

清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台
聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

主持: 錢佩卿

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫
學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之繪畫怡情論養生篇

中華藝術博而深，

繪畫怡情論養生 (6) (23/02/2021)

元宵節又稱上元節，正值正月十五，是一年中第一個月圓之夜。元宵節乃一普天同慶的節日，正如唐朝張祜詩《正月十五夜燈》云：「千門開銷萬燈明，正月中旬動帝京，三百內人連袖舞，一時天上著詞聲。」詩句描述了元宵夜君臣百姓盡情歡慶的熱鬧情況；唐宮內萬燈通明，歌舞連袖，歌聲入雲，

民間慶祝活動繁多，包括觀燈、猜燈謎、放花燈、舞獅、雜耍等，強調一個「鬧」字，所以有「鬧元宵」之說。時至今日，民間燈彩和各種慶祝活動不僅是一種民間綜合藝術，同時結合各地的民間習俗，具鮮明的地方特色。

慶元宵和賞燈活動由來已久，極富節日色彩。歷朝歷代有不少描繪「鬧元宵」和賞燈活動的畫作，亦有相關節慶活動的民藝作品，在這裏略為介紹。

南宋「三朝(光宗、寧宗、理宗)老畫師」李嵩的《觀燈圖》軸(設色掛軸)，繪畫了元宵節一戶富貴人家花園的花燈，燈的款式繁多，有龍、鳳、魚、兔和歷史人物、神話故事和走馬燈等，還有猜燈謎活動，亦有孩童提燈玩耍。南宋後期寶祐年間臨安宮廷畫師朱玉畫了一幅《燈戲圖》，透過一支元宵社火舞隊畫像，描繪了當時杭州元宵廟會時的場景。

明朝古畫《上元燈彩圖》卷(約 2.7 米 x 1/4 米設色畫卷)，描繪了明朝中晚期南京地區在元宵節時的街市場景，畫卷中有各色各樣的花燈、彩燈，顯示了元宵燈市與市集的商業活

動，反映明朝中葉金陵的繁榮富庶。而一幅題為《明憲宗元宵行樂圖》卷 (明代佚名畫家之作)更把古代皇室於元宵行樂的情況描繪得淋漓盡致。這幅傳世畫作是在一九九六年從江蘇蘇州虎丘鄉一座明朝的墓葬出土，畫長 690 cm，縱長 36.7 cm，內容顯示明代成化年間明憲宗朱見深在紫禁城中與家人和群臣一起歡度元宵佳節的場景。皇宮內外張燈結綵，非常熱鬧，人人華衣美服，喜氣洋洋，有人燃放爆竹，有人持花燈玩耍；畫中更描繪憲宗皇帝欣賞雜技，有敲鑼打鼓的樂隊助興。宮廷畫師全力描繪了元宵節皇帝與眾同樂的場景氣氛。

和明朝一樣，清朝亦有一幅《乾隆帝元宵行樂圖》軸 (約 3 米 x 2 米的設色絹本)，它描繪乾隆皇帝與皇族子弟們在宮中鬧元宵的情況，畫中乾隆皇帝安坐樓閣上觀看眾人慶元宵的活動。此外，清朝趙之琛和顧麟的《元宵嬰戲圖》(約 1.35 米 x 0.64 米的設色紙本)描繪了一群兒童又吹喇叭、又打鑼鼓，熱鬧地慶祝元宵佳節。

除此之外，以元宵為題的年畫亦甚多，如楊柳青年畫《慶賞元宵》、桃花塢年畫《鬧元宵》等，可見這個「眾樂樂」的節日深得人們的喜愛和重視。

註：大家可以按上述各幅畫作的名字，上網瀏覽欣賞。

目前新冠肺炎疫情尚未有消退跡象，全球大部份人仍然活在無奈、困惑和惶恐的陰霾下。在香港，就算正直辛丑農曆年，但新年的熱鬧節慶氣氛已經大打折扣。筆者剛剛介紹的鬧元宵古畫，雖不能令疫情消退，但令我們可以通過古畫的時光隧道，一窺古人鬧元宵的習俗；另一方面，也可能為我們添加一點正能量，思想上與古人一同歡慶年宵，心情也可能變得舒暢，說不定還有助提升身體的抗病能力哩！

上次講述門神的起源傳說，提過盛唐有二位將軍秦叔寶和尉遲恭登上了門神榜起源，明刻繪圖本《三教源流搜神大全》記載：「門神乃是唐朝秦叔寶、胡敬德(尉遲恭)二將軍也。按：傳唐太宗不豫，寢門外拋磚弄瓦，鬼魅呼號，三十六宮、七十二院夜無寧靜。太宗懼之，以告群臣。

秦叔寶出班奏曰：『臣平生殺人如剖瓜，積屍如聚蟻，何懼魍魎乎！願同胡恭戎裝立門以伺。』太宗可其奏，夜果無警，太宗嘉之，謂二人守夜無眠。太宗命畫工圖二人之形象全裝，手執玉斧，腰帶鞭鐮弓箭，怒發一如平時，懸於宮掖之左右門，邪祟以息。後世沿襲，遂永為門神。」簡單來說，唐太宗李世民失眠並發惡夢，秦叔寶自薦和尉遲恭兩人在李世民寢宮外守夜，站崗驅鬼，李世民果然睡好。但他考慮到二位將軍天天守夜無眠，於是命人把他倆的戎裝畫下來，貼在寢宮門上，從此天天睡得好，而秦、尉遲二將也就成為後世的門神。

廣府人有一句歇後語：「貼錯門神 —— 面左左」，意思是兩人關係不融洽，見面時面帶慍色，甚至互不啾睬。原來貼門神時，兩張門神畫像要左右配對，兩個門神面對面，但如果貼錯，左右對掉了，就變成背對背，互不理睬，反映兩人意見相左，變成面左左。

五花丸子 (2 人量)

材料：茉莉花 6 克、杭菊花 6 克、玫瑰花 5 克、素馨花 3 克、
桂花 3 克、糯米粉 50 克、紅糖適量。

製法：將糯米粉用溫水搓成團，再搓成小丸子備用，以清水
5 碗將紅糖煮溶，放入小丸子煲至浮起，加入五種花
焗 15 分鐘即成。

功效：茉莉花健脾理氣、疏肝解鬱，杭菊花疏散風熱、平抑
肝陽，玫瑰花舒肝解鬱、和血調經，素馨花疏肝解鬱、
行氣止痛，桂花溫中散寒、暖胃止痛。此食療具**疏肝解
鬱，散寒暖胃**功效。