

马年赏马

非遗传薪火 骏影贺新春

岁序更迭，瑞马街春。当农历新年的蹄声渐近时，烟台大地的非遗传承人以刀为笔，以线为墨，以彩为韵，将千年马文化凝入指尖匠心。

在方寸之间，传承人们会就出一幅“万马奔腾入画来”的贺岁长卷——烟台剪纸剪出“赤马踏花”的灵动轮廓，红宣翻飞间跃动着“马到成功”的吉庆；烟台传统烙画制作技艺以火为媒，在木板鱼痕里晕染出“天马行空”的雄健风骨，鬃毛似燃霞，四蹄若生风；烟台绒绣以丝为马，千缕彩线绣出“骏马昂首”的蓬勃生机，绒毛般的肌理让每匹骏马都带着体温与呼吸；葫芦雕刻巧借天然器型，在圆融弧面上凿刻“骏驹挺立”的磅礴气象，方寸葫芦藏尽天地浩气；莱州玉雕师以玉为纸，琢出“玉马临风”的温润雅韵，冰肌玉骨的质感恰合“君子如骥”的精神底色；蛋雕艺人于盈寸蛋壳上镂刻“一马当先”的细腻图景，毫厘之间见乾坤，方知“小中见大”亦是传承的智慧。

这些浸润着烟台地域温度的非遗佳作，既是手艺人对传统的深情回望，更是以“马”为媒的时代礼赞——马之奋进，呼应着非遗传承人守正创新的步履；马之昂扬，映照看传统文化在当代焕新的活力。

值此丙午马年，让我们循着非遗的脉络赏骏马腾骧，在刀剪针凿的韵律里触摸文化的根脉，共赴一场“以匠心致初心，以骏影贺新岁”的文化盛宴。

《马到成功》绒绣桌屏

作者：王兴珠

国家级非物质文化遗产项目鲁绣分为两支，一支为流传在山东地区的传统刺绣，另一支则为蕴含开埠文化的烟台绒绣。

烟台绒绣，又称毛线绣花，是由技艺高超的绣师将不同颜色的优质羊毛绒线，运用各种针法绣制在特制的网格布上，连缀成复杂漂亮的图案，制作成可供欣赏和实用的精美艺术品。20世纪初，英国传教士在烟台开设仁德洋行，开展烟台绒绣的大宗出口加工业务，由此开始了烟台绒绣的第一个黄金时期。当时整个烟台周边县市，从事绒绣的工人达到20多万人，烟台街面呈现出“街街似锦，家家织绣”的繁荣景象。一百多年来，勤劳智慧的胶东妇女，将中国传统刺绣针法与欧洲舶来的绒绣技艺巧妙结合，并加以创新，赋予了烟台绒绣崭新的生命力。

作品以徐悲鸿的马为蓝本，针对绒绣的特点进行艺术再创作，生动展示了奔马昂扬的神态。

《骏驰》烟台剪纸

作者：梁巧艳

烟台剪纸有着悠久的历史，在我国的剪

纸艺术中独具特色，久负盛名。烟台何时

有剪纸流传，方志少有记载。据《招远县志》《莱阳县志》载，清代烟台各地的民间剪纸已普遍存在。

在剪纸技法上，既有粗犷浑厚的大写意，又有秀丽纤细的白描，阳剪阴刻，剪毛钳镂，变化多端，形成了以剪刻、镂空为主的多种技法，如撕纸、烧烫、拼色、衬色、染色、勾描等，使剪纸的表现力有了无限的深度和广度。细可如春蚕吐丝，粗可如大笔挥抹。其不同形式既可粘贴摆衬，亦可悬空悬挂。

这件传统民俗剪纸作品，以朱红为主色调，借镂空、缠枝纹技法绘红马踏花之姿，身姿灵动显“骏驰”生机，繁花配景村吉庆氛围，既承剪纸质朴喜庆之美，也藏奋进顺遂的民俗祈愿。

《骏马迎春》烟台传统烙画

作者：陈亮

烙画是西汉诞生的稀有画种，又叫“火针刺绣”。是将工具加热，通过控温技巧，在竹木、宣纸、丝绸等材料上勾画烘烫作画的技艺。其技艺不仅继承了国画的勾、勒、点、染等手法，还吸收了西洋画的写实技巧，既能保持传统绘画的韵味，又能达到严谨的写实效果，作品古朴典雅，回味无穷。

烙画作品线条流畅、色彩古朴、立体感强，具有极高的艺术价值和收藏价值。这幅作品采用了木板材料，在技法上运用传统、现代烙画及影雕等技法，以高超的烙画技艺，用时一个月时间，将骏马的每个细微鬃发、面部表情及肌肉等，精准地刻画出来。马头昂扬、鬃毛飘逸、眼神坚定，表达忠诚与勇敢，尽显力量与不

上图：烟台剪纸作品《骏驰》。
右图：烟台传统烙画《骏马迎春》。

屈的傲骨。

《奔马》蛋雕

作者：徐希宝

蛋雕古称“镂鸡子”，南朝梁宗怀《荆楚岁时记》记载有：“镂鸡子……古之豪家食，称画卵。今代犹染蓝茜杂色，仍相雕镂，递相餽遗，或置盘俎。”初唐时期骆宾王就写有赞美蛋雕的诗词《镂鸡子》。唐代白居易《和春深》之十六：“何处春深好，春深寒食家。玲珑镂鸡子，宛转綵毵花。”

由于作品载体脆弱，失败率高，制作时可谓“步步惊心”，要做到非常精细。作品载体本身没有什么价值，几乎所有的价值都是作者赋予的，都体现在一个“功”字。

本件作品历经选材、去蛋液、清洗、设计构图、雕刻、抛光、去膜、粘接等多道工艺，寓意奋勇争先。

《马年有骐驎》葫芦雕刻烙画

作者：孙正德

葫芦是中华民族最原始的吉祥物之一，几千年来民间一直将葫芦称为宝葫芦。上

至百岁老翁，下至孩童，见之无不喜爱。

葫芦，原本是一个不起眼的物品，但是葫芦的枝“蔓”与万谐音，每个成熟的葫芦里葫芦籽众多，人们就联想到“子孙万代，繁茂吉祥”；葫芦谐音“福禄”，古人认为它可以驱灾辟邪，祈求幸福，使子孙人丁兴旺。

葫芦雕刻技艺源于元代，鼎盛于明代，衰落清末民国，二十世纪中期逐步恢复，流传至今。距今已有800多年的历史。最初的葫芦雕刻是人们用来养蛔虫的笼子，雕刻手法比较简单，将葫芦雕刻成镂空即可。

经过历代传承和创新，葫芦雕刻技艺不断成熟，逐步形成了镂雕葫芦、雕刻葫芦、彩绘葫芦等种类，反映出了各种不同的葫芦制作工艺。

这件作品采用葫芦雕刻加之烙画工艺，寓意骏马迎风傲居山峰，坚韧挺拔无畏艰难。

《志在千里》莱州玉雕

作者：曲松刚

追溯莱州玉雕的历史，在记载中有在蒜园子村遗址发掘的4000~5000年前的石雕片，在墓葬中，也曾发掘出许多滑石雕刻随葬品，最早有北齐河清三年的佛像，精美绝伦。

在《莱州史志》中曾有记载：“宋政和七年（1117年）朝廷取莱郡纹石、贡牛黄、海藻、牡蛎、石器（即雕刻工艺品）。”到清末，县城周围特别是现永安路街道辖区绝大部分村庄兴起了以雕刻小型摆件为业的滑石雕刻艺人，专刻瓶、盒或人物花鸟等类刻品，多为家庭作坊式，农时为农，闲时为艺。

此作品取莱州绿冻石，运用圆雕、镂空雕等传统技法，以群马为主体寓意奔腾不息、前程远大。马在传统雕刻中是忠义的化身，象征着可靠、守信、踏实、进取，与马有关的成语有很多，比如一马当先、马上封侯、马到成功等。

YMG全媒体记者 刘晋 摄影报道

烟台毓璜顶医院专家
提醒您春节期间健康饮食

新春餐饮 勤做“加减法”

春节，这个中华民族最重要的传统节日，不仅是家人团聚的时刻，也是享受美食的盛宴。

然而，节日期间的生活方式往往会对我们的健康造成一定影响。烟台毓璜顶医院的专家们为大家提供了中医、营养、内分泌三个方面的健康建议，帮助大家在欢度佳节的同时，也能保持身体健康。

中医篇 酒热损肝脾

春节假期，亲友团聚，免不了大鱼大肉、烟酒相伴，这对身体健康是一大考验。烟台毓璜顶医院中医中西医结合科主任王利提醒，春节期间应注意熬夜、吸烟、饮酒等诸多事项，以维护身体健康。

王利表示，中医认为，元神是生命活动的根本主宰，依赖于肾精充养和心神内守。熬夜不仅扰动心神，使其难以安宁，亦会暗耗肾精，导致元神失养。王利建议可适量服用六味地黄丸、知柏地黄丸等中药，或用沙参、麦冬、枸杞等食材搭配煲汤，适当食用黑芝麻、桑葚等以滋阴补肾。吸烟过多易伤肺阴，引起干咳嗽少痰、咽喉干痛，可多食雪梨、百合、银耳等，或服用沙参麦冬丸，以润肺止咳。饮酒过多会损伤脾胃，滋生湿热，导致脘腹胀满、恶心呕吐。王利建议饮酒前后适量饮用米汤、白粥，并可使用葛花、陈皮等煮汤代茶，以减轻酒精对脾胃的伤害。若酒后不适明显，可按摩足三里、内关等穴位缓解。

此外，节日期间饮食油腻，容易导致消化不良，可准备山楂丸或使用麦芽、山楂等食材煲水，以助消化、清胃火。日常饮食宜搭配白萝卜、芹菜等蔬食，以通腑气、化湿浊。

营养篇 科学调整饮食

春节是传统美食的盛宴，如何在享受美食的同时保持健康？

烟台毓璜顶医院营养科宋新娜给出了建议：主食不容忽视，应做到粗细搭配，可选择全谷物和杂豆类食物，如小米、糙米、燕麦、红豆等，以增加膳食纤维和维生素的摄入，有助于预防慢性疾病；保证每天摄入足够的新鲜蔬菜和水果，尤其是深色蔬菜和低糖水果，如蓝莓、苹果等；选择鱼虾、瘦肉等低脂肪的动物性食物，以及豆腐、豆腐干、豆腐皮等豆制品，以补充优质蛋白质。

此外，要控制食盐和烹调油的摄入量，避免过多摄入含糖饮料，选择健康的饮品，如茶。

内分泌篇 警惕节日病

春节期间，各类家宴、聚餐接连不断，宴席上高油高糖、高嘌呤的美食摄入增多容易导致血糖、尿酸等指标异常，烟台毓璜顶医院内分泌科主任唐与晓提醒，要严控血糖，预防高尿酸。

“节日期间应避免过量摄入甜食和油炸食品，注意均衡饮食，定时监测血糖，必要时及时就医。”唐与晓说，“长期高嘌呤饮食会增加尿酸水平，提高痛风发作风险，建议减少含糖饮料的摄入，多喝水，适量食用水果。”

烟台毓璜顶医院专家团队提醒广大市民，春节虽是欢乐的时刻，但健康同样重要。希望大家在享受节日的同时，也能关注自身健康，过一个健康、快乐的春节。

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧



马年读马

马背上有哲思 文字中见奔腾

马年到来，烟台新华书店推荐了五本与马有关的书籍。

其中，《马背上的蒙田》以随笔为鞍，驮载十六世纪的思想星光；《马与人》描摹美国小镇的欲望沟壑，每一匹“骑手”都是时代的倒影；《送你一匹马》以散文为缰，将都市羁绊与生命热望并辔而行；《放马过来》的豁达里藏着烟火江湖的智慧；《银饰的马鞍》串起云南草原的乡愁。

这个马年，愿这些书如骏马载你驰骋，或沉思、或狂放、或温柔，总有一程适合你的心野。

《马背上的蒙田》

“我知道什么？”看到这句传颂了四个世纪的名言，必然会想到米歇尔·德·蒙田。这位法国贤哲1533年生于佩里戈尔地区，1557年进入波尔多高等法院工作，1571年才38岁时退隐回家，开始一心撰写他的《随笔集》，直到1592年弥留之际，还在修改他的这部作品。

《马背上的蒙田》描述蒙田如何从一位卑微的加斯科涅乡绅，因巴黎的兴起而承认自己是法国人，后受古罗马辉煌的启发而升华为世界公民。他不爱抛头露面，只是在幕后默默为法国统一、司法的公正、民智的开发做出超越时代的贡献。

《马与人》

《马与人》是一部短篇小说集。作者舍伍德·安德森是20世纪早期美国的小说家，在美国文学中有很重要的地位，海明威和菲茨杰拉德都受过他很大影响，海明威曾说：“他是我们所有人的老师。”

《马与人》是安德森短篇小说的代表作，收入《马与人》等十余篇，生动克制地描写了美国小镇中的边缘人物和乡村生活，对人性欲望有独到的体察。经由《马与人》这部小说，安德森才成为一个真正意义上的美国作家。他笔下那些通过谎言企图躲避人群的人，那些在自我杜撰的时间里诞生并扭曲的人，他们都在欲望的时代和时代的欲望中打转。

《放马过来》

本书是蔡澜先生的散文集，写尽人间烟火与内心山河。他谈一碗热气腾腾的面，也谈自己如何与亲友分别……他骂虚伪的社交，也笑自己的健忘，说老了更要放肆笑、用力吃、慢慢爱，把每一天都当成额外赚到的红利。

书中不设教条，只有温度，教你学会独处、学会嘴刁、学会心软。读罢掩卷，仿佛被他温热的手掌拍肩：命好命坏，让命运放马过来就是。

《送你一匹马》

《送你一匹马》是中国台湾作家三毛创作的散文集，2004年由哈尔滨出版社出版。该书收录作者回台湾定居后发表的19篇散文，以“马”为贯穿意象，传递对自由、羁绊与生命本质的思考。该书是荷西去世之后的作品，本卷与三毛早期作品风格不同。

全书通过母女关系、故土情怀、文学感悟等主题，结合台北生活见闻与书信体叙事，展现作者从流浪叙事向内省哲思的创作转型。书中体现了追求简单、自然的生活哲学，并包含对读书价值的阐述及对母爱、孤独等情感的描写。

《银饰的马鞍》

《银饰的马鞍》是云南作家叶多多的散文集，2017年由大象出版社出版，属“乡愁文丛”，核心是用细腻笔触写云南故土的人与事，满是温柔的乡愁。

全书是多篇独立短文，以女性视角书写，文字柔软又有力量。不堆砌宏大叙事，只记录日常点滴，让读者在细节里感受故乡的温度。借“银饰马鞍”这一意象，串起草原民族的生活记忆与文化符号，藏着对故土的牵挂。

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 张秀丽