

故宫画谱：山石（山水卷）



[故宫画谱：山石（山水卷）_下载链接1_](#)

著者:薛永年 著

[故宫画谱：山石（山水卷）_下载链接1_](#)

标签

评论

京东送货很快，书的质量还可以，略贵，给个好评。

好很好，就是价钱很不便宜呢

此用户未填写评价内容

这本书很好，我定了以后很快就送到了，现在在用，你们能够及时的送到，对我帮助很大，感谢你们。

送货快，是正品，服务态度好。

书非常好。质量过关，正版图书，非常好。买书就要上京东。

帮老妈买的，质量很好！内容超好！

之前在东单新华书店购买书皮还有破损要求换新的居然没有，所以决定在网上购买，书便宜还包装好，以后买书就在网上了

书的质量很好，讲解也很详细，挺适合初学者的。

很不错，送给喜欢画画的人。

正版书 内容适合学习和欣赏 非常好

很不错的东东哦哦哦哦哦哦

物流好，书的质量好

618的京东生日是个值得期待的日子！

质量还行质量还行质量还行

好书，真是太棒了，印刷也好

是不错的书，不过示范的人我觉得还是不示范的好！

还不错的宝贝，物美价廉。

质量很好纸张硬朗，笔画清晰，价格实惠，送货快

很好，比较实在的一本书。

不错的画册，就是价格偏高，

书不错，印刷也很清晰！！

很好的书，不错，不错。

不错不错不错不错不错

好！！！！

质量很好！

好 很好

书不错

还好吧

好书？

不适合初学者更不适合自学者，跟芥子园不能同日而语。。。

好评

正品

不错

还没收到货，请帮我查询。这是第二次了。

好

我下的单，很多书，很重；
因为在家接单的是老人，京东快递不仅快，而且还帮忙到电梯放在家里，感激不禁啊！
服务确实好！

书很好，就是这次物流不太给力

商品质量很好，印刷十分清晰，送货的速度也很快，服务人员的态度也很好，是一次很满意的购物体验。平时要多读书，关于读书的意义，我没有多想过，还是在一次朋友闲聊时说起来的。朋友在一起，说起各自的业余生活读什么书，有的说读点报刊，有的说读点历史书，人物传记之类尤为偏爱。

具区林屋图 轴宋 董源 董源 轴元 荆浩 卷五代J 卷宋 J轴宋 潇湘奇观图 轴宋
溪山清远图K

本书立足于中国山水画五代、宋、元名家作品，精选其中的山石画法选编成册N。、以读B画N的形式，通过较为详细的技法解析与步骤图来帮助读者学习山石的笔墨技法，同时，亦将画理贯穿于具体的技法讲解中，希望能帮助学习者通「理」明「法」。从山石的形态来看，有石块、石壁、石崖、峰峦等；从山石的构造来分T，有土

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

[ZZ]写的的书都写得很好，[sm]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。

[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。

中国人讲“虚实相生，天人合一”的思想，“于空寂处见流行，于流行处见空寂”，从而获得对于“道”的体悟，“唯道集虚”。这在传统的艺术中得到了充分的体现，因此中国古代的绘画，提倡“留白”、“布白”，用空白来表现丰富多彩的想象空间和广博深广的人生意味，体现了包纳万物、吞吐一切的胸襟和情怀。让我得到了一种生活情趣和审美方式，伴着笔墨的清香，细细体味，那自由孤寂的灵魂，高尚清真的人格魅力，

在寻求美的道路上指引着我，让我抛弃浮躁的世俗，向美学丛林的深处迈进。合上书，闭上眼，书的余香犹存，而我脑海里浮现的，是一个“皎皎明月，仙仙白云，鸿雁高翔，缀叶如雨”的冲淡清幽境界。愿我们身边多一些主教般光明的使者，有更多人能加入到助人为乐、见义勇为的队伍中来。社会需要这样的人，世界需要这样的人，只有这样我们才能创造我们的生活，[NRJJ]希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。希望下次还呢继续购买这里的书籍，这里的书籍很好，非常的不错，。给我带来了不错的现实享受。很好的书籍很好的学习必备佳品，，，希望宣传能给力的，能越做也好，下次还会在来的额，京东给了我不一样的生活，这本书籍给了我不一样的享受，体会到了购物的乐趣，让我深受体会啊。希望你能越做越好，成长有你有我大家一起来，很好的宝贝。

本书立足于中国山水画五代、宋、元名家作品，精选其中的山石画法选编成册。以读画的形式，通过较为详细的技法解析与步骤图来帮助读者学习山石的笔墨技法，同时，亦将画理贯穿于具体的技法讲解中，希望能帮助学习者通「理」明「法」。从山石的形态来看，有石块、石壁、石崖、峰峦等；从山石的构造来分，有土质山石和石质山石之分，又有土山戴石，石山戴土种种。本书编写不是从山石分类出发，主要是围绕画山石的基本技法「勾、皴、擦、染、点」而展开阐述的。

本书立足于中国山水画五代、宋、元名家作品，精选其中的山石画法选编成册。、以读画的形式，通过较为详细的技法解析与步骤图来帮助读者学习山石的笔墨技法，同时，亦将画理贯穿于具体的技法讲解中，希望能帮助学习者通「理」明「法」。从山石的形态来看，有石块、石壁、石崖、峰峦等；从山石的构造来分，有土质山石和石质山石之分，又有土山戴石，石山戴土种种。本书编写不是从山石分类出发，主要是围绕画山石的基本技法「勾、皴、擦、染、点」而展开阐述的。

本书立足于中国山水画五代、宋、元名家作品，精选其中的山石画法选编成册。以读画的形式，通过较为详细的技法解析与步骤图来帮助读者学习山石的笔墨技法，同时，亦将画理贯穿于具体的技法讲解中，希望能帮助学习者通「理」明「法」。从山石的形态来看，有石块、石壁、石崖、峰峦等；从山石的构造来分，有土质山石和石质山石之分，又有土山戴石，石山戴土种种。本书编写不是从山石分类出发，主要是围绕画山石的基本技法「勾、皴、擦、染、点」而展开阐述的。

本书立足于中国山水画五代、宋、元名家作品，精选其中的山石画法选编成册。以读画的形式，通过较为详细的技法解析与步骤图来帮助读者学习山石的笔墨技法，同时，亦将画理贯穿于具体的技法讲解中，希望能帮助学习者通「理」明「法」。从山石的形态来看，有石块、石壁、石崖、峰峦等；从山石的构造来分，有土质山石和石质山石之分，又有土山戴石，石山戴土种种。本书编写不是从山石分类出发，主要是围绕画山石的基本技法「勾、皴、擦、染、点」而展开阐述的。

本书立足于中国山水画五代、宋、元名家作品，精选其中的山石画法选编成册。、以读画的形式，通过较为详细的技法解析与步骤图来帮助读者学习山石的笔墨技法，同时，亦将画理贯穿于具体的技法讲解中，希望能帮助学习者通「理」明「法」。从山石的形态来看，有石块、石壁、石崖、峰峦等；从山石的构造来分，有土质山石和石质山石之分，又有土山戴石，石山戴土种种。本书编写不是从山石分类出发，主要是围绕画山石的基本技法「勾、皴、擦、染、点」而展开阐述的。

本书立足于中国山水画五代、宋、元名家作品，精选其中的山石画法选编成册。以读画的形式，通过较为详细的技法解析与步骤图来帮助读者学习山石的笔墨技法，同时，亦将画理贯穿于具体的技法讲解中，希望能帮助学习者通「理」明「法」。从山石的形态来看，有石块、石壁、石崖、峰峦等；从山石的构造来分，有土质山石和石质山石之分，又有土山戴石，石山戴土种种。本书编写不是从山石分类出发，主要是围绕画山石的基本技法「勾、皴、擦、染、点」而展开阐述的。

本书立足于中国山水画五代、宋、元名家作品，精选其中的山石画法选编成册。以读本画的形式，通过较为详细的技法解析与步骤图来帮助读者学习山石的笔墨技法，同时，亦将画理贯穿于具体的技法讲解中，希望能帮助学习者通「理」明「法」。从山石的形态来看，有石块、石壁、石崖、峰峦等；从山石的构造来分，有土质山石和石质山石之

分，又有土山戴石，石山戴土种种。本书编写不是从山石分类出发，主要是围绕画山石的基本技法「勾、皴、擦、染、点」而展开阐述的。本书立足于中国山水画五代、宋、元名家作品，精选其中的山石画法选编成册。、以读画的形式，通过较为详细的技法解析与步骤图来帮助读者学习山石的笔墨技法，同时，亦将画理贯穿于具体的技法讲解中，希望能帮助学习者通「理」明「法」。从山石的形态来看，有石块、石壁、石崖、峰峦等；从山石的构造来分，有土质山石和石质山石之分，又有土山戴石，石山戴土种种。本书编写不是从山石分类出发，主要是围绕画山石的基本技法「勾、皴、擦、染、点」而展开阐述的。

很好的书，印刷精美，作品优美。

画谱和360很好，信号强大。

送货上门,服务好

京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快递说的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊对于有钱人来说，他们不在乎东西值多少钱，和女朋友在一起他们注重的是心上人的开心，和领在一起，他们在乎的是给领买些高贵的东西，指望着自己有机会高升，和小三在一起，我就不多说了，对于我们农村的孩子来说，我们希望物美价廉，不是我们想买盗版货，不是我们爱到批发部去买，也不是我们爱和小贩斤斤计较，是我们微薄的收入难以支付。总的来说购物本身是一个开心的过程，从中我们利用自己的劳动购买自己需要的东西。京东商城的东西太便宜了，所以我来买了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING

DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|给大家介绍本好书《我们如何走到这一步》自序：这些年，你过得怎么样我曾经想过，如果能时光穿梭，遇见从前的自己，是否可以和她做朋友。但我审慎地不敢发表意见。因为从前的自己是多么无知，这件事是很清楚的。就算怀着再复杂的爱去回望，没准儿也能气个半死，看着她在那条傻乎乎的路上跌跌撞撞前行，忍不住开口相劝，搞不好还会被她厌弃。你看天下的事情往往都是一厢情愿。当然我也忍住了各种吐槽，人总是要给自己留余地的，因为还有一种可能是，未来的自己回望现在，看见的还是一个人。好在现在不敢轻易放狠话了，所以总算显得比年轻的时候还有一分从容。但不管什么时候的你，都是你。这时间轴上反复上演的就是打怪兽的过程。过去困扰你的事情，现在已可轻易解决，但往往还有更大的boss在前面等你。“人怎么可能没有烦恼呢”——无论是你初中毕业的那个午后，或者多年后功成名就那一天，总有不同忧伤涌上心头：有些烦恼是钱可以解决的，而

更伤悲的是有些烦恼是钱解决不了的。我们曾经在年少时想象的“等到什么什么的时候就一切都好起来了”根本就是个谬论。所以，只能咬着牙继续朝前走吧。

书是不错的，偏贵。算算这一套买下来要五千多元，岂不让很多学画之人望书兴叹！包装很让人郁闷，就这样简单的一本书，居然也把书脊折破了！让我好不心痛！自古以来山石的画法无非是勾勒、皴、擦、点、染。皴法是表现各种石质纹络的主要手段；是中国画特有的绘画技巧和符号化的形式语言；它既具象，又抽象；它可以表现具象的山川地貌，画家也可以通过它表现自己特有的审美取向和精神气质；也是国画区别其他画种表现自然景观的主要特征之一。五代以前，在表现山石时已经出现了皴法，发展到宋代各种皴法日臻成熟，又经元、明、清不断完善。

皴法大体可分为：披麻皴、斧劈皴、云头皴、雨点皴、米点皴、解锁皴、牛毛皴、折带皴、鬼脸皴、乱柴皴、梯田皴、石卵皴、骷髅皴、荷叶皴、磐头皴等~~不同时期、不同画派、不同画家在运用以上绘画技法时也各有特点，各有变化。有的先勾后皴；有的皴、擦、点、染一气呵成。因此在学习各种技法时不能照本宣科一成不变，否则就会缺乏变化，呆板不生动

披麻皴——是中国山水画皴法的主要方法之一，王维、董巨是其画法的鼻祖，也是历代文人画所常用的画法。此法在表现江南丘陵山峦有其独到之处，元代黄公望，清代四王多用此法。其画法要领：多用“中”“偏”锋（笔含水份要少），行笔时用笔肚走出飞白来，尽量做到空灵透气，笔笔清晰，切忌粘黏。也有高手用中锋画出“毛”而空灵之感，如元四家的黄公望，他的披麻皴多用中锋画成，难度甚大。

山的外形可分为、丘、壑、峰、峦、岗、岭、巅等，又有坡度起伏连绵不绝的形势或因朝晖夕阴，风雨云雾变化流露出来的自然美，故画山之前必先远观其势，然后再近看其质。山因地质的不同可分为水层岩、火成岩与变质岩等。山石的质地不同，所表现出来的形态、纹理也不相同，中国山水画家累积数百年来观察与剖析的综合体验，逐渐发长出个种皴法，用笔墨线条来表现不同纹理的山水感受。吾师李霖灿教授用「山石纹理，笔墨组合」八个字来定义皴法，可以说是最简要而恰当的解释。

一）画石在谈到各种不同的皴法之前，先浅谈画石，石是山的局部；画石是画山的第一部，所谓「石分三面」就是要表现出山的凹秃凸阴阳，画出石块的立体感。画石的步骤，大致可分成钩、皴（擦）、染、点，或再增加「提」的程序。「钩」是用中锋或侧峰画石块的轮廓，确定其形状，钩的线条可依石的特徵灵活运用。「皴」是依山石的纹理以各种线条（或点）画出石头的质感或立体感，也可酌情用偏锋（笔腹）乾笔「擦」以加强其凹凸或质感量。「染」是以淡墨大笔湿画石之暗面，待淡墨乾後再做第二次、第三次的宣染，直到感觉充份为止。「点」是用浓墨或焦浓加苔点，若墨色的浓度够了就算完成，若嫌不足，可用浓墨或焦墨依原有的钩、皴再「提」一次；提的线条并非依样重描，而要略相错开。先以教淡的墨钩或皴，後以浓墨提，可救可改，且提後教为浑厚，富有变画。

二）雨点皴雨点皴又称为雨打墙头皴，北宋范宽以此表现北方黄土高原的景致。画时以逆笔中锋画出垂直的短线，密如雨点。以上简述，山石画法很多，本书取了部分。

薛永年写的的书都写得很好，[]还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。故宫画谱山石（山水卷），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读，阅读了一下，写得很好，本书立足于中国山水画五代、宋、元名家作品，精选其中的山石画法选编成册。、以读画的形式，通过较为详细的技法解析与步骤图来帮助读者学习山石的笔墨技法，同时，亦将画理贯穿于具体的技法讲解中，希望能帮助学习者通「理」明「法」。从山石的形态来看，有石块、石壁、石崖、峰峦等从山石的构造来分，有土质山石和石质山石之分，又有土山戴石，石山戴土种种。本书编写不是从山石分类出发，主要

是围绕画山石的基本技法「勾、皴、擦、染、点」而展开阐述的。学习山水画的两个重要途径一是师古人一是师造化。临摹，作为「师古人」的重要途径，对于学习山水画起着至关重要的作用。临摹过程也是训练造型能力的过程，关键难点是对精神气质的把握。五代、宋、元是中国山水画发展的巅峰时期，这一时期的山水画作品结构严谨，不同材质的使用方法与随之产生的不同面貌，可谓精彩纷呈。临习时须细心体会，步步到位，不可马虎了事。值得一提的是，在笔墨精神与技法之外，学习者还应细察、探索纸、笔、墨的基本性质和拓展空间、初临时，尽量选择接近原作感觉的画材（如五代、两宋时期的作口叫基本上都是画在熟绢上，西元代画家作品大都用的是半生熟的纸！本书编者的意愿就是引领学习者在临摹中系统研习古人的笔墨精神与山石技法，实现「师古人」的目的。历代山水大家画山石虽有一定的规律可循，但要注意不要拘泥于固定的程式。画要法古，亦当法自然。山有态，所谓「真山水之云气，四时不同春融怡，夏蓊郁，秋疏薄，冬黯淡。真山水之烟岚，四时不同春山澹冶而如笑，夏山苍翠而如滴，秋山明净而如妆，冬山惨淡而如睡。」（宋·郭若虚林泉高致。白然界中山水千姿百态，故山石画法种种，不应落入俗套。古人道二凶山水而不亲临极高极深，徒摹仿旧人栈道瀑布，终是模糊丘壑，未可使得佳境。」（明·唐志契绘事微言「盖身即山川而取之，则山水之意度见矣。」宋·郭若虚林泉高致读万卷书，行万里路，借学养和自然山水的灵气来充扩胸怀、涵养心灵，方能「以林泉之心临之。」，内容也很丰富。一本书多读几次，山石的基本画法画石起手式古人云「石分三面」，然此言其大概耳，三者成众，说分三面，并非仅限于三，这是说画石须灵活分面来体现石之凹凸、体量与阴阳向背。清朝郑绩梦幻昼凶学简明中说「推三面之法而作十面八面，亦无不可。」画石不宜

很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地！

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。这样，读书才津津有味、妙不可言。由此，读书带来的“甘甜”自然而然浮出水面，只等着你采撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“厌倦”的情绪弥漫脑际，到终来不知所云，索然无味。这种“苦”是因人造成的，无可厚非。还有一种人思想上存在着问题，认为读书无关紧要，苦得难熬，活受罪。迷途的羔羊总有两种情况：一种是等待死亡；另一种能回头是岸，前程似锦

我的房间里有一整架书籍，每天独自摩挲大小不一的书，轻嗅清清淡淡的油墨香，心中总是充满一股欢欣与愉悦。取出一册，慢慢翻阅，怡然自得。

古人读书有三味之说，即“读经味如稻粱，读史味如佳肴，诸子百家，味如醯醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。

从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不

住的激动和灵感奔涌。于是乎，笔尖不由得颤动起来，急于想写什么，想说什么……闲暇之余，读书之外，仍想读书寄情于此，欣然自愉。正如东坡老先生所云：“此心安处吾乡。”

早晨，我品香茗读散文，不亦乐乎！中午，我临水倚林读小说，不亦乐乎！晚上，我对窗借光吟诗词，不亦乐乎！整天都是快乐，因为我有书，我在！

印刷很是精美纸张也不错！

中国山水画简称“山水”。以山川自然景观为主要描写对象的中国画。形成于魏晋南北朝时期，但尚未从人物画中完全分离。隋唐时始独立，五代、北宋时趋于成熟，成为中国画的重要画科。传统上按画法风格分为青绿山水、金碧山水、水墨山水、浅绛山水、小青绿山水、没骨山水等。

中国山水画是中国人情思中最为厚重的沉淀。游山玩水的大陆文化意识，以山为德、水为性的内在修为意识，咫尺天涯的视错觉意识，一直成为山水画演绎的中轴主线。从山水画中，我们可以集中体味中国画的意境、格调、气韵和色调。再没有那一个画科能像山水画那样给国人以更多的情感。若说与他人谈经辩道，山水画便是民族的底蕴、古典的底气、我的图像、人的性情。

中国山水画较之西方风景画，起码早了1000余年。它所呈相的图义，实际上是一部中国思想史。早在7000多年以前，先古的觉醒便以图案方式纪录下来。新石器的河姆渡文化，已用线刻表达着观念性文化的内涵，定居的农耕文明起源，不仅让人认知了工具美，亦让人于器之上认知了形上美。艺术不但是一种征服自然的想象，还有一种征服自然想象的象征。先古与自然一开始使用艺术的方式对话，逻辑的发现与艺术的鉴赏推演着人们的双眼，让一个天人合一的中国图式由混沌而至清晰。

从个体生命的角度体验天地宇宙的永恒，体味人在此中的自由，是魏晋山水诗的开启。谢灵运的意义就是在文的自觉时注重形的依托，从哲学的本体论出发，追求玄远的神超理得。真正代表中国山水情怀的是陶潜。陶诗是超越玄言的哲学深刻，它没有放弃玄言诗的宇宙本体和生命本体的体悟，并通过某种特定的媒介去捕捉和体现这种体悟的本质和意义，把它们变成一种可触知的东西。一个有艺术的创意，就是将亲身体验到的无形结构找到形状。山水草木在陶诗中是真意深情，是体现中国精神的哲学，是超然事外，是平淡中和。

现存最早的山水画：中国画从创作题材来看，出现最早的是人物画，最初描绘的山川风光是作为人物画补景出现的，后来发展成为独立的画科——山水画。我们现在能见到最早的山水画是隋代展子虔的《游春图》。

现今，用“确立”二字来正名山水画的众说是顾恺之的《洛神赋图》和《女史箴图》。在这类摹本的分析中，我们可以看到峰、石、云、水、树的复杂表现。这位“发前人所未发，开后人之师承”的艺术家，第一次将山水搬上了中国美术的表现舞台，他的《画云台山记》可算山水画论的开山之作。虽然文题中心是赵升舍命从师的故事，但其环境刻划部分却成为中国山水画的后来观照。

被称为中国第一篇山水画论的是宋宗炳的《山水画序》。宗氏提出了著名的透视法则：“竖画三寸，当千刃之高；横墨数尺，体百里之远”。与宗氏同代的王微，亦是纵情丘壑的人物，他在《叙画》中提出了“望秋云，神飞场；临春风，思浩荡”的怡情说，和“一管之笔，拟太虚之体；以判躯之状，尽寸眸之明”的尺幅千里说。可以讲，至魏晋以降，中国山水画的远取其势、近取其质的核心认信已确立了逻辑起点，而空间视觉原则也得以逻辑的深化。

燕麦含有β葡聚糖，这种纤维素有抗菌和抗氧化的作用。燕麦黑芝麻豆浆，可以增强免疫力，加速伤口愈合，还能帮助抗生素发挥更佳效果。

β-葡聚糖是一种重要的可溶性膳食纤维，具有降血脂、调节血糖、调节肠道和提高免疫力等保健功能。

燕麦葡聚糖是一种由燕麦胚乳细胞壁中提取的可溶性纤维，由交替的beta-(1,3)和beta-(1,4)糖苷键连接而成的，具有降低胆固醇的含量，降低血糖，防止心血管疾病，预防肿瘤和显著提高机体免疫力等功能。杏仁豆浆 关键词：维生素E

调节非特异性免疫功能预防呼吸道疾病 原料：黄豆70克、杏仁20克，水适量。做法：

1. 将黄豆浸泡于温水中6-8小时，泡至发软。

2. 将泡好的黄豆与杏仁一起放入豆浆机杯体中，加水至上下水位线之间，接通电源，按“五谷豆浆”键，待杏仁豆浆制好即可。 营养小贴士

早在1990年就有医学和营养学专家论证，杏仁具有调节非特异性免疫功能的作用，能够增强人体的抵抗力。非特异性免疫功能一般是先天形成的，它在人体被病原体感染时，参与范围广泛、反应速度最快，是抗感染的第一道防线。

除了增强人体免疫力，杏仁还有预防呼吸道疾病的作用。在中国卫生部颁布的第一批药食兼用的中药材名单中，有7种植物的核仁或种仁，杏仁榜上有名。杏仁是各种常见坚果中维生素E含量最高的，一把杏仁（约20-25粒，约重30克）含有10毫克左右的维生素E。多吃杏仁可以给身体提供充足的维生素E，起到预防流感的作用燕麦含有β葡聚糖，这种纤维素有抗菌和抗氧化的作用。燕麦黑芝麻豆浆，可以增强免疫力，加速伤口愈合，还能帮助抗生素发挥更佳效果。

β-葡聚糖是一种重要的可溶性膳食纤维，具有降血脂、调节血糖、调节肠道和提高免疫力等保健功能。

燕麦葡聚糖是一种由燕麦胚乳细胞壁中提取的可溶性纤维，由交替的beta-(1,3)和beta-(1,4)糖苷键连接而成的，具有降低胆固醇的含量，降低血糖，防止心血管疾病，预防肿瘤和显著提高机体免疫力等功能。杏仁豆浆 关键词：维生素E

调节非特异性免疫功能预防呼吸道疾病 原料：黄豆70克、杏仁20克，水适量。做法：

1. 将黄豆浸泡于温水中6-8小时，泡至发软。

2. 将泡好的黄豆与杏仁一起放入豆浆机杯体中，加水至上下水位线之间，接通电源，按“五谷豆浆”键，待杏仁豆浆制好即可。 营养小贴士

早在1990年就有医学和营养学专家论证，杏仁具有调节非特异性免疫功能的作用，能够增强人体的抵抗力。非特异性免疫功能一般是先天形成的，它在人体被病原体感染时，参与范围广泛、反应速度最快，是抗感染的第一道防线。

除了增强人体免疫力，杏仁还有预防呼吸道疾病的作用。在中国卫生部颁布的第一批药食兼用的中药材名单中，有7种植物的核仁或种仁，杏仁榜上有名。杏仁是各种常见坚果中维生素E含量最高的，一把杏仁（约20-25粒，约重30克）含有10毫克左右的维生素E。多吃杏仁可以给身体提供充足的维生素E，起到预防流感的作用燕麦含有β葡聚糖，这种纤维素有抗菌和抗氧化的作用。燕麦黑芝麻豆浆，可以增强免疫力，加速伤口愈合，还能帮助抗生素发挥更佳效果。

β-葡聚糖是一种重要的可溶性膳食纤维，具有降血脂、调节血糖、调节肠道和提高免疫力等保健功能。

燕麦葡聚糖是一种由燕麦胚乳细胞壁中提取的可溶性纤维，由交替的beta-(1,3)和beta-(1,4)糖苷键连接而成的，具有降低胆固醇的含量，降低血糖，防止心血管疾病，预防肿瘤和显著提高机体免疫力等功能。杏仁豆浆 关键词：维生素E

调节非特异性免疫功能预防呼吸道疾病 原料：黄豆70克、杏仁20克，水适量。做法：

1. 将黄豆浸泡于温水中6-8小时，泡至发软。

2. 将泡好的黄豆与杏仁一起放入豆浆机杯体中，加水至上下水位线之间，接通电源，按“五谷豆浆”键，待杏仁豆浆制好即可。 营养小贴士

早在1990年就有医学和营养学专家论证，杏仁具有调节非特异性免疫功能的作用，能够增强人体的抵抗力。非特异性免疫功能一般是先天形成的，它在人体被病原体感染时，参与范围广泛、反应速度最快，是抗感染的第一道防线。

除了增强人体免疫力，杏仁还有预防呼吸道疾病的作用。在中国卫生部颁布的第一批药食兼用的中药材名单中，有7种植物的核仁或种仁，杏仁榜上有名。杏仁是各种常见坚果中维生素E含量最高的，一把杏仁（约20-25粒，约重30克）含有10毫克左右的维生素E。多吃杏仁可以给身体提供充足的维生素E，起到预防流感的作用

[故宫画谱：山石（山水卷）_下载链接1](#)

书评

[故宫画谱：山石（山水卷）_下载链接1](#)