展，并被众多机关单位及个人收藏，获得好评。作品曾见于《人民政协报》、《联合时报》、《新民晚报》和一系列画册、家谱、纪念册。现为上海苏氏联谊会常务副会长兼秘书长、国际苏姓书画家协会副会长、上海美协海墨画会会员、上海欧美同学会会员、《苏姓文化》副主编、上海牡丹画院画师。

物华天宝 (34 x 133 cm)  
苏空卿

鸣 谢

苏茂伦捐助1000元

江苏省高邮市是座著名的古城，早在秦朝嬴政时就筑高台置邮亭，故名高邮，至今已有2100多年历史。今年5月下旬，我和朋友去高邮市游览，参观了市内的文游台、镇国寺、王念孙王引之纪念馆、蒲松龄故居等名胜古迹，其中游览文游台，更是享受一次文化大餐。

文游台是一处历史文化园林景区，主体建筑文游台始建于北宋，后经多次重修，现存大部分建筑为清嘉庆19年重建。《高邮县志》载：“宋苏轼过高邮，与寓贤王巩、秦观载酒论文于此。时郡守以群贤毕集，题曰文游台。”我们从“古文游台”石牌坊进入景区，越过一座石桥，迎面便是挂着“淮堧名胜”匾额的门房。从门厅内就可看见前方柏树前耸立着一座雕像，雕像连基座足有五六米高，待行至近前发现雕像乃为高邮文人名士秦观。但见秦观身躯挺立，翘首远望，长衫学士帽，左手持卷帙，一副风流倜傥的形象。

秦观，字少游、太虚，号淮海居士，北宋著名文学家，工诗词，为婉约派代表词人。看到秦观雕像，自然使我联想起秦观恩师苏轼（字子瞻，号东坡居士）。因为秦观仰慕苏轼，苏轼也赏识秦观“有屈、宋之才”，故将其收到门下，彼此情谊甚笃，有许多诗词唱和，留下不少文坛佳话。故而明代小说家冯梦龙在《三言二拍》中还有鼻有眼地写了小说《苏小妹三难新郎》，描写苏

## 宁可食无肉 不可居无竹

——苏东坡花木养生趣谈

常州 苏慎

苏东坡是古代对养生最有研究的一位文学家。他在许多文章中记载了自己的养生经验，成为弥足珍贵的古代养生资料。在他的养生观里，热爱生活，积极向上，在遭遇挫折总能乐观自处。特别是他对花木的高雅、药用、养生等有着深刻、独到的研究。如他对方竹、菊、桂、松、姜、芹、荔、芋、薏仁、茯苓等都写过诗文，论述其养生作用。可以说，苏东坡是古代养生的集大成者，他的养生经验对于现代人也有着积极的意义。

### 不可居无竹

竹子是经冬常绿，杆直有节，故与松、梅并称“岁寒三友”。苏东坡对竹情有独钟。他在《于潜僧绿筠轩》一文写道：“宁可食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。人瘦尚可肥，士俗不可医。”这几句经典之语，至今仍被人传咏。但凡说到高洁，大多以竹比喻。其实，苏东坡除对竹子的高雅品格赞叹外，更多的是强调以竹子为生活环境对居住者的情志的熏陶，以及环境对人的生活和情趣的积极影响。

早在《诗经》中，竹子就是高雅的代名字。有“瞻彼淇奥，绿竹猗猗，有匪君子，如

## 古城留胜迹 苏轼会秦观

苏兴良

轼的妹妹以对联方式拷问新郎秦少游才学的趣事，将秦少游写成苏东坡的妹夫。其实，苏轼并无小妹，只因苏、秦关系密切，才附会了这个故事，在民间广泛流传开来。

看过秦观塑像，直接登上二三十级台阶来到建在高台上的文游台。文游台是一幢重檐歇山顶的两层楼厅，下层正门上方挂着“文游台”门匾，上层挂有“山抹微云”的横匾，这里便是当年苏轼与秦观相会的场所。据史料记载，秦观对苏轼景仰已久，他在《别子瞻》一诗中就表示：“我独不愿万户侯，惟愿一识苏徐州。”他把苏轼比作“天上麒麟”，还说“不将俗物碍天真，北斗以南能几人”，视苏轼为天上北斗星。元丰元年（1078年）5月，秦观入汴京应试，就想借路过徐州之机拜谒苏轼，一则能亲聆苏轼的教诲，二则执弟子礼拜恩师。苏轼此时正在徐州知州任上，已是举国众多学子追慕的文坛翘楚。为此，秦观请了两位前辈——孙觉写推荐信、李常当面引荐。孙觉（字莘老）与秦观是同乡，诗人黄庭坚的丈人；李常（字公泽）是黄庭坚的舅父。二人又都是苏轼的至交，秦观请他们两人来推荐很给力，苏轼愉快答应收秦观为弟子的恳求。待秦观来到徐州城时，在王巩（字定国，宰相



之孙，苏轼密友）的精心安排下，举行了隆重的拜师礼。这一年秦观29岁，苏轼43岁。两人年龄相差13岁，但此后二人既是师徒，又是挚友，情谊甚笃。他们志趣相同，不管是因“乌台诗案”苏轼身陷囹圄，还是苏轼晚年被贬谪岭南时，秦观都永远追随恩师，两人的政治命运从此便紧密连在一起了。

苏轼此后多次路过高邮。元丰二年（1079年）4月，苏轼路过高邮时再次与秦观、孙觉、王巩聚会。他们在秦观读书处饮酒、作诗、论文，后人为纪念此次苏轼以文会友之举，便建此文游台。秦观元丰元年那次进京没有考中，当时还是个白衣秀才。这次见面，苏轼便嘱咐秦观继续努力，考取功名，共同为国家效力。在恩师的鼓励下，秦观终于在拜师7年后（元丰八年）考取进士，获取功名，并多次跟随苏

轼游走大江南北，成为苏轼最得意的门生之一，他和黄庭坚、张耒、晁补之共享“苏门四学士”之称谓。

元丰七年（1084年）11月，苏轼到高邮与秦观相聚告别时，秦观一直把恩师送到淮河边。苏轼作词《波声拍枕长淮晓·虞美人》，写道：“竹溪花浦曾同醉，酒味多于泪”，表达依依惜别之情；秦观也写词作答：“此情若是久长时，又岂在朝朝暮暮。”两人的这种师生亲密情感在文游台展厅中有不少反映。例如，在一层大厅墙上有一幅“以文会友”的大幅国画，画面上站着四人：苏轼、孙觉、秦观和王巩，描绘他们四人在高邮古运河畔畅游的情景。二层大厅中间置立一具很大的扬州漆嵌画屏，名为《西园雅集图》，表现在京城驸马都尉王诜的西园，苏轼和苏门四学士、王诜、苏辙、李公麟等11位文友

对这里的菊花情有独钟，写了两篇《杞菊赋》，对密州的菊花、枸杞大加赞赏，推广贫苦的民众可以此为食，解决饥饿。他说菊花、枸杞可作仙家之食。“天隋生自言常食杞菊。及夏月，枝叶老硬，犹食不已。因作赋自广。”东坡常与通判刘廷式去找杞菊嫩苗食用。他在《后杞菊赋》中说：

“吾方以为粮，以菊为糗。春食苗，夏食叶，秋食花，冬食根，庶几乎西河、南阳之寿。”苏东坡把杞菊当作神仙之食品，还可以延年益寿。他另一首诗中有“南阳白菊有奇功，潭上居人多老翁”之句。

中医认为，菊花性微寒，有清热解毒，祛风明目的作用，菊花的另一功能是能令人头不白。据说有人服食菊花百日，身肌润泽，服食一年后，发白变黑。现代医学研究认为，菊花含有多种营养成份，甘菊花制成的菊精油、菊精素等是有养颜、消斑等疗效。菊花被誉为长寿花，也是有科学根据的。这与苏东坡在九百多年前的论述和实际应用是一致的。

### 丹桂飘香可治病

苏东坡在近六十岁时被贬岭南，古代的岭南是瘴毒之地，中原被贬之人极少有活着回来的。苏东坡长途跋涉来到惠州，崇道学仙，广交道友。他向一位道士学制桂子酒，道士传授他“桂酒仙方”，酿制成功，常年服用，安然度过了

聚会的图景。苏轼与秦观交游留下不少典故，他们传承着文脉，一生又都受到命运的摆布，留下一串串哀婉的歌谣，这些内容在文游台景区的其它古建筑中也有所展示。

出了文游台楼厅，来到下面的孟簪堂。孟簪堂内挂有“遗风千载”匾额，四壁嵌有苏轼、秦观、黄庭坚、王巩、米芾等历代名家诗词石刻60多块，还有“苏轼生日祝寿图”、“苏轼画像”和秦观、米芾、黄庭坚的诗文、书法，以及王巩、陈有宗、宋濂、王士祯等人的题字。这些题刻，大部分是后人按照真迹手刻而成的，它真实记录了文游台的沿革与遗迹。孟簪堂左侧又有明朝建造的专为纪念苏轼、孙觉、秦观、王巩的“四贤祠”，祠后是环境优雅的“秦观读书台”，附近还有古鉴堂、重光亭等诸多古建筑，都是围绕苏轼与秦观的交游情谊，来布置建筑的，饱含丰富的文化底蕴。宋朝以后，这里就成为吸引四方文人雅士前来访古拜贤的名胜遗迹。

高邮市曾举办多届秦观学术研究会，来自全国各地的秦少游研究学者就秦观文学创作、在文坛上的地位，苏轼与苏门四学士，以及秦观与高邮等问题展开了讨论，唱和秦观遗韵，追寻苏轼与秦观的风采，文游台胜迹也成了与会者津津乐道的话题。文游台就像一只碟片，储存、珍藏着中国古代历史文坛的佳话，成为各地游客来高邮必往的观光地。

### “瘴毒之疫”的危险期。

据苏东坡讲，桂酒并非桂花酒，而是用桂树皮酿制成的酒。他给友人写信说：“近得一桂酒法，酿成，不减王晋卿家碧香，亦谪居一喜事也。”称桂酒“酿桂而成，盎然玉色，非人间物也。”他自己动手，酿酒待客。他不但爱喝，也爱看友人喝。说“喜人饮酒，见客举箸，則予胸中之浩浩焉，落落焉，酣适之味乃过于客。”



苏东坡写了一首长诗《桂酒颂》，诗句有“大夫芝兰士蕙衡，桂君独立冬鲜荣。无所畏惧时靡争，酿为我醪淳而清。”意即芝兰、蕙衡是草中高士，而桂树能独经寒冬，常绿犹新鲜光鲜。桂树无所畏惧，瘴气对它没有影响，我用桂子酿酒，酒质淳厚，颜色清纯。“甘终不坏醉不醒，辅安五神伐三彭。肌肤漏丹身毛轻，冷然风水罔水行。谁其使者疑方平，教我常作醉中醒。”苏东坡认为桂酒甜而不坏，醉而不病。服用桂酒，安和五脏，杀死三虫。使人皮肤红润，身轻不老。他说这桂酒仙方是谁传给我的？我怀疑是神仙，神仙教我常作醉中醒。

竹、咏竹、画竹，其实很有深意，他借竹的形象表白不媚权贵、恪守淡泊的人格和情操。正是这种人格情操，让他的心态更加平和，对养生也更有益处。

也许生活在当今纷云喧嚣的时代的我们，更应向苏东坡学习，到宁谧幽雅的绿竹丛中，与竹子清丽俊秀的风姿、坚贞刚节的品格相邻，并以此情志熏陶自身的品质，更完满地去完成肩负社会和家庭责任而实现自我价值。

### 菊花可延年

苏东坡调任密州（今山东诸城）当州守，他在密州写的“明月几时有，把酒问青天”、“但愿人长久，千里共婵娟”等《中秋词》中的名句，忧国忧民，富于情感的绝好诗词至今广为传咏。



密州本是贫穷的山区，实行新法后，百姓更是不堪负重。苏东坡来到密州，看到这里风光秀丽，物产丰富，到处生长着菊花、枸杞等花木，特别

