

# 苏姓文化

上海苏姓文化传播有限公司  
上海苏氏联谊会  
网址: <http://www.sxwh.net.cn>

上海清远管业科技股份有限公司 协办  
上海阿俊广告有限公司 排印  
报名题字: 苏荣秀 2022年7-8月 第127期



## 送去辉煌 迎来缤纷

——上海苏氏联谊会第三届二次理事会扩大会议成功召开

2022年7月30日下午，高温酷暑下的上海徐汇区凯旋路榕大酒店迎来了一批客人。他们是来参加上海苏氏联谊会第三理事会扩大的理事和苏姓宗亲们。由于疫情还没有完全受到控制，大家都按要求做了核酸检测，佩戴口罩来到会场。会场布置简洁庄重，显示了新一代理事会高效明快的节奏。

下午3时20分，会议正式开始。主持人常务副会长苏岚烟向理事会解释，如果按章程要求，上海苏氏联谊会每年需要召开两次理事会，一次会员大会。但是受到疫情影响，我们暂时不能召开会员大会，只能小规模召开理事会。三届一次理事会通过的名单共有理事63人，因各种原因影响，能够到会32人，加上新增理事21人，可以召开第二次理事会。

首先由苏长裕会长做上海苏氏联谊会第三理事会扩大的工作报告。该报告总结了第三理事会成立以来所做的各项工作。今年，我们经历了长达数月的封控隔离，遭遇了前所未有的疫情，停工停产、封路关店，给我们的生产、生活造成巨大的灾难。所幸我们上海苏氏联谊会的宗亲们能够经历磨难，坚强抗疫，挺了过来。

受上届联谊会领导的委托，我们顺利地完成了交接。整个联谊会的工作能够平稳地开展下去。长裕会长回顾了一年以来会务工作。

在全体宗亲的支持下，努力办好《苏姓文化》报，热情传播苏氏正能量。积极投稿苏颂研究会《苏颂研究》。组建苏姓书画院，发挥文化新魅力。对书画拍卖进行了探索，与大芊文化传播有限公司建立了联系。我们注册成立了“上海苏姓文化传播有限公司，在2021年8月16日得到批准。让上海苏氏联谊会在公司架构内活动，得到了老会长们的首肯。赞扬了常务副会长、会长助理苏焱夫妇无私奉献，创建了“苏姓文化”网站，给上海苏氏联谊会打开了新的窗口，为展示沪苏风采提供了新的手段和路径。副秘书长苏绍焕还创建了上海苏姓文化传播有限公司公众号网上平台《苏姓文化》，及时报道了联谊会的动态。

去年重阳节，我们组织慰问了八十岁以上的在沪老宗长。联谊会为每位老宗长准备了重阳糕和礼品，体现了我们苏氏尊老敬老的优良传统。

为了帮助上海苏姓企业做好财务、税务管理，组织举办了法律和税务公益讲座，受到大家的欢迎。我们还发现了利用优势互补谋发展的良好模式，积极推动宗亲共同搭建网络平台，进行网上销售，既对缓解疫情作出贡献，又能为发展上海苏氏企业起到作用。

我们积极参与世苏、各地苏氏宗亲和上海会员间的联谊活动。出席了世界苏氏宗亲会在天津召开的第十三届换届大会。接待了黑龙江苏氏联谊会苏有林会长一行，探讨共谋发展事宜。会长和寿梁名誉会

长一同参加了世苏苏用发主席在苏州举办的50周年金婚大宴会。加强并促进了与世苏和兄弟省市联谊会的联系，传播了友谊。

苏长裕会长还向理事会汇报了近期工作计划。

要求补齐《苏姓文化》被疫情耽误的报纸。推动书画院的建设，吸引更多的苏姓文化人参与。推动文化人与企业人的联谊交流，达到双赢的目的。继续走访上海苏氏企业，交流解困互助。继续推动电商平台与苏姓企业的有机结合，让这一新生事物为我们上海苏氏联谊会的宗亲创造更大的价值，得到更多的实惠。组织好今年重阳节的慰老活动，让更多的上海苏姓老人感到温暖。组织校对出版《苏门星录》，肯定了这是我们上海苏氏在苏姓文化研究做出的巨大贡献，将来可以分享给“世苏”和各省市联谊会，弘扬苏氏文化和精神。

接着苏妙兴常务副会长向大会做了自第三理事会换届以来的财务报告。到会理事们对本届理事会节约办事，积极开拓的财务管理表示满意。



宣读新增理事名单后，大家用热烈的掌声通过了三届二次工作报告，财务报告和新增理事。

接着会议宣布成立上海苏姓书画院的决定，委任苏长裕为名誉院长，聘请苏春生和苏小松为顾问，苏焱为院长，苏岚烟、苏妙兴、苏空卿和苏艺为副院长。

名誉会长寿梁因谈项目不能到会，特地委托女儿艺颖代表他参加大会读了贺信；名誉会长永祁因病住院，兴良教授因疫情封控影响不能到会也都发来了贺信。他们都对本届联谊会领导表示满意，对取得的成就表示衷心的祝贺。

会上苏妙兴院长简单介绍了开展网上销售的经验体会，苏阿平宗长介绍了开发推广消毒液新产品。苏定冯教授介绍了自己的新书《精医简药》。真是精彩纷呈，热烈的掌声不断。

上海苏姓书画院院长苏焱利用会议间隙召开了书画院全体人员会议，下发了书画院章程和2022年下半年工作计划，体现了高效快捷的工作风格。



餐叙开始，在副秘书长苏绍焕的主持下进行了联谊会内部书画拍卖尝试。经过热烈竞拍后，苏俊宗长拍得了苏斌的《江南山水》；苏荣和宗长拍得了苏岚烟的草书《唐多令·盼春》；苏扬修宗长拍得苏建勇的《山水》；长裕会长拍得苏正荣的《蟋蟀》；苏永立宗长拍得苏艺《紫藤》；苏清地副会长拍得苏艺《盛世年华》。拍卖所得13620元归上海苏氏联谊会所有。会议同时收到捐款154000元及捐物若干详见附表。



苏小松，苏艺和苏斌等书画家们即兴挥毫，引来宗亲们围观，赞叹不已。苏小松现场作画《大贵》（桂鱼图）赠送；苏焱带来山水长卷《溪山清远图》赠送；苏斌《山水》赠送；苏岚烟草书、篆书、行草扇面各一幅赠送给联谊会。

晚宴严格遵守规定使用公筷，体现了上海苏氏宗亲的高素质。大会取得圆满成功，会议充满了浓浓的亲情，灿烂的笑容挂在每一个人的脸上。  
(苏岚烟报道)



## 上海苏氏联谊会第三理事会报告

### 二、组建苏姓书画院，发挥文化新魅力。

为了继承博大精深的苏姓文化，把我们上海苏姓文化人聚拢在一起，形成我们上海苏氏的巨大合力，为社会做更多贡献；同时也能带动一批苏姓爱好书画文艺的宗亲共同提高。目前我们已经有18位上海苏姓书画和文学人士加入苏姓书画院。其中不乏知名度很高的苏姓书画家，如苏小松、苏焱、苏正荣、苏艺、苏斌等。我们热切希望更多上海苏姓文化人士加入，壮大我们的队伍，扩大上海苏姓文化的影响，弘扬苏姓文化的魅力。

年初，由邦天理事牵线，两位常务副会长妙兴和岚烟观摩了大芊（上海）文化传播有限公司2022年1月2日的春季拍卖会。紧接着我们也筹备了一批书画，打算参加该公司2022年的春拍。由于疫情影响，目前还在等待中。我们还积极推动企业家和书画家的联谊活动，寻找相互的需求，以形成互补优势。将来进行展览、义卖和捐助等活动。我们希望这种联谊活动要达到共赢。

### 三、源正流清能久远，实体公司载轻舟

苏氏联谊会是民间组织，国家不鼓励和批准这一组织。如何继承发扬并合理合法存在，一直是各届联谊会思考的大问题。我们注册成立了“上海苏姓文化传播有限公司”，在2021年8月16日得到批准。让上海苏氏联谊会在公司架构内活动，得到了老会长们的首肯。

### 四、创建互联网平台，“苏”写文化新路径。

常务副会长、会长助理苏焱夫妇无私奉献，创建了“苏姓文化”网站，给上海苏氏联谊会打开了新的窗口，为展示风采提供了新的手段和路径。由于“苏姓文化”网站的创建，使我们能够及时报道了上海老红军苏力的不幸去世，寄托了全体上海苏氏宗亲对老红军的深切悼念和哀思；同时弥补了《苏姓文化》报受疫情影响休刊的不足。

另外，我们副秘书长绍焕辛苦劳作，创建的《苏姓文化》公众号，并安排出刊了两期《抗疫专刊》，用诗、书、画、印，讴歌了上海苏氏宗亲战胜疫情的感人事迹。

我们主力利用网络直播推动苏姓企业和苏姓文化走出去。7月23日下午，岚烟、妙兴、苏斌、苏艺和绍焕进行了首次网络直播，上线观看参与者近千人，获赞数千，取得了良好的效果。



苏氏微信二维码

这里，我们还应表彰一下我们《苏姓文化》。报编辑部的全体成员在疫情期间为网络平台的供稿给予了大力支持。

### 五、细雨秋风慰宗长，重阳敬老话家常

去年重阳节，我和部分常务副会长、副会长和秘书处相关负责人慰问了永祁、兴良、苏荣、苏擢、慧娥和海麟等八十岁以上的在沪老宗长。联谊会为每位老宗长准备了重阳糕和礼品，妙兴副会长还提供了他手工制做的年糕，体现了我们苏氏尊老敬老的优良传统。在沪老宗长非常感谢联谊会冒雨来看望他们，十分高兴地与我们合影留念。

遗憾的是老红军苏力宗长在住院，由于疫情原因不能前往医院进行探望；瑞常老宗长没能联系上；更没想到的是，海麟宗长在疫情期间突然去世，当时我们去他家时，他笑得是那么开心，拉着我们的手激动万分，没想到这次慰老竟成为我们与他的最后一面。

### 六、企业培训多受益，保驾护航水平高

为了帮助上海苏姓企业做好财务、税务管理，2021年11月，我们在静安律师大厦安排组织举办了法律和税务公益讲坛，苏雷律师和胡健所长主讲的内容，受到大家的欢迎。

## 上海苏氏先贤录

苏登科

上海，简称“沪”或“申”，是中国四个直辖市之一。上海是一座国家历史文化名城。早在宋代就有了“上海”之名。唐天宝十年（公元751年），吴郡太守奏准设立华亭县，上海地区始有相对独立的行政区划。南宋嘉定十年（1217年）立嘉定县，上海地区始有两个独立行政区划。元朝至元十四年（1277年），华亭县升府，次年改称松江府，仍置华亭县隶之。至元二十九年（1292年）上海县立，也辖于松江府。元代后期，上海地区有松江府和嘉定、崇明二州及华亭、上海二县。明末，有松江府及所属华亭、上海、青浦三县。清雍正四年（1726年），有松江府华亭、上海、青浦、娄、奉贤、福泉、金山、南汇八县，太仓州嘉定、宝山二县。到嘉庆十年（1805年），上海地区基本形成十县一厅的格局。1912年1月，中华民国成立。裁松江府、太仓州，上海地区属江苏省，有上海、华亭（后改名松江）、嘉定、宝山、川沙、南汇、奉贤、金山、青浦、崇明等十县。

2010年6月，上海书店出版社编印的《上海府县志辑》计10册，含23种上海境内的府县志，为民国以前的代表性方志。除此之外，上海方志还有南宋绍熙《云间志》、明弘治《上海志》、正德《松江府志》、万历《嘉定县志》、万历《青浦县志》等志书。

### 参考文献

- （作者单位：漳州苏明良史绩研究会 微信号：13860892116）
- 南宋绍熙四年(1193年)杨纂《云间志》(上海古籍出版社2011年)
- 明弘治十七年(1504年)郭经修、唐锦纂《上海志》(上海：中华书局1940年)
- 明徐阶(1503-1583年)《世经堂集》(台北：台湾商务印书馆1986年)
- 清康熙二十四年(1685年)任之鼎修《秀水县志》(北京：国家图书馆影印本)
- 清乾隆五十三年(1788年)谢庭薰修《娄县志》(上海书店出版社2010年)
- 清嘉庆二十三年(1818年)宋如林修《松江府志》(上海书店出版社2010年)
- 清道光二年(1822年)阮元修《广东通志》(上海：上海古籍出版社1990年)
- 清同治十一年(1872年)应宝时修《上海县志》(台北：成文出版社1975年)
- 清光绪四年(1878年)杨开第修《重修华亭县志》(台北：成文出版社1970年)
- 清光绪四年(1878年)韩佩金修《重修奉贤县志》(上海书店出版社2010年)
- 清光绪四年(1878年)龚宝琦等修《金山县志》(上海书店出版社2010年)
- 清光绪五年(1879年)汪坤厚修《县志续志》(上海书店出版社2010年)
- 清光绪五年(1879年)金福曾等修《南汇县志》(上海书店出版社2010年)
- 清光绪五年(1879年)陈其元等修《青浦县志》(上海书店出版社2010年)
- 清光绪八年(1882年)程其修《嘉定县志》(上海书店出版社2010年)
- 清光绪八年(1882年)梁蒲贵、吴康寿修《宝山县志》(上海书店出版社2010年)
- 清光绪九年(1883年)博润等修《松江府续志》(上海书店出版社2010年)
- 民国七年(1918年)吴馨等修《上海县续志》(台北：成文出版社1970年)
- 民国八年(1919年)王清穆修《崇明县志》(上海书店出版社2010年)
- 民国二十六年(1937年)方鸿鑑修《川沙县志》(上海书店出版社2010年)
- 1989年朱保炯、谢沛霖合编《明清进士题名碑录索引》(上海：上海古籍出版社)
- 1992年顾廷龙主编《清代朱卷集成》(台北：成文出版社1992年)
- 1997年中国第一历史档案馆编辑《清代官员履历档案全编》(华东师范大学出版社)
- 2010年姜亚沙主编《中国科举录汇编》(北京：全国图书馆文献缩微复制中心)

2021年9月，寿梁名誉会长和我代表上海苏氏联谊会参加了世界苏氏宗亲会在天津召开的第十三届换届大会。

2021年10月，黑龙江江苏有林会长携夫人及几位好友，专程拜访上海苏氏联谊会，探讨共谋发展事宜。我和几位副会长及秘书处部分成员，接待了他们。

2021年12月，寿梁名誉会长和我一同，参加了苏用发主席在苏州举办的50周年金婚大宴会。

我们加强了与世苏和兄弟省市联谊会的联系，传播了友谊。

2021年7月19日，我和坤荣、章东、清地、章严、银财等副会长参观了上海标端阀门制造有限公司，拜访了其城宗长。

2022年7月18日，我和苏焱一起，参观了上海深水泵股份有限公司，拜访了其兴宗长。

我们都进行了深入交流，共商上海苏氏企业发展策略。

今天我们济济一堂，共同探讨联谊会的发展和未来，希望理事们多提建议，让我们今后做得更好。

同时，我们也清醒地认识到，上海苏氏联谊会是个松散的民间组织，联谊会存在的价值，需要进一步提升；设想的落地，还需要更多沟通；会务的安排，还可以更加优化。对此，我们高度重视，直面问题，努力工作。

### 八、牵手联谊多活力，天下苏氏一家亲

天下苏氏一家亲，我们积极参与世苏、各地苏氏宗亲和上海会员间的联谊活动。

### 七、宗亲共建搭平台，优势互补谋发展

在疫情期间，我注意到了一个网红食品店，人气指数直线上升，8天销量突破1万份，还登上资源位米面食品类榜首。这个网红食品店就是由妙兴和苏源两位宗亲合作经营，在互联网上登记注册的。两位宗亲发挥各自长处，妙兴采用新鲜米面制品的传统手艺，与苏源的拼多多同城配送网上平台相结合。早上制作，中午就将热乎乎的手工年糕送到市民手中，疫情期间让人们品尝到了往日的滋味，受到市民的喜爱。

妙兴和苏源相识于上海苏氏联谊会，在联谊会这一平台上，互相交流，互相了解，产生了合作经营的想法。妙兴年长，长于传统食品经营；苏源年轻，精于互联网技术应用。两人长处一经结合，立刻产生很好的效益。妙兴感慨地说：“这一切得益于上海苏氏联谊会这一平台。真是相识联谊会，合谋网商店。”

我和几位常务副会长经常商量讨论，应该在我们上海苏氏联谊会大力推广这一优势互补的合作模式，让大家都能受到启发，共同受益。

此外我们还经常组织一些小活动，商讨联谊会发展的方向，活跃会里气氛，大家献计献策，共谋发展，共创未来。

### 第二方面：近期工作计划：

#### 一、补齐《苏姓文化》被疫情耽误的报纸刊期。

#### 二、推动书画院的建设，吸引更多苏姓文化人参与。

#### 三、推动文化人与企业人的联谊交流，达到双赢的目的。

#### 四、继续走访上海苏氏企业，交流解困互助。

#### 五、我们要继续推动电商平台与苏姓企业的有机结合。让这一新生事物为我们上海苏氏联谊会的宗亲创造更大的价值，得到更多的实惠。

#### 六、组织重阳节的慰老活动。

#### 七、校对出版《苏门星录》。

岚烟宗长历时二十多年，搜集整理了历代苏姓人物的历史资料，写成了一部书，题名《苏门星录》，总共收录444位苏姓杰出人物，资料全部来源于史书、地方志和名人笔记，全书总共140多万字。他去年秋天把版权无私奉献给会里，我觉得联谊会有责任安排出版。

这是我们上海苏氏联谊会值得自豪的一本书。中国史学版重点项目，由全国人大常委会原副委员长费孝通为总顾问、中国史学会副会长主编的《中华姓氏谱》苏姓篇也只收录了115位苏姓名人，而《苏门星录》收录了444位苏姓名人，而且资料详实有据。大家可以想想写这本书要花多少心血，这是我们上海

苏氏在苏姓文化研究做出的巨大贡献，可以作为一部可以检索词典式的资料，国内外目前还没有同样的书。所以我们联谊会必须完成出版工作。出版刊印后，我们会将此书分享给“世苏”和各省市联谊会，弘扬苏氏文化和精神，让苏式宗亲更全面地了解苏姓文化。

据岚烟宗长说，我们的永祁老会长从一开始就大力支持写这部书，并把它列入世苏《苏姓大辞典》的写作计划中；寿梁会长也曾经表态过，只要写出来出版资金不用担心，由会里负责；兴良教授对出版这部书也表示支持。在这里我们要感谢三位老会长对本书的支持，特别是永祁老会长。他自己身体不舒服，还关心这部书的出版工作。去年他还请出孙兴宗长帮助联系有关出版社，孙兴宗长为此也付出了不少努力。另外空卿秘书长也专门联系了两家出版社商谈有关出版事宜。今天我们可以讨论一下我们如何出好这部书？有没有更好的渠道可以提供？

关于财务方面，按照惯例请妙兴常务副会长做报告。

除了上述内容外，今天我们还要请各位理事行使权利，讨论通过补充理事名单，批准我们的报告。

谢谢大家！

### 上海苏氏联谊会增补理事会名单

(排名不分先后)

苏锦标 苏银安 苏其城 苏德芳 苏仲海 苏振明 苏文纪 苏坤伟 苏小松 苏国平 苏慧芬(女)  
苏天治 苏贤禄 苏其松 苏奎 苏斌 苏艺(女) 苏艳(女) 苏仕颖 苏海兵(20人)

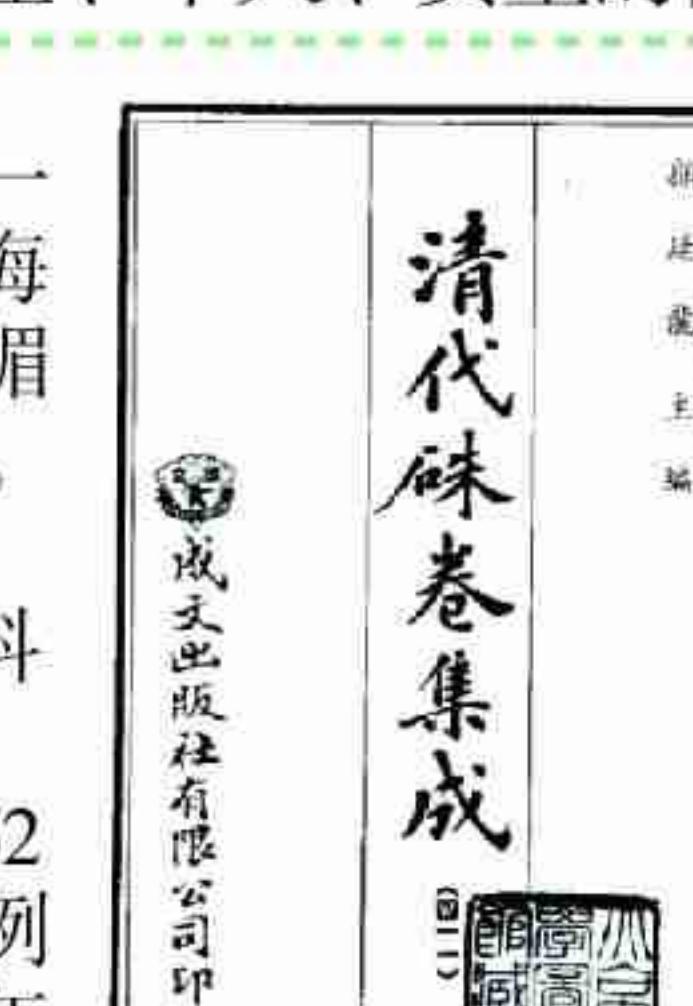


清光绪《宝山县志》苏渊。

第二个是苏渊家族，主要活动在明末和清代初期。其原籍上海嘉定，徙居宝山湄浦。苏渊的父亲苏时麟，胞兄苏濂，从弟苏瀛，侄苏耘、苏楷，均为当地名人，县志有传。

第三个是苏本炎家族，主要活动在清末和民国时期。苏本炎原籍福建永定，其祖辈由福建到沪经商，遂为上海人。其祖上有苏绍基、苏绍炳二人，为清末贡生。苏本炎偕同兄弟集资创办了上海民立中学、民立幼稚学校和民立女子中学堂。当时，上海地方政府为表彰苏本炎的办学精神，授予他“富教兼施”额，奖金一等嘉祥章。

以上三个家族祖源来历各不相同，还有待于更加深入的考证。下面笔者将介绍进士、举人、贡生的简历，以飨诸位。



苏九成，字子韶。原籍上海嘉定，徙居宝山月浦。明嘉靖四十五年（1566年）丙寅岁贡生。历任嘉兴县训导、钜野县教谕，终严州府教授。

【登科按语】详见清光绪《宝山县志》卷八、光绪《嘉定县志》卷十四，民国《江苏省通志稿·选举志》卷十六。

苏九畴，原籍上海嘉定，徙居宝山月浦。苏璇子。明嘉靖间（1522-1566年）例选南城县主簿。

【登科按语】详见清光绪《宝山县志》卷八、光绪《嘉定县志》卷十四。

苏秉彝，上海青浦人。明万历三十四年（1606年）丙午岁贡生。历无为训导。

【登科按语】详见清嘉庆《松江府志》卷四六，光绪《青浦县志》卷十五，民国《江苏省通志稿·选举志》卷十六。

苏耘，字内文。原籍上海嘉定，徙居宝山杨行。苏渊从子。清康熙十一年（1672年）壬子岁贡生。

【登科按语】详见清光绪《宝山县志》卷八、光绪《嘉定县志》卷十四。

苏绍基，字履生，上海县人。清光绪七年（1881年）辛巳恩贡生。有履历档案存世。

【登科按语】详见民国《上海县续志》卷十六、卷十八（有传）。

苏璇，字文玉。原籍上海嘉定，徙居宝山月浦。明正德间（1506-1521年），以国子生例选河南叶县丞。

【登科按语】详见清光绪《青浦县志》卷八，光绪《嘉定县志》卷十四、卷十五（有传）。

苏绍炳，字稼秋，上海县人。清光绪十八年（1892年）壬辰岁贡生。有履历档案存世。

【登科按语】详见民国《上海县续志》卷十六。

### ▲ 苏晓(女)： 上海市名中医

近日，从上海市卫生健康委获悉，由市卫生健康委、市人力资源和社会保障局、市中医药管理局联合印发《关于公布第五届上海市名中医评选结果的通知》，上海中医药大学王亿勤等49位医师获此殊荣。在第五届“上海市名中医”名单中，上海市中医医院的苏晓(女)医师榜上有名。(来源：《上海中医药报》)

### ▲ 厦门市同安芦山堂 苏颂研究会创会会长 苏清祥等来镇江苏颂 文化交流

7月31日下午，厦门市同安芦山堂苏颂研究会创会会长苏清祥，常务理事、世界苏颂文化研究中心负责人苏灵通，在常州苏氏宗亲苏溪林（芦山苏氏五世苏结后裔）陪同下，冒着酷暑，从常州前来镇江五洲山考察宋代大墓考古现场，市博物馆考古队陈长荣队长接待讲解考古进展现状。

下午镇江市苏颂研究会黄胜国、於欣邀请苏清祥、苏灵通、苏溪林3人及市高新区刘晓虎原副主任、市博物馆考古队陈长荣队长、苏颂研究会顾问刘立军、润州区历史文化研究会郑先平理事，及苏跨、李强兵、王向前、孙山、李军等苏颂研究会会员共14人参加座谈会，探讨交流厦门与镇江两地关于宋代大墓考古、苏颂文化园规划、镇江市苏颂研究会近期工作计划。双方表示，习总书记提出“历史文物是中华传统文化的魂和根”，文物是文化传承的载体，五洲山宋代大墓考古应该进一步推动进行。(来源：镇江苏颂研究会)

## 编辑委员会

### 主编：

苏长裕 苏岚烟 苏空卿

### 顾问：

苏永祁 苏兴良 苏寿梁

### 副主编：

苏智良 苏旭 苏建勇

苏绍焕 苏艺 苏彤

### 编委：

苏德洋 苏颂兴 苏擢

苏瑞常 苏慧娥 苏春生

苏妙兴 苏峰光 苏仕礼

苏源 苏鸿雁 苏昆荣

苏垚

### 编辑部地址：

上海市松江区沪亭北路99弄2号楼1308室 苏贤禄收

### 邮箱：

一、三版：苏岚烟

E-mail: 2724737905@qq.com

二版：苏绍焕

E-mail: 19612617@qq.com

四版：苏建勇

E-mail: sjy19480718@163.com

# 美食家苏东坡，最钟情的还是此中“真味”

文/小北

说到苏东坡，想必大家肯定都不陌生了。他是北宋著名的文学家、书法家、画家，豪放派词人代表，“唐宋八大家”之一。

使苏东坡有别于一般文学家，在民间认知度颇高的一个很重要的原因，就是苏东坡还是一个知名的美食家。你或许没听说过东坡鱼、东坡羹、东坡烧饼，但大名鼎鼎的东坡肉、东坡肘子等，肯定让你垂涎三尺过。



元赵孟頫《苏东坡小像》

## 01/平淡天真知菜味

黄庭坚题南唐画家徐熙的一幅《画菜》曾云：不可使士大夫不知此味，不可使天下之民有此色。

在北宋士大夫中，对黄庭坚这句话最有启迪的无疑是苏东坡。

东坡一生为民尽心尽力，甚至还有两次出色的抗洪经历。他也是位“知菜味”之人。

这种“养”在他很小的时候就开始了。苏家在眉州并非豪门大户，仅是有田产的中等之家，后来东坡尝言自己来自“田家”、“寒族”。他的母亲程氏夫人出身富贵人家，却“甘此蔬粝”，不求于娘家。

元丰元年的春天，东坡在徐州做太守时，看到园中初生之菜，写

关于东坡肉的来历，民间流传甚广的典故是这样的。在乌台诗案发后，苏东坡第一次被贬到了黄州。那时猪肉还没得到广泛认可，所以也就物美价廉。苏东坡就买了猪肉回家钻研做法，最后发明了流传后世的“东坡肉”，还为此专门写了一篇《猪肉颂》来教授做法。

“净洗铛，少著水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。黄州好猪肉，价贱如泥土。贵者不肯吃，贫者不解煮，早晨起来打两碗，饱得自家君莫管。”

能让民间自发认可并广泛传诵的诗人并不多，苏东坡当属其中最具代表性的一例。苏东坡和美食之间不可不说的故事，一方面让人觉得东坡平易近人，另一方面又印证了他于逆境之中“一蓑烟雨任平生”的态度。

东坡虽然因“东坡肉”而闻名，其实他对食菜也很有讲究。李溪老师在新书《清物十志：文人之物的意义世界》中指出，东坡对菜的“知味”不仅仅是口腹之欲，还有对“道”的信仰和对“礼”的恪守，更是他作为一位士大夫基于敏达的知觉在颠沛的生涯中逐渐养成的。

林语堂曾在他的著作《苏东坡传》中，对苏东坡这样高度评价：“像苏东坡这样的人物是世间不可无一唯能有二的。”

今天，就让我们跟随李溪老师的文字，一起走进苏东坡，走进这位文学家、美食家“也无风雨也无晴”的人生智慧。

东坡先生骨董羹中有此滋味  
吾試問之  
皆耶登士

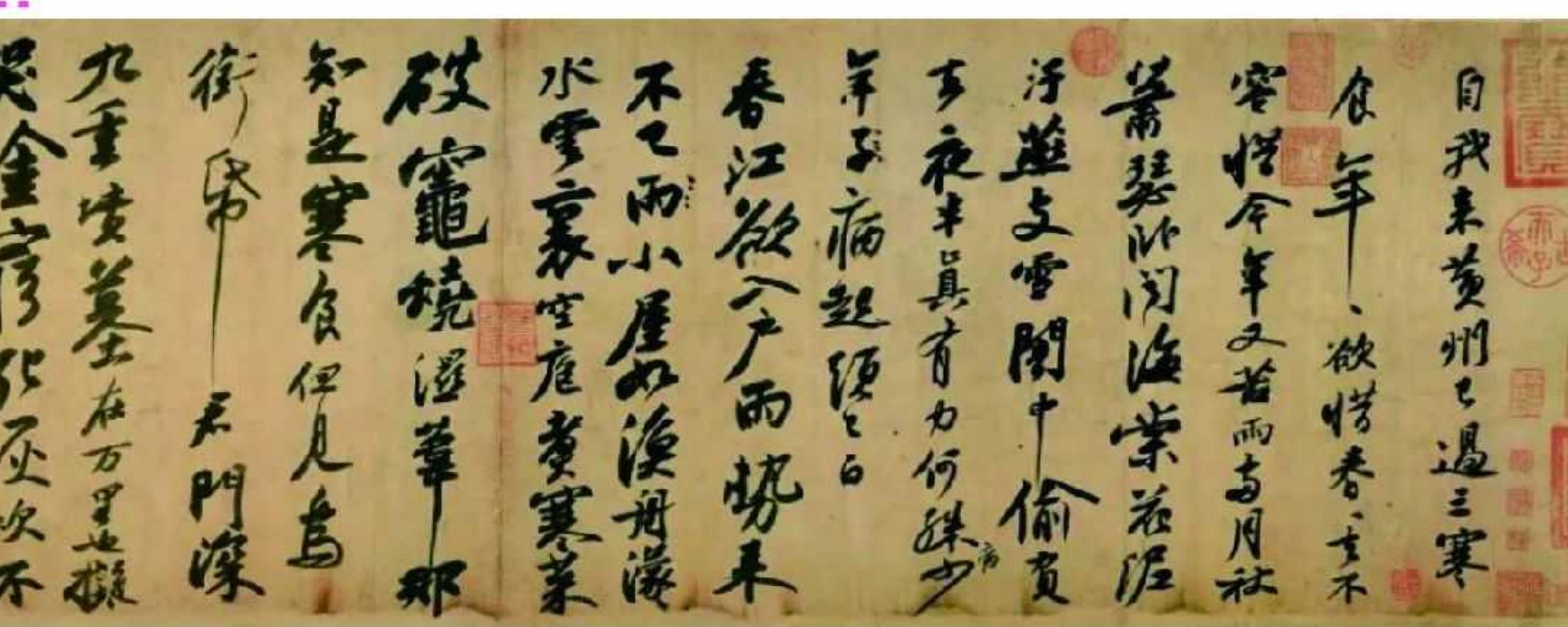


金农蔬果花卉图册十六开之二 纸本设色 中国国家博物馆

真正令苏轼开始体尝“菜味”正是在失去了“肉食者”身份的流放生涯中。苏轼写《春菜》的第二年，就因得罪朝中得势的新党诸人而引发“乌台诗案”差点死于狱中，后获恩赐以戴罪之身贬黄州团练副使。

他描述自己当时的生活是“何殊病少年，病起须已白”“空庖煮寒菜，破灶烧湿苇”（《寒食雨二首》）。

即使在这种落魄中，他依然想念着家乡的味道。他托眉州的友人元修从家乡寄来二人都非常喜爱的一种豌豆的菜籽，在自己开垦的东坡上随意播撒，因为元



寒食帖 绢本 台北故宫博物院

修说过“使孔北海见，当复云吾家菜耶”（《元修菜》），他便向当地人介绍这种菜叫“元修菜”。

他不仅不贪恋锦衣玉食的富貴

生涯，还能在清淡的蔬食中，体会到风物之喜悦；他也并非离世厌俗之人，在这土膏风露中，安享着在世界中生活的滋味。

## 02/微物观不足，在“此物”中找到“归处”

二苏在入仕以前，曾在东京怀远驿旁经营了一块他们称为“南园”的小圃。在那里，他们种了野菊、萱草、牵牛花等，也有葡萄、石榴、芦笋、秋瓜等菜果，还有芍药、白芷等草药，当然更不能缺少的是竿翠竹。

对于苏轼来说，这个小园有别样的意趣。在《和子由记园中草木十一首》其一中他回忆说：“煌煌帝王都，赫赫走群彦。嗟汝独何为，闭门观物变。微物岂足观，汝独观不倦。牵牛与葵蓼，采摘入诗卷。吾闻东山傅，置酒携燕婉。富贵未能忘，声色聊自遣。汝今又不然，时节看瓜蔓。怀宝自足珍，艺兰那计畹。吾归于汝处，慎勿嗟岁晚。”

这一小园并不单纯是一处自养之所，而是一个在熙熙攘攘的皇都之内闭门“观物之变”的所在。其中的“物”在世人眼中都是微不足道的，苏轼却观之不倦。

在苏轼的时代，如何“观物”乃是士大夫们所谈论的一个命题，这后来也成为理学中一个核心的问题。与苏轼同时的儒家程颢《秋日偶成》诗中有“万物静观皆自得，四时佳兴与人同”“道通天地有形外，思入风云变态中”之语。他还曾置盆池蓄小鱼数尾，时时观之，或问其故，曰：“欲观万物自得意。”

苏轼同苏辙咏南园草木，也有这一功利之外的“观物”之趣。只不过，在观物之时，苏轼似乎并没有想到道通天地、风云变态，他所喜欢的不是天地“万物”，而是“微”物。



(传)钱选瓜茄图 纸本设色 华盛顿佛利尔美术馆

程颢乃是以“我”作为主体，万物对他而言是一个作为“他者”的“全体”，在此，每一棵草、每一朵花，都是这个全体的宇宙的一分子，人乃万物之理中的静观者。而“万物”是属于四时的，同这四时之中的全体之物一样，人心的道德法则亦作为一个全体而统摄着宇宙。

而苏轼所说的“微物”，却并非这“万物”的一部分。当心的关切在于每一个“此物”时，所“观”者乃是生命当下的“此

刻”。“此刻”中存在着一个在此的唯一的“汝”。

可以说，唯有面对生命中的“微物”，我们才能够称之为“汝”。

“汝”意味着同“我”建立一个共同的世界，也正由于这一“汝”的显现，苏轼找到了他的“归处”。

当他在“时节”中看到瓜蔓时，在这极细弱身躯中体会到的是让我归于“此物”之生命的“汝处”。用现代的话说，便是“我回到你那里去”。

## 03/走遍人间，依旧却躬耕

当人处顺境之时，此一不别美恶祸福的“超然”心境尚易道出，而处逆境之时的超然，才是一种真正的解悟。

元丰二年的乌台诗案，无疑是苏轼为官生涯中第一次重大的波折，其后在黄州四年躬耕生活，让苏轼心底对“菜味”以及“观物”的态度有了至深的体会。后世最为熟知的他的号——“东坡”，本来只是他在黄州居所旁的一处高低不平的坡地，他刚到这里不久便拾瓦砾、种黄桑，次年又在边上的荒地建成了“雪堂”。

这平淡无奇的所在，不仅仅是他幽赏野花之处、“隐几昼暝”之所、拄杖散策之地，也是他耘耔躬耕之圃。他在给李常的信中说：“某见在东坡，作陂种稻，劳苦之中，亦自有乐事。有屋五间，果菜十数亩，桑百余本，身耕妻蚕，聊以卒岁也。”（《与李公择十七首》其九）

从早年看到蔬菜生长而感叹年华易老，到如今将种菜作为一种“聊以忘老”的方式，苏轼在此间经历的不仅仅是年龄的变化。



恽寿平蔬果册八开之三 纸本设色 广东省博物馆

他发现，唯有在这耕作的生活中，真正不必考虑谋全、谋取官场的位阶，甚至不必计较琐事中的得失，他终于得以忘记这种忧患，因而忘记世俗时间的流逝。此时，他不但在耕作之时，甚至在“观物”之中，都能真正无障碍地体察到生命的平淡而又绵长。

在耕作的安然中，这一年七月一次赤壁之游后，苏轼写下了闻名于世的《赤壁赋》，道出了一段旷然天地的“观物”至言：

“盖将自其变者而观之，则天地曾不能以一瞬。自其不变者而观之，则物与我皆无尽也，而又何羡乎？且夫天地之间，物各有主。苟非吾之所有，虽一毫而莫取。惟江上之清风，与山间之明月。耳得之而为声，目遇之而成色。取之无禁，用之不竭。是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共食。”

他不只超然于物外表和性质的“美恶”，而且超然于物的时间与存在。当领会了世界万物在时间之中皆非“我能占取，甚至连“我”自身也非“我能占取，于是便以物去观物，那么物不只不再有因“判断”而生的大小美恶的分别，它自身的存在也不再受有限时间的拘束。

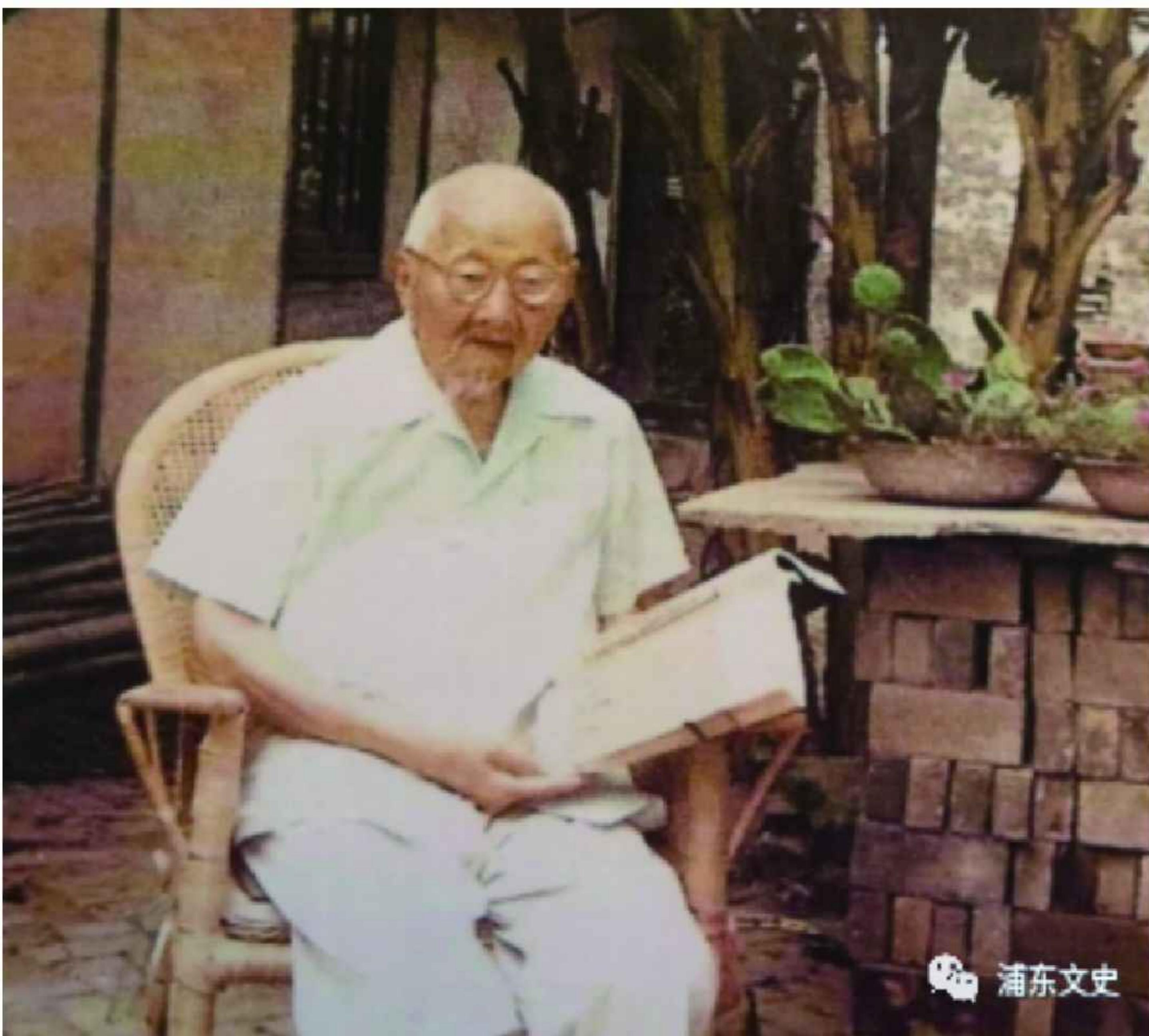
而此“以物观物”之人，不必再因这种差等去羡慕或欲取，他自身也便与那“江上之清风，与山间之明月”，与那令人共享自由的“造物者之无尽藏”相遇了。

苏轼的世界不是理学家那远及宇宙的万物，而是他耕作的这片东坡。在“日涉”于东坡的步履中，没有对世界纷扰的关心，唯有与物相处的平淡与悠长；在“朝为灌园，夕偃蓬庐”的生涯里，没有富贵与“帝乡”的身影，却处处都是自我安栖的所在。

（转载自北京大学出版社公众号）

# 一百零九岁高寿的苏局老

朱力生 浦东文史  
2022-05-30 10:58 发表于上海



浦东文史

## 诲人不倦的好老师

苏老毕生杏坛设帐，诲人不倦，桃李芬芳，人才辈出。几十年来在坦直、周浦、下沙、航头、鲁家汇等地中小学校讲授国文、历史、地理等科，辛勤耕耘近半个世纪，至72岁告老退休后，社会各界登门求教者仍络绎不绝。

在周浦高小，苏老曾是傅雷的老师，他如春风细雨，循循善诱，因势利导。傅雷学习成绩优异，苏先生曾去傅雷家家访，回校曾在班级中说：“傅怒安家，张大卫等都执弟子礼。”

门墙虽颇破旧，里面却甚整齐，真可谓败絮其外，金玉其中。”先生将成语反用，可见傅家在母亲惨淡经营下，家境虽艰苦，治理却有方，尤其全家操守高尚，教育学生不必忧惧家室破旧，而要做品学兼优的“金玉”。还有华东师大教授法国史专家王养冲、著名书法篆刻家唐炼伯、同济大学建筑系教授周方白等均曾受教其门下。周浦文化名人姚养怡、倪衍昌、季重远、张大卫等都执弟子礼。

## 才思敏捷的诗人

苏老的诗歌不拘成法，真善美爱充溢其中，读之每有焕然之感。苏老花甲之后始学韵语，至80岁时诗稿已累计上万首，可惜十年浩劫中6000多首被付之一炬，这对他无疑是巨大打击。但他泰然处之，又“另起炉灶”，以后陆续写出诗篇近万首，成了名闻遐迩的诗人。并先后出版《蓼莪居诗存》《水石居诗抄》《东湖山庄诗稿》《东湖山庄百九诗集》和《苏局仙联语选》等。1990年中秋佳节，朱镕基市长曾委派专人看望苏老，苏老为此赋诗纪念：不恨无情岁月侵，日多韵事乐于今。又逢圆月当头过，倍受党恩雨露深。苏老不因年老而忧虑，面对乐事连连，深深感恩于党和政府的关怀。另在《叹老》诗中苏老歌咏：幸有猗猗绿竹在，朝夕晤对晚节保。人生何快遇明时，老去光阴更美好。

苏老坚守节操，深明大义，超尘拔俗，一生无憾。苏老这种年届耄耋而心态不老，一反叹老嗟悲的乐天精神，多么难能可贵！

苏老还希望全国老人乐观豁达，保持良好的心境：  
吾愿国中长寿翁，  
天真活泼反为童。  
日骑竹马不知倦，  
结伴高歌唱大风。

苏局仙百岁时为无锡几位诗文作家的著作《无锡景区纪游》之题签。

(苏茂伦推荐)

苏局仙先生名裕国，字局仙，号绽庵，以字行。斋名蓼莪居、水石居、行是斋。江苏省南汇县（现属上海市浦东新区）周浦乡牛桥村“东湖山庄”人。生前为上海市文史研究馆馆员、中国书法家协会会员、上海市书法家协会名誉理事、南汇县政协委员、南汇县人大特邀代

抗战时期，苏老痛恨日伪奴化教育，花甲之年拒绝充当日军强制推行“奴化教育”的工具，愤而放弃教职回家，坚守民族气节，不为荣华富贵折腰，宁愿一边设馆授童，一边养猪种田，既当塾师，又当农民。后来日伪又邀他出任伪乡长。但是任凭日伪如何威逼利诱，苏老誓死不任伪职，他写下“力除闲气，固守清贫”的篆联以自警，又嘱咐儿子为他备好衣椁寿具，以示宁死守节的心志。

如何正确地理解“修养”？苏老解释道：“起居有节，心地光明，不好逸而恶劳，戒贪得而无厌，心存爱国之情，遇事量力而行，胸襟随时代而更新，生活从环境而改善，寿命不期长而长。”这些文字说明若掌握修善的主动权，改变不良的生活方式，就可以改善健康，延长寿命。

苏老很赞成“为人民服务”五个字，助人为乐，为善最乐。他一向生活节俭，平时注意节约一度电，一滴墨。但他热心社会公益，有口皆碑。例如1982年他把市里给他祝

表。1985年被评为“全国健康老人”。苏老诞生于光绪八年（1882）壬午岁11月23日，逝于农历辛未（1991年）11月25日（即公历1883.1.1—1991.12.30），享寿109岁，是我国最后一位离世的秀才。

苏局仙经历过积贫积弱的晚清、风云多变的民国、欣欣向荣的共和

国三个社会制度迥异的历史时期，真可谓“历经世道沧桑，饱阅人间悲欢”。8岁时即钟情书法，10岁起发蒙读书，24岁得中末科秀才。1905年废科举制后，乃清贫自守，潜心教书育人，涉猎文史百家，浸淫诗词翰墨，寿逾期颐，成为万人钦仰的人瑞。

控诉日寇南京大屠杀的罪行，向人们提出忠告：

血染秦淮一色红，当年残杀惨无穷。冤魂卅万归何处，可是号呼在碧空？前事不忘后世师，何来侵略自强时。和平共处谋长久，莫蹈东条罪误痴。苏老的忠言犹在耳际，但当今日本政坛和社会存在右倾化的倾向，极右的民粹主义政客欲“蹈东条罪误痴”，这要引起中国人民和世界人民的警觉与防备。

## 坚守民族气节的爱国者

苏老热爱和平，强烈谴责滥杀无辜的侵略战争。1982年，从报上得知日本军国主义呈现死灰复燃之势，苏老写诗对此表示了极大的愤慨：军阀萌芽又复生，重温前事发深情。斑斓血迹今犹在，惨痛心头忆倍清。战败不教赔损失，复交依旧庆和平。愿将此册时时讲，俾使青年眼亦明。

第二年，他又以翰墨为武器，

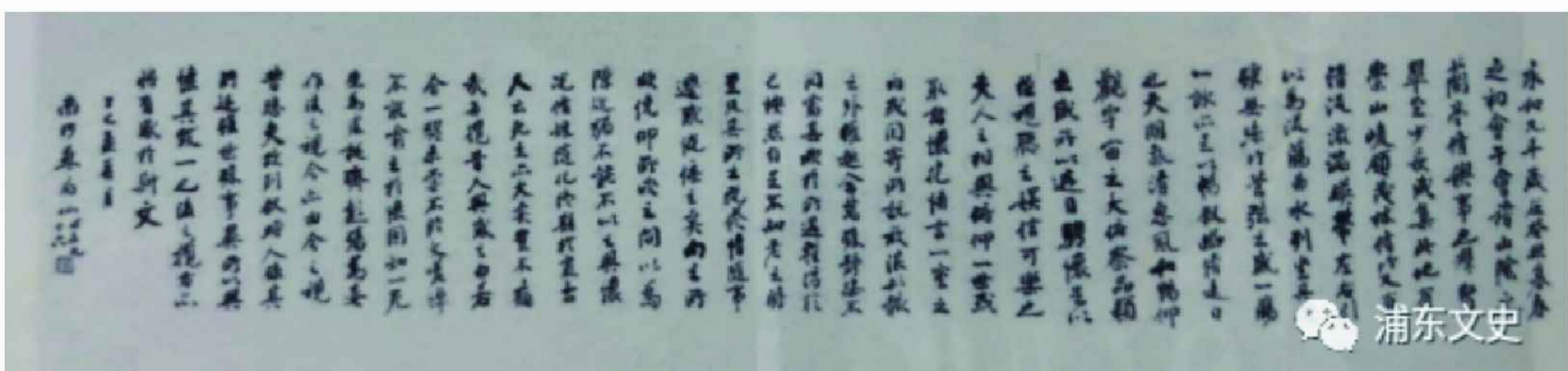
## 把握修养的长寿道

寿的200元钱全部捐给上海儿童福利院。当该院写信致谢时，他风趣地说：“国家对我‘敬老’，我这是‘慈幼’，何谢之有。”1988年他向中国残疾人福利基金会捐赠书画作品10件，1990年他向亚运会有关部门捐赠书画作品13件。1991年华东地区遭受严重水灾，他虽身在病榻，却心系灾民，曾2次主动捐助共计420元。

苏老很推崇清代文学家郑板桥“难得糊涂”的箴言。他认为：遇事不要过分计较，烦恼也不会乱人心意了。举一例，有一个踌躇满志

的“诗人”，将自己拼凑的“诗集”寄给苏老，要他用毛笔誊抄一遍。此公把苏老寿星当私人秘书了，何人能容忍？可是苏老对这个“诗人”无理贪婪的要求尽量往“好处”方面想：“他求我写说明看得起我，我给他抄反正也是练字。”苏老的宽宏大量使此公出乎意料地获得了一件分量厚重的墨宝。

苏老还有一项自我调整的精神活动，即收藏、品鉴字画。浸淫其中可获得一种赏心悦目的审美快感，日久有利于去除污浊净化心灵，可谓美意怡情，美感延年，苏老深蕴此道。



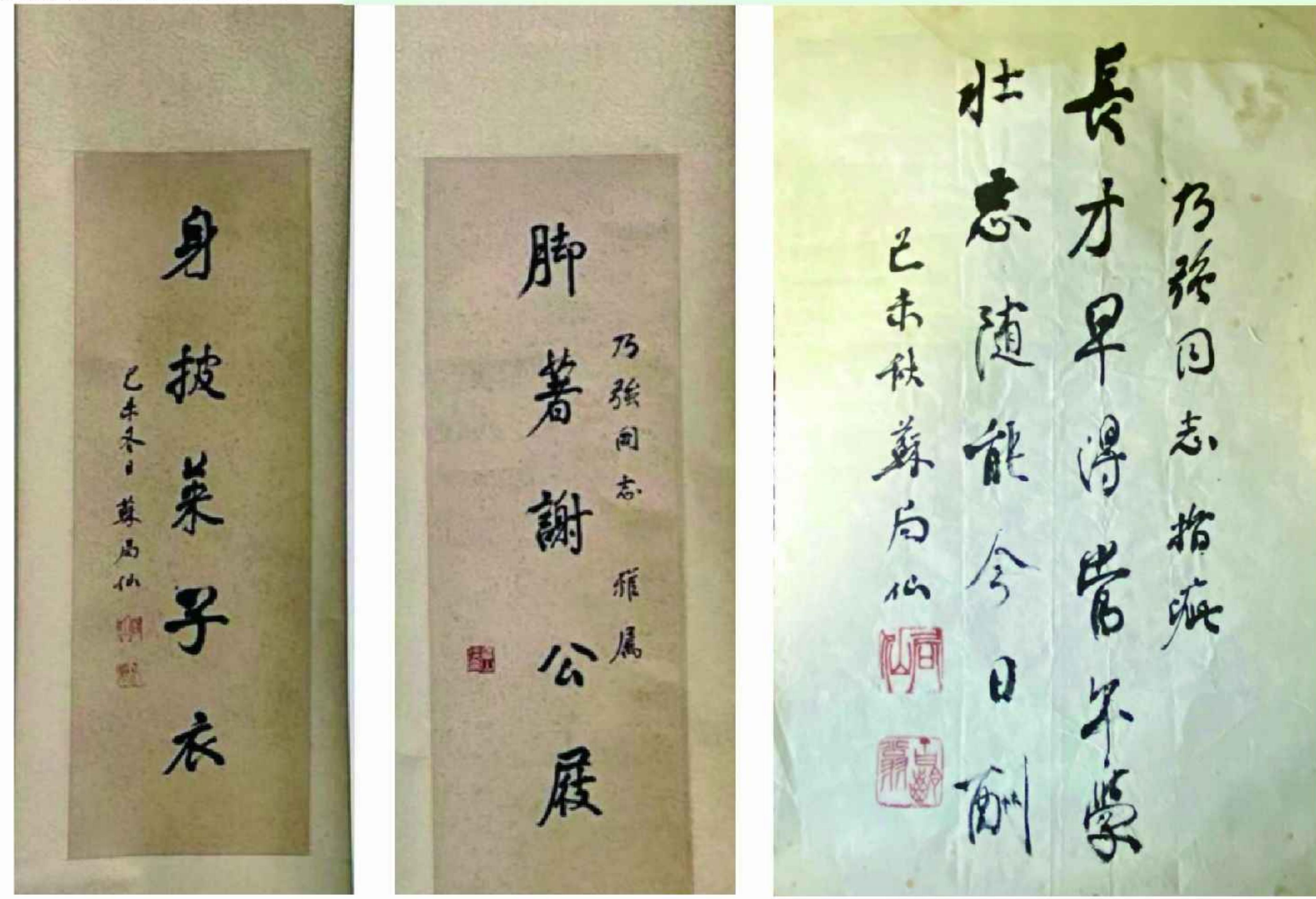
浦东文史

## 德艺双馨的书法家

苏老的书法，其作品稳重厚实，力透纸背。1979年7月96岁高龄时，上海《书法》杂志举办“全国群众书法征稿评比”，自8岁开始习字的苏老书写的长卷《兰亭序》全文，以“笔力稳健、点画扎实、气势连贯、人书俱老”的评价，荣获一等奖。海内外报刊竞相登载其墨迹，百岁老人从此名扬中外，求书者不绝，然其有求必应。

1981年11月，苏老成为上海书法家协会名誉理事。次年5月，又成为中国书法家协会会员。

1982年8月，上海市文史馆和上海市政府参事室联合举办“苏局仙百岁大庆书法展”，展出其书法作品50多幅。海内外30多个学术机构聘其为顾问，墨迹被各地纪念馆、博物馆收藏，其中有些得以勒碑铭刻。各界人士如汪道涵、江泽民、宋日昌、程思远、张爱萍、迟浩田等都曾与其翰墨往来。



苏局仙为乃强（局仙公的学生姚养怡之子，为解放军外语学院英语教授）

## ▲昼夜兼程的“摆渡人”

——长春市朝阳区医院党员苏振宇

长春市朝阳区众多战疫队伍中，确诊病例转运工作队员们日夜坚守，随时转运确诊病例的繁重任务。苏振宇，便是这支队伍中，一名优秀的党员，他是勇挑重担的“摆渡人”。

作为在朝阳区医院工作十几年的“老兵”，苏振宇在抗击疫情中有着丰富的经验，曾多次被抽调到指挥部负责核酸检测，密接、次密接转运调度等工作。疫情暴发后，他第一时间主动请战，加入到确诊病例转运组，负责调度工作。工作中，在转运组组长潘伟的带领下，他充分发挥“老兵”传帮带作用，为新上岗的医生做好转运培训，讲解工作要求和注意事项。工作中，从信息接收、分类、核实、筛查、登记，任务分配，直至确诊病例转运完成登记，他都悉心研究，不断摸索转运规律，优化转运工作流程，实现转运工作闭环管理，做到不漏一人，万无一失。

“收到，马上出发！”这是苏振宇最常回复的一句话。转运工作没有固定的工作时间，只要电话一响，队员们就必须立刻动身出发，每天工作至凌晨两三点早已是家常便饭，最忙碌时，常常是通宵作战。面对同组疲惫的“战友”，为了让大家多休息，他经常抢着出任务，冲锋在前，奔波一天，坐下来休息时，常常已经是第二天清晨了。患有高血压的苏振宇常常把药揣在胸前的口袋里，再忙再累从没有一句怨言，“我是共产党员，困难面前，理应往前冲，重任我先来。”正是这种责任和信念，支撑着他度过了每一个忙碌的夜晚。

由于工作性质特殊，转运过程中，会遇到各种各样的状况。有些确诊人员心理焦躁、情绪激动，苏振宇总是耐心细致地安慰他们，做好解释说明，高效快捷地对接协调，最大限度地减少转运时间，尽量做到让他们不熬夜、少等待，确保安全送到指定地点。“有心理波动太正常了，咱们能做的就是准确核实信息，确保转运人员按照规定以最快的速度到达指定医院，尽快接受治疗，这也是体现咱们转运组的人文关怀。”苏振宇总是这样对同志们说，也坚持着这样做。

“这些都是我们应该做的。可是面对家人，我确实做得不够，每想到这些都觉得心里难受，只能等疫情结束后再弥补！”提到家人，苏振宇话语时常哽咽。

披星戴月、星夜相守。苏振宇和转运组的全体成员，坚守着“疫情不退，我们不退”的信念，坚定地站在抗疫的最前线，甘做与时间和病毒赛跑的“摆渡人”，守护着全区人民的健康和安全。他们坚信，疫情终将消退，春日不迟，明天定会更美好！

(来源：人民网-吉林频道)