

# 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 (1) ( 19/01/2021 )

大家可能會覺得奇怪，筆者多年來都在《健健康康在清晨》的節目中，都是從中西醫學角度論述保健養生之道，何解會開展一個表面看來和醫療科學風馬牛不相關的，而屬於藝術領域的中國繪畫課題呢？又如何與中醫養生扯上關係呢？且聽我慢慢道來。

首先，我要鄭重聲明自己對於中國繪畫藝術(或美術)仍是門外漢，雖非一竅不通，但只是跟隨繪畫老師李振鏵先生以業餘性質學習了幾年。猶記自 2016 年初起，由於之前長期坐着工作，和缺乏適當的伸展運動，以致腰背酸痛加劇，漸漸走

路疼痛難忍，導致跛行，嚴重影響我最愛的行山活動。後來發現是椎間孔狹窄引起的坐骨神經痛，最終要接受微創手術治療。期間雖未曾考慮退休，但卻萌生了學習一種靜態活動的念頭，以防萬一不能再持續行山，亦能培養另一興趣以渡晚年。機緣巧合下，參加了一個由中環馬車會所主辦的中國水墨畫(國畫)班，從此與繪畫結下不解緣。

自從不經意闖入畫壇，便有如劉姥姥入大觀園，對於浩瀚如煙海的國畫藝術，目不暇給，自知見識淺漏，於是立心報讀了一個由香港中文大學校外進修部主辦的《水墨畫文憑班》兼讀課程，希望能較有系統地去認識這門博大精深的藝術，並且窺探那些較有代表性的歷代畫家之長壽之道，從而探討繪畫藝術與中醫養生理論的相關奧秘。在該課程中認識了教授中國繪畫簡史的吳玉蘭博士，曾經向她提出過上述構思，並得到她的大力支持和鼓勵，同時慷慨答應日後為「繪畫怡情養生篇」的內容提供專業的指導意見，令我信心大增，於是下定決心，在往後一段時間論述繪畫怡情養生之道。

其實中國美術文化的確歷史悠久，博大精深，可上溯至舊石器和新石器時代的陶器、青銅器、玉器、岩畫，以至歷朝歷代發展出來的文字藝術、書法、雕塑、水墨畫、(包括山水和鳥獸蟲魚花卉畫)、瓷藝、園林藝術等……每一範疇都有無數令人讚嘆的作品和成就，而繪畫只不過是眾多藝術的其中一項。不過筆者對其他藝術完全一竅不通，遑論作深入討論，只不過有幸能踏入繪畫的大門內，親身體驗了繪畫怡情養性之奧妙，從而萌生把這門藝術結合中醫養生概念，與讀者 / 聽眾分享箇中樂趣。往後論述的內容絕對不是教授繪畫的技法和學術理論(事實我亦無此資格和能力)，而是一如既往，先介紹不同朝代的繪畫風格、特色和代表人物，重點是深入了解畫家們的養生之道和健康長壽秘訣、軼事、故事；亦會提供相關的保健湯水，和對健康有用的小貼士；適當時候亦會因應與健康相關的特發事件、時令變化，甚至現代醫學知識作相關論述。

說起繪畫，我想起了一些童年往事。自幼家貧，父母生育十名子女，我是大哥。幾十年過去了，我一直忽略了一件事，原來父親愛好繪畫。直至在我學畫大半年後，有一次農曆新年弟妹到我家中拜年，我一時興起把幾幅畫好的山水畫展示

給弟妹看，顯示風雅。誰知三弟不經意地說：「老竇在生時都有畫畫啦！而且畫得很不錯，有時只用手指便畫好一幅畫。」聽後我除了感到錯愕外，亦有點懊悔，甚至無地自容。當下腦海中浮現了一些當年父親繪畫的模糊印象。他是船廠的燒焊工人，放工後很多時把報紙鋪在地上，便坐在地上畫畫。他把舊日曆紙反轉，或用我們用完的功課簿底面空白部份當作畫紙，有時用筆，有時用手指點墨，埋頭埋腦地享受自己的創作天地。到晚飯時，我們會看到牆上貼了活靈活現的金魚、老虎，甚至山水風景等。但年少無知的我，又怎會體會到這是父親的精神寄托。由於懷才不遇，除了偶爾聽到舅父姨母等的幾句讚賞外，父親到老始終未遇人賞識。童年 / 少年的我，實在太自私，不懂珍惜親情，完全忽略了父親的生活狀況和喜好。況且，如果我於童年時便懂得珍惜與父親相處日子，把握時機，向他學習繪畫，相信不致等到如今大器尚未成，已是近黃昏。

繪畫對眼睛健康有較高要求，其他如書法、雕刻、電腦工作，甚至乎看手機等也不例外，所以往後多介紹幾款調理眼睛的湯水。

### **杞菊藍莓茶 (1 人量)**

材料：杞子 20 粒、杭菊花 8 朵、藍莓 10 粒。

製法：將材料用滾水略沖洗，再沖入滾水焗 10 分鐘即成，  
當天可重複沖泡至味淡為止，最後吃杞子及藍莓。

功效：杞子滋補肝腎、益精明目，杭菊花疏風清熱、平降肝陽，藍莓含花青素具有活化視網膜功效，可以強化視力及減輕眼球疲勞；此茶具益精明目功效。

## 小貼士

胡適提出讀書須有四到，即「眼到、口到、心到、手到」，放諸於繪畫，可能不須口到，但眼到、心到和手到則是缺一不可，先着眼於「眼到」，往後會陸續介紹中醫護理眼部的具體方法。

繪畫需要有很好的視力，而且時間過久，很容易引起眼睛疲勞。其實除了繪畫外，書法、雕刻、看書、看手機、用電腦等，何嘗不需要用眼耗神，《黃帝內經》指出，眼睛是：「視萬物，別黑白、審短長」的器官，眼睛的健康與工作、學習，和日常生活的大小事情，關係十分重要。所以本集介紹按壓一個有疏肝、舒緩眼睛疲勞的穴位——攢竹穴。

## 攢竹穴（足太陽膀胱經）

定位：在面部，眉頭凹陷中，額切際處。

按法：雙目閉合，以左右兩手拇指指面或大拇指背第一關節的曲骨分別按在左右兩攢竹穴處，手法由輕到重，漸漸稍加用力按壓 1~3 分鐘，以有痛脹感為度。《聖濟總錄·神仙導引上》云：「常以兩手按眉後小穴中，二九(即十八次)，一年可夜書。」

功效：疏肝、緩解眼部疲勞、眼部減壓。