

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 (14) (20/04/2021)

明代 (上)

明代繁榮的工商業所造成的氛圍，為藝術家在綜合前代藝術成就方面創造了有利條件。在繪畫方面，明代是一個流派紛呈的時期，而明代宮廷亦是職業畫家的重要支持者，因此產

生了不少傑出的名家，包括有浙派(或稱院體浙派)、吳派的繪畫大家。明初在元代蓬勃發展起來的文人畫，由於政治因素，反而處於低潮，這時期以崇尚南宋院體畫的浙派為主流，其創始人戴進為浙江人(浙派之名源於此)，主要服務宮廷，對院體畫有很大影響。他吸取了南宋院體畫家的神髓，因此成就很高，尤其是山水畫，代表作有《春景》、《春山積翠圖》和《關山行旅圖》等。浙派的另一位傑出代表人物是吳偉(他是江夏派的始創人，此派由於浙派的人物同是職業畫家，畫風又與宮廷畫家同出一源，故常被合稱「院體浙派」。)他秉承了戴進的風格，而加以發揮，仕途順利，擅長畫人物，精於白描，代表作有《歌舞圖》、山水畫有《溪山漁艇圖》。

在最受宮廷歡迎的花鳥畫方面，林良、呂紀是兩位傑出的代表。林良擅以水墨寫意畫法寫花鳥，喜畫鷹鳥，代表作有《鷹雁圖》、《雙鷹圖》和《灌木雜禽圖》。呂紀是明中期著名的宮廷畫家，擅工筆，作品設色華麗，代表作有《四季花鳥》、《桂菊山禽圖》和《殘荷鷹鷺圖》。

蘇州地處長江下游，古稱「吳門」，是風光秀麗而又繁榮富庶

之地，造就了繼承元末文人畫的吳門派系的出現和發展，從明代中期逐漸佔據畫壇的主導地位。「吳派」成員多為詩、書、畫皆絕的文人名士，代表了一種特殊風格的文人畫派。吳派始於沈周，成於文徵明，著名的有吳門四家(又稱明四家)：沈周、文徵明、唐寅(伯虎)、仇英。重

《富春山居圖》坊間流傳故事

《富春山居圖》坊間流傳故事是黃公望於公元 1347 年(他當時已 78 歲)為一位道教師弟無用師繪畫，經 3 年完成。該長卷畫(寬 33 厘米，長約 640 厘米)描繪了富春江兩岸初秋景色：連綿的峰巒起伏間，散落著樹木、土坡、亭台、漁船、小橋等，把浩瀚連綿的江南山水表現得淋漓盡致。黃公望在畫中的題字顯示他花了 3、4 年時間觀察景物，揣摩構圖。公元 1350 年，他把《富春山居圖》送給無用師，4 年後去世。往後的 600 多年，此畫輾轉傳到「明四家」之首沈周，他愛不惜手，後來把它交給一位朋友題跋，豈料那人見利忘義，把畫賣掉，他十分悲痛，思畫過度，後來唯有憑記憶自畫一幅，作品竟與原作極為相似。他在其《仿黃公望富春山居圖》

上的題跋說出了這段事蹟：「大癡翁此段山水殆天造地設，平生不見多作，作輟凡三年始成，筆跡墨華當與巨然亂真，其自識亦甚惜。此卷嘗為余所藏，因請題於人遂為其子幹沒，其子後不能有，出以售人，餘貧又不能為直以複之，徒系於思耳！即其思之不忘，乃以意貌之，物遠失真，臨紙惘然。成化丁未中秋日，長洲沈周識。」又過了 100 多年，該畫流傳到明代大畫家董其昌手中，他晚年把畫賣給收藏家吳洪裕，吳對此畫珍而重之，更專門建一樓，並把它收藏於樓中的特設的房間「富春軒」。明亡清兵入關，吳攜畫逃難，他臨死時欲把畫燒掉陪葬，千鈞一髮之際，他的侄子偷龍轉鳳地把《富春山居圖》救了出來，但大火把畫燒開了大小兩段，前幅較小但較完整，後人稱之為《剩山圖》；大幅損毀較大，後人把董其昌的題跋切割下來接在畫首，稱為《無用師卷》。

《無用師卷》(後稱《子明卷》)曾被乾隆皇帝徵入宮，對之愛不惜手。豈料其後，乾隆又獲得另一幅《富春山居圖》(《無用師卷》)，一時真假難分。他把第二幅買下，並請大臣觀畫題跋定真偽，有大臣雖然認定第二幅才是真品，但不敢直言，怕揭穿了皇帝錯認第一幅是真品沒面子。直至近代，《富春山

居圖》真假兩本都要逃避戰亂，輾轉流落至台灣，收藏於台北故宮博物院，而偽本最終被鑑定為真本，與被乾隆錯認的所謂真本身份對掉，正是真作假時假亦真。

繼續談常見的眼疾。**老年性白內障**是長者十分常見的眼疾，嚴重時會影響視力，甚至導致失明，所以積極預防極為重要。先介紹一條相關的食療驗方「三白散」(出自《中國家庭神效療法》)。

三白散 (1 人量)

白朮、白芨、茯苓 50 克，研為細末，篩去渣滓。用膠袋分開，以 10 克為 1 包(約可分為 13 ~ 14 包)，備用。每天晚飯後，把一包粉加入適量開水中，然後再加 1 隻生雞蛋(連蛋黃，若不想食蛋黃，可用 2 至 3 隻雞蛋的蛋白代替)，攪勻後煎餅進

食，可加入少許植物油、麵粉和鹽調校質感和味道。建議以 15 天為 1 療程，症狀輕微者或可有改善；其他患者如感到病情有好轉，可繼續再服 1 至 2 個療程。如情況未有改善，或持續惡化者，應求醫診治。

本方是民間驗方，療效未經驗證，但所用材料藥性平和，所以一試無妨無。

小貼士

白內障是眼球晶狀體的混濁，導致視力模糊。最常見的種類是老年性白內障，常見於老年人，但一些白內障是先天性的，而其他則由代謝性疾病引起，如糖尿病。白內障也可由於晶狀體的直接或間接的受損，以及眼睛長期受到紅外線的照射(如吹玻璃工白內障)或電離輻射所致，導致晶狀體蛋白質變性而發生混濁，此時光線被混濁晶狀體阻擾無法投射在視網膜上，令視物模糊。輕度白內障不一定會嚴重損傷視力。(部份資料根據《牛津簡明英漢醫學辭典》)

本文只討論最常見的老年性白內障，多見於 40 歲以上，年紀愈大，發病率愈高，病情也較嚴重。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 (www.rthk.hk) 香港電台 1, 5 台
或 亞洲抗衰老協會網頁 (aaaaonline.com.hk) 重聽。