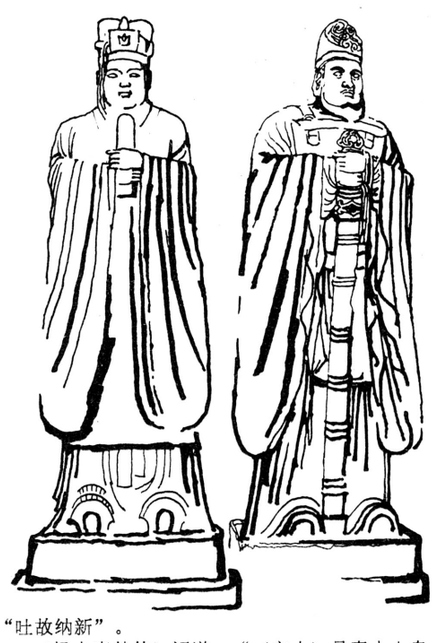
唐明皇·气功·泰陵

严效州 文并画



唐明皇（唐玄宗·李隆基）一生崇道，开元二十二年二月（公元734年）唐明皇在洛阳以隆重的礼仪，亲颁玺书，派中书舍人徐峤迎接张果（即民间称为张果老），亲自接见，讨教道术，请张果传授“长年秘术”“神仙术”等……

玄宗晚年又迷信所谓“长生之术”，故服练气功也成为他每日的必修课，开元晚年，他常在宫内大同殿礼道，进入假睡状态“吐故纳新”。

《杨太真外传》记道：“（方士）具奏太上皇，皇心震悼。及至移大内甘露殿，悲悼妃子，无日无之。遂辟谷、服气”。

每逢他服气时，高力士就不打扰他。晚年因幽禁西内，万念俱灰，才专志于辟谷。辟谷时，不可能完全不饮不食。多服辟谷丹，丹由白术、黄芪、伏苓、大枣、山药、花生仁、粟子肉，核桃肉混合制成，修炼时兼作服气等，又饮清泉、基本能维持人体最低限度的能量消耗，加上进入气功冬眠假睡状态，就能降低能耗，延缓生命。

由于唐明皇长期坚持气功修炼，身体清瘦而结实，一向较为健康，很少生病，活到七十八岁，是唐代二十几位皇帝中在位最长享寿最高的，他一生中虽后妃众多，子女多达五十九人，但共安乐者居多，同患难者实少，最后三年中，连忠心至死的高力士也被惨遭流放，可想他晚年举目无亲时的心情了。

唐明皇晚年政治上爱情上的悲剧导致了他长期的精神忧郁，最后闷闷不乐而死于公元762年。

唐明皇的陵寝——泰陵，座落在蒲城县东北约30余里的秀丽的金粟山上。

泰陵在盛唐时即动工，中唐初期完工。《唐书·代宗本纪》载：广德元年（公元763年）三月葬至道大圣大明皇帝于泰陵。陵园原有东西南北四门，各门都有精美绝伦气势浩大的石雕群，雕刻技艺高超无比，是唐十八陵石雕精品中之佼佼者。

蒲城保南乡唐陵村西之南门现存石雕最多，在漫长宏阔的御道两旁依次排列着华表、一对天马、一对驼鸟、五对立马和牵马人、十对翁仲、一对蹲狮。

泰陵的石雕群象，设计别致，采用了园雕、浮雕、线雕互相结合的手法，继承和发展了秦汉魏以来的传统雕刻技法，还吸收了以往十余座唐陵的种种特色和国外的雕刻风格，刀法娴熟细腻大度。

泰陵的石雕虽没有乾陵、桥陵石雕高大，但克服了人头过大、马腿粗短比例失调的现象，注重写实，使人观之更觉亲切真实！

值得一提的是泰陵御道西边的翁仲中有胡将出现，体型比汉将魁伟，浓眉凸颧，络腮大胡，深眼高鼻、八字短须，大咀厚唇、凶猛粗犷，雄健有力，似可与金刚力士比美。从侧面反映出唐明皇后期的用人制度：一反“出将入相”之制为“文用汉、武用胡”之制，证实了奸相李林甫以蕃人（胡人）“不识文字，无入相由”，自己可以久据相位独霸朝政的阴险史实。

站在陵园之巅，西北可略见洛河，东南隐约可见渭河，沟壑纵横，气象万千。

初夏之际，大家不妨去领略一下泰陵的风采，作为观看电视巨片《唐明皇》的一种极有益的补充。

《唐太宗李世民》在西安开拍

历史巨片40集电视剧《唐太宗李世民》，已于今年5月8日正式开拍。

西安是大唐帝国的古都，也是唐太宗李世民的出生地和陵园所在地，尽占地利之优势，陕西电视台与台湾电视公司，台湾永真电视电影有限公司，诚意合作，又得天时人和之利，海峡两岸的编剧，导演和演职人员均系精选之强将精兵，在创作上能够互相取长补短，从而使大陆、台湾纯实景拍摄的第一部大型历史电视连续剧有了相当切实的保障，剧组人员决心倾注全力把40集电视连续剧《唐太宗李世民》拍成一部既富历史感又有审美价值的艺术品，展一代英主之情怀风彩，现初唐盛世之劲力雄风，本剧由李朝永任总导演、夏传林、王圻生任导演，大陆、港台的影视名星林俊贤、傅艺伟、周绍栋、分别演饰了李世民、吉儿、及李渊王筱蝉。整个拍摄和后期制作工作计划年内完成。

（党振武）

幽默三则

●儿子：“我能弹一会钢琴吗？”妈妈：“可以，不过你得先去洗洗手”。儿子：“不用洗，我只弹黑键。”

●母亲：“孩子，快去吻吻新来的家庭女教师”。

儿子：“我可不敢吻，刚才爸爸吻她被她打了一耳光。

●“你老婆骂你妈，你怎么就溜走了呢？”

“说实话，我是不忍心看我妈活受罪。”

过沙漠

“美国《读者文摘》5月号文章”题：跟摩西横越沙漠（作者保罗·拉斐尔）

在澳大利亚中部沙漠边缘，正午的骄阳令人难以忍受。大风卷起的红沙，弄得我几乎睁不开眼睛。驼夫把钢和皮制的重鞍架在一队骆驼的背上，它们咆哮呻吟。一个白髯飘飘的人向我招手。“这是你的骆驼，”他指着一只满脸不高兴的高大骆驼对我说，“它叫摩西。”我是特地越过半个澳大利亚去见这种令人敬畏的澳大利亚内陆骆驼的。100多年前，这些动物的祖先被人遗弃的陌生的土地上，它们不但存活下来，还不断繁衍：现在在澳洲沙漠上总共有6万只——是世界上最后的一大群野骆驼。

为了体验一下这些骆驼的耐力，我参加了这次骑骆驼穿越北部550公里沙漠的旅行，领队是58岁的富勒顿，摩西跪下来，我笨手笨脚地爬上鞍。“摩西，站起来！”富勒顿命令它。这只骆驼挣扎着站起来，首先伸直后腿，把我抛向前，接着伸直前腿，把我抛向后。“你慢慢就会习惯的。”富勒顿微笑着说。

富勒顿骑在自己的骆驼“小飞侠”上。他的长臂在风中飘拂，长长的银发扎成一条马尾，十分醒目。“走！”富勒顿吩咐“小飞侠”，就此领我们上路。我一手抓住鞍，一手揪着长缰绳。“走，”我说，我的沙漠之舟也神奇地启航了。

我们越来越深入蛮荒，富勒顿带领我们走过一些几乎走不过去的山岭。每天早上我们都在日出不久后趁天气清凉出发，到了早上10点，沙漠已经热得像蒸笼，下午三四点时更热得要命，大地上只有我们在动。鹌鹑、袋鼠和沙袋鼠都聪　明地躲在树荫下或凸出的岩石下面，黄昏时才出来吃草。

我们沿着一条干涸河床走，看见沙丘上横陈着几十匹死马。我们经过马尸时，骆驼都很悠闲地伸长脖子去吃沙漠树树顶的叶子，或者拔地上刺槐吃。野马不吃这些东西，在这样酷热的天气中，它们每36小时至少要喝一次水，骆驼却能调节体温，升或降都能达到6度之多，令人难以置信。这样它们就可以少出汗，保存体内的水分。“骆驼只要有多汁液的植物吃，可以9个月不喝水，”富勒顿说，“但是它们一喝就喝个痛快，每次可以喝110升之多！”

我们在第10天欣赏到赛骆驼的刺激，那是我们旅程的最后一段。我们悠然走下伊利比拉山谷，我们的领队突然狂叫一声，他的骆驼就飞快地跑过平坦的沙地。我们在后面也都跟着快跑。那是一个令人陶醉的时刻。这时我已是个骑骆驼老手了，摩西奔跑时，我配合它摆动的节奏，很容易就跟上其他人了。但我们都不是富勒顿的对手，他在山谷的尽头把“小飞侠”拉住时，仍然是领先的。“只快那么一点点罢了，”他笑着说。

我们回到奥兰治溪牧场时，我对摩西敬爱有加，每天它驮着我这个块头、两个鞍袋以及重重的摄影器材，它也许会咕哝，可是步伐从不减慢。它好像不屑睡觉。我每次醒来，都看见它在吃树叶，咀嚼反刍的食物，或静静地对自己咕哝。

荒野的生活使澳大利亚骆驼培养出坚忍的性格，连中东养骆驼的人都出重金购买。3年前，阿拉伯联合酋长国一位酋长派他的私人飞机去达尔文，载了35只澳大利亚骆驼飞回他的骆驼场，以改善用来赛跑的骆驼品种。去年，阿曼也来买了两只雌骆驼。旅程的最后一晚，我睡在奥兰治溪牧场的简陋小屋里。那里面使我感觉闷得难受，于是我跑到门廊去睡，听着附近骆驼场传来的声音，舒服极了。

陈劲：忘我地「玩」音乐

○演艺圈　文图/福源

说起来，陈劲的摇滚“工龄”已经有五、六年之多了，他凭借着一把价值仅有三十几元钱的极其简易的木制吉它起家，全身心地投入到唱歌、写歌之中，几年里走马灯似地换了一茬又一茬乐队，TNT，宝贝兄弟，红色部队，作梦，等等……然而，直到一个多月以前，他的名字对于无论歌迷还是流行音乐圈内人士来说，都是完全陌生的。也许，他本人也没有想到过自己有朝一日会成为一个“人物”，以至于在前不久中央电视台“十二演播室”播放了他演唱的歌曲的MTV后，当他走在大街上也有姑娘投来几许目光甚至主动向他问候的时候，他竟然感到有几分浑身不自在。

陈劲，一个看上去不怎么起眼甚至似乎缺少点儿灵气的小伙子，正越来越多的受到人们的注目，由他本人作词作曲并演唱的一张唱片专辑也将在近期面世。

在当今的社会里，音乐已经是许多人生存的手段，音乐人发财成了大款的比比皆是，他们有的开着私家车，有的长期包租豪华酒店，有的办起了公司。但是对于陈劲来说，这些都是隔了若干层的世界内的事情。陈劲只是想一门心思不问世事地玩音乐，把看到的、听到的、想到的、感受到的写成歌，再忘我忘情地唱这些歌，有人听固然可喜，没人听也不在乎，反正唱出来以后就踏实了痛快了无所谓了。

尽管是在“玩”音乐，可是陈劲生活得并不轻松。他可能会乐思如泉，可能会笔下生花，可能会在自己的歌声和乐声中陶醉，但是，他也常常会因无钱“打的”而在公共汽车上猛挤一气，常常会吃完上顿便考虑起下一顿的着落，并不宽裕的几个钱全部用来买了乐器。

这是一份难得的投入。谁又能知道，明天的陈劲会不会成为一位“天皇巨星”呢？

刊头设计　张建兴　**本版编辑**　惠焕章

有幸于华山未入「锦绣中华」

（华阴）泽夫

刚去的猴年对于陕西人来说跟恶梦似的，“孔雀南飞年”，这是人才流失。其实还有一大“流失”，即“旅游资源”的“南飞”。去年华山入选国家“风景名胜四十佳”，可在前几年深圳搞“锦绣中华”微缩园时；把华山未能“缩”进去。据说我们有人不高兴，找人家交涉一通就得了个“表示歉意”。其实在我，倒是“幸”得非常。

在我的印象中，深圳投巨资修“微缩园”，效益很大。随后，海南公布了建“历朝皇宫”的计划；上海浦东也要来个“华夏名珠风景区”。老实说，我还不是个顽固不化的家伙（真这样就抬举我了）。孔老夫子留下个“述而不作”的训条儿，仅此让后人们说道了几千年，总之是守成有瘾，创新无劲。就说美国，无传统相助，亦无“文物”帮忙，但91年从境外入美国旅游的人却达4110万之多，创汇443亿美元。依我的浅见，深圳、海南和浦东，理应把目光投向未来，投向有中国特色的“东方迪尼斯”，而不该“炒”古国已有的、分布于广大内陆省份的“文物”。投了巨资，其实“建”起来的也不过是“位移”了的“文物”，“创新”仅是个“重复修”、“微缩”而已。情理上，这只能说是“述而不作”。说得苛刻点儿，这是利用特区的种种便利特别是资金的优势，对于内陆省份借以发展“资源”的掠夺，而这“掠”的危害，恐怕还在于仿造失真造成的人们对于本有的“资源”的无所谓。

华山险峻天下无双，“微缩”的话，可能仅是似乎好玩罢了。或许华山的“未入”正是因了她的险峻的难以“摸拟”？真的，华山乃天造地设。倘是个“土馒头”。我想，吆喝一伙子人扛把锹使劲往一块卷土就行了，可惜不行哟！

如今，海南、深圳、浦东是“龙头”，干什么似乎都是“锦绣中华”的事。我一介小民，冷不丁来个“掠夺”，是否太“地方主义”？我不敢说大话，只是觉得有必要把这点儿“心声”透出来，如果一致向前看的话，我看这不是什么批评，而是有点苦涩味的思路之一罢了。

原本想写成《“流失”又一观》这题目，可一同仁说不妨把华山“有幸”进去，并藉此把华山吹上一吹。我想，这也在情理之中，谈者诸位不妨细看，《北京日报》上的“文物景点”介绍多是北京的，《文汇报》上自然就要说上海滩上的“抓”人处，其他也大约不外之例吧！

“有幸于华山未入‘锦绣中华’”，应该说给陕西人、华阴人带来了压力。“大度”点说，“微缩园”中起码少了个“华山”的宣传“窗口”——虽则仅是个“微缩”水平！

宝钢管杯 杂文大赛 BSG 宝鸡石油钢管厂协办

离不开的朋友

人常说：心急吃不了热豆腐。就因为我心又急又爱吃热豆腐，我的消化系统时时地发生故障，每每不得不放下手中所作，愁眉叹气，可怜兮兮，连女朋友亦嗔怪道：“别东施效颦了，不然会吓跑一大群追求者。”说得我苦中强作欢笑状，只好无言以对。

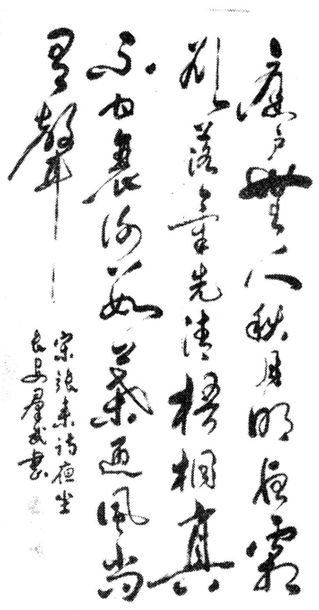
后来，她不知从何处听说505特神，回来给瞎侃一通，俨然一个505的受益者。看情形，非得听命不可了，我只好让她给捎一个戴上，刚开始时，我觉得挺别扭的，多亏其藏于内，不露其真身，我方勉强接受。再说肚脐上倒多了一块遮风腰带，何乐而不为呢。

过了两天，我觉得肚脐处就有一种别样感觉，若有若无，似蓝天白云飘散游荡，在体内充斥游弋，以前那种郁闷憋抑的气流下垂收缩，使我不恭之甚，顿觉身轻神怡，心情如春。至此后，精神愈加清爽干练，通身出现一种从没有的感觉，连以前由于心急而引起的食欲不振也消失了，饭量大多了，虽然我仍吃得挺快的，连女朋友好几次夺了我的饭勺，让我缓进膳，可我再无痛苦之扰。确实，505使我摆脱了忧心烦恼，对女朋友我也亲近了许多。

505，从此成了我离不开的朋友。　《家具与生活》杂志社　雷巨川

旁观者清　斩军林摄

电四杯 摄影艺术竞赛 西北电力建设四公司



群武　书

《我与505神功元气袋》征文 505 陕西省首届著名商标

乙癸保睛罩获金奖

陕西蒲城中信保健品厂独家生产的「新世界」乙癸保睛罩投放市场后，其保健功能和内病外治疗效受到广大患者的高度评价。在赢得了患者信任的「金牌」后，最近又在全国医药器械保健品博览会上金榜题名，获得了博览会组织委员会和专家评审委员会颁发的金奖证书和奖杯，同时被列为中华人民共和国卫生部所属中国医疗保健国际交流促进会监制产品。从而使中外客商争相求购的「新世界」乙癸保睛罩更加美名远扬。

因为这种纺织品保睛罩主要用于防治青少年近视眼、结膜炎、角膜炎、睑缘炎、砂眼、泪囊炎、老年早期白内障、青光眼等各种眼疾，因而这个厂严格质量管理机制，既坚持药芯配方中十多味名贵中药材的准方足量，又严格缝制质量标准和面料美观效果，为天下人永享光明之乐。保证了产品质量高档次。

（周作成　刘西安）

新乐 XINLE ®
——同是进口主机选购空调噪音效果安全指标千万注意!!
新乐空调质量、信誉保险
高效节能
安全认证
部优产品
著名商标
经销单位：民生　唐城　解放各大商场
西北电管局专控商品供应服务部
西安市尚德路57号　电话：787209
陕西电力器材供销公司　西安市金花北路8号　电话：330059
庆安空调制冷设备商场
宁波空调器总厂西安办事处　西安市汉城路10号
电话：745714（乘101路电车团结西路站下车即到）
联系人：刘继强　欢迎光临，竭尽服务
PICC 保

故里 ®
新一代的保健精品　新时代的真诚奉献
药王故里隆重推出孙思邈养生保健系列产品
荣获：
'92中国旅游购物节金犀牛奖
'92第四届国际科学与和平医疗保健卫生用品科技成果推展会金奖和银奖
'92全国名、优、新医药器械保健品博览会两项金奖
首届中国农业博览会陕西金奖和银奖
'93长安中医药新技术、新产品展览会药王杯奖
'93长安中医药新技术、新产品展览会优秀产品奖
'93中国保健科技精品奖
陕西省第三届技术成果交易洽谈会银奖
陕西省铜川市外事指定礼品
中国《证券报》指定礼品
陕西省外事礼品
陕卫医材宣字（1992）第12—093
陕卫医材宣字（1992）第12—094
中国专利号：923009450
中保监字：第9306号
药王孔圣枕
主治：头痛眩晕，耳鸣失眠，急燥易怒，痰多胸闷，心烦口苦。对高血压、神经衰弱等症具有明显疗效。
药王仁寿裹肚系列
主治：肠胃炎、胃溃疡、胃寒腹痛、痛经、急慢性肝炎、乙肝、胆囊炎、消化不良等症。
型号：豪华型、普通型。
有大、中、小号任君选择。
为了满足不同层次消费者的需求，本厂开发研制出脾胃型、肝胆型、女士保健收腹带、脾胃型药芯等药王仁寿裹肚系列产品，本系列产品精选孙思邈《千金方》中养生益寿之方药。研制出《故里牌》孙思邈养生保健品系列产品。本品采方正宗、科学灵验、传统造型、护腹面积大、透入穴位多，老少皆宜、使用方便、集医疗保健、旅游纪念、豪华礼品于一身，被誉为最佳保健品。
中国陕西孙思邈保健品厂生产
陕西省中医药研究院附属医院　监制
中国保健科技学会
厂址：中国陕西耀县孙家原（孙思邈故里）
邮编：727100　电挂：1327
西安联络处：西安市友谊西路新32号
电话：（029）53678
本厂代办托运，常年办理邮购。全国及本省各大城市医药百货均有销售。

本报社址：西安市莲湖路143号　邮政编码：710003　广告经营许可证：陕工商广字01—018号　办公室、广告部电话：710619　编报部电话：777708　记者部电话：772227转　群工部电话：775728转　陕西日报印刷厂代印