石景山区的著名山峰

官庆培

石景山区北部是连绵起伏的山地，属太行山北端余脉向平原延伸部分。石景山区共有山峰40余座，其中，位于石景山、海淀、门头沟三区交界处的克勤峪（曾称荐福山），最高处海拔797.6米，为石景山区最高峰。

说起石景山区的著名山峰，当首推石景山。1919年，龙烟铁矿股份有限公司于石景山建石景山炼厂，华商电灯股份有限公司在广宁村建石景山发电分厂，为石景山地区近代工业的发端。1952年8月，北京市第十九区因辖域内石景山而更名为石景山区，使燕都第一仙山——石景山而闻名中外。

石景山 位于石景山区中部，今首钢总公司厂区内，最高处海拔183米，占地面积约25公顷。历史上，石景山曾经有过许多名称，如：骆驼山、石经山、湿经山、孟家山、石径山、石井山之称。石景山之名究竟始于何时呢？最近，笔者查阅史籍，发现石景山之名最早见于明《英宗正统实录》：“正统三年（1438年）十二月乙卯，以葬卫恭王遣官祭右（赵其昌按：疑右为石之误）景山之神。”由此算来，石景山之名至今已有560余年的历史了。

《重建石景山天主宫碑记》云：“神京之西，四十里许，山名石经，又云石经，亦名石景。惟山雄峙一方，高接云汉，钟灵秀之气，郁造物之英，真为燕都第一仙山也。”石景山之所以号称燕都第一仙山，是因为石景山的的确确是座仙山，其形状十分奇特：冈陵起伏，峰峦突兀。东南坡舒缓，广植松柏，满目苍翠；西北崖陡峭，乱石嵯峨，怪石嶙峋。

石景山上古迹众多，在山上同时建有寺庙、道观。最早的寺庙金阁寺始建于晋唐时期，所以旧有“先有金阁寺，后有北京城”一说。石景山现存普安、普观、还源、孔雀诸洞，其中以孔雀洞最为著名。山上还有碧霞元君庙、天空寺等古迹和金阁寺、天主宫等遗址。石景山西濒永定河（古称桑干河、卢沟、浑河、无定河），历史上，石景山以下河水经常泛滥，明、清正德、万历和康熙帝曾数次临幸石景山，视察浑河水势，留有众多的诗篇。旧时，每年一度的石景山庙会远近闻名。

翠微山 位于石景山区北部，最高处海拔498米，山体长1.7公里，宽1.3公里。翠微山为西山八大处三山之一，所谓“三山”，为翠微山（别名平坡山）、虎头山（别名觉山）、青龙山（南坡为卢师山），三山环列如屏：翠微山居中，左为青龙山，右为虎头山；形若圈椅，三山鼎峙。

《御制大圆通寺碑》载：“皇曾祖仁宗昭皇帝以西山平坡大觉寺创始唐代，迄于金元，屡废屡兴，仍复圮毁，乃焕发宸断，命工鼎新重建，赐额曰大圆通，更其山（平坡山）名翠微。”据此而知，翠微山之名始称于明洪熙年间。

翠微山景色秀丽，登高远眺，目力所及，远如无际。《宛署杂记》云：“登之则极目平原，百里草木在目，每春夏之交，晴雨初歇，烟云变幻，金碧万状。”翠微山上古迹众多，自下而上有三山庵、大悲寺、龙泉庵、香界寺、宝珠洞等寺院，西山八大处有八刹，翠微山上就有五座寺庙。自古以来，翠微山为西山名胜之地。

青龙山 位于石景山区北部，最高处海拔438.6米，山体长1.7公里，宽0.8公里。青龙山因地处香山南麓，又名香山南坡。青龙山曾有清良（凉）山、小五台山之称。青龙山峰峦耸翠，势若蛟龙，苍秀宜人。

青龙山上有福惠寺、狮子窝塔院等古迹。福惠寺地处青龙山狮子窝，明代为太平院，殿宇已无存，今仅存青石拱桥、仙人洞、圣水洞和碧云天石刻。福惠寺遗址以南有狮子窝塔院，塔已无存，仅存塔院院门。塔院坐西朝东，塔院门为八角形，8块条石上雕刻有精美的“暗八仙”图案，表明这是一座道教塔院。塔院门上石额镌“狮子窝塔院”5个大字，上款为“光绪壬辰冬月”，下款为“龄昌敬题”。塔院门两侧有楹联，联语：“三生慧石无量净，万古灵风窣堵坡。

卢师山 为青龙山南坡，最高处海拔331米。卢师山顶部浑圆，坡度平缓。卢师山有古刹证果寺（寺西北有秘魔崖），为西山八大处第八处。

虎头山 位于石景山区北部，最高处海拔387米，山体长约1.5公里，宽1公里。虎头山峭壁陡峻，巨石峥嵘，植被郁葱。虎头山有长安寺、灵光寺。灵光寺有高51米的八角密檐十三层佛牙舍利塔，释迦年尼佛牙舍利供奉于佛牙舍利塔殿堂内的七宝金塔之中。

天泰山 又名天太山、天台山，位于石景山区西北部，最高处海拔430.8米，东西宽1.1公里，南北长0.7公里。天泰山峰峦叠翠，沟壑纵横，灌木丛生，流泉潺潺。

天泰山东坡有双泉寺，西北坡有慈善寺。双泉寺为唐代古刹，金章宗在京西敕建八大水院，双泉寺为双水院，金章宗曾到双泉寺进香并建祈福宝塔。明成化年间（1465—1478）重修，改名香盘寺。清光绪九年（1883）于香盘寺以东重建双泉寺，十三年竣工。慈善寺又称天台寺，俗称魔王老爷庙，坐北朝南，始建于明代，至今保存完好。著名爱国将领冯玉祥将军曾于1912年、1917年、1923年和1928年四上天泰山，三次在慈善寺居住。冯玉祥在天泰山留有摩崖石刻6处。

八宝山 又称韩家山、罕山、黑山、黑山汇，位于石景山区东部，最高处海拔103.2米，东西长1.2公里，南北宽0.6公里。八宝山由东、西两峰构成，顶部浑圆，坡度平缓。

八宝山古迹很多，八宝山护国寺全称为黑山会司礼监太监刚公护国寺，坐北朝南，三进院落，有殿宇、房舍百余间。1950年，北京市民政局接管改建为“北京市革命公墓”，1970年，改称“八宝山革命公墓”，闻名中外。

八宝山西峰曾有灵应娘娘庙，依山势而建，坐北朝南，两进院落。旧时，八宝山娘娘庙会远近闻名。

「北京瘫」与北京及瘫床

文/喻家卿

据说是因为北京孩子大张伟说的，北京人不喜欢正襟危坐，而愿意斜靠在椅背或沙发靠背上，拿肚子能当桌子用。于是，网络上创造出了“北京瘫”这个词。又有好事者从情景剧《我爱我家》中扒出影帝葛优的坐姿，认为那才是瘫坐的最早例证，又于是乎把“北京瘫”换成了“葛优瘫”。

从地域换成了个人，打击面小了不少。为什么这么说呢？因为非北京人士以“北京瘫”为例，来证明北京人“懒”。这“北京人”当然指的不是那些个来自天南地北说着南腔北调的移民了，而是指的是北京土著的“老北京”。

何为“老北京”呢？当然首先是在六九城儿里住了多少辈子了的满洲八旗的后裔。大清进了北京城，将原来内城里的居民都用赎买的方式请到了外城。再后来，大清没了，旗人也不骄傲了，内城外城也就都成了北京城，大家伙儿也就都成了“老北京”。把这些人定性为“懒”，这哪儿挨哪儿呀？谁不是靠俩手刨食过日子呀！

但是话说回来了，北京人确实喜欢瘫坐在椅子上，这是因为坐具造成的。电视剧《延禧攻略》里的皇上，除了上朝和批阅奏折时坐木椅，上那个宫去见嫔妃时都是坐在榻上。这榻要是正规坐着，后背就没个依靠，时间长了想舒服，就得后仰瘫坐着才能让后背靠在榻背上，这就是所谓的“瘫”。只是皇帝威严不可侵犯，说也不敢给皇帝的坐姿起个名儿叫“皇上瘫”不是。

古人为什么爱坐不舒服的榻呢？说来话长，榻的发明可早了去了。据《广博物志》中说，神农发明了床，吕诏做出了榻。汉代的刘熙在《释名-床篇》里说得更清楚：“人所坐卧曰床”“长狭而卑者曰榻。”这说明榻出现在床之后，也比床小两号儿。甲骨文里就有床字，那样子很像今天的“爿”字。后来在上边又加了一横，成了“疒”，有了“病”的意思，那一横估计是加个床头，让病人依靠着，也就是《红楼梦》里的人常说的“歪着”。这也造成偏旁部首里有“疒”字旁，而没有“床”字旁。

原先，在床前有个木台儿，那就是榻，踏着它上床，鞋也放在上面。汉代以前没有椅子、凳什么的，要不席地而坐，要不坐床。主人正在床上时，来说话的人总不能坐地上，就坐在床前的榻上。能坐榻上的人，跟主人自然关系不一般了。当出现椅子、凳后，榻也有了一种跟床差不多大的型号。这种可以摆在客厅里的榻又能坐又能卧，倒是很方便。床独占了卧房，只剩下了让人躺着睡觉的功能。

现代的椅子、沙发讲究人体力学，尽可能让人坐上去脊椎有依靠，不累的慌。过去的太师椅，椅背都是直上直下与椅面成90度，高度超过了坐着的人的头部，头想后仰放松颈部都没门儿。皇宫里“正大光明”匾下的龙椅造价极高，宽宽大大很是威严，可坐的时间长了绝对不舒服。龙椅如此也就罢了，民间的太师椅真没必要追求设计理念上的一致性。我的一位朋友，家里客厅都是一水儿的明清家具，八仙桌子太师椅，条案坐墩美人榻，讲究是讲究，可坐着真没有西方人发明的沙发舒服。

坐着是为了休息，只有舒服了才能达到休息的目的。“葛优瘫”确实可以全身放松，舒舒服服，这跟人的懒不懒半毛钱的关系也没有。要是挑点毛病，那就是不雅观。所以，在当着长辈、尊者和正式场合，还是挺直了腰板儿坐着好。那样坐已经不是休息了，而是礼仪和教养的体现。