

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 (42)—— 繪畫行山樂悠悠 (1) (02/11/2021)

筆者在習畫這幾年間，認識了幾位志同道合的朋友，當中包括我繪畫啟蒙老師李振鏵先生，他的太太兼畫家(亦是我的繪畫老師)鄭瓊瑤女士，還有擅長花鳥寫意畫的賴榮春師兄和我的同門師妹(也是中文大學中國水墨畫文憑班低一班的師妹)黃素嫻女士。我跟他(她)們不單結下畫緣，而且還不時聯袂行山，藉此運動形體、增廣見聞、切磋畫藝和增進友誼，由於「繪畫怡情論養生」已近尾聲，我靈機一觸，邀請他(她)們為「清晨爽利」節目加入一個專題「繪畫行山樂悠悠」抒發己見，與聽眾們分享我的同道中人對靜態的繪畫和動態的行山的體會和感受，為「繪畫怡情論養生」這課題注入更多動力。一連兩篇，我會把這 4 位的文稿與「亞錢」以平素閒談的形式演譯出來。

1. 李振鏵先生

資深中國水墨畫家和書法家
香港職業書畫家協會名譽主席

行山樂悠悠

我從事繪畫教學二十多年了，與學生的相處亦師亦友，感情深厚，無所不談。2016 年我在一個畫班教學時認識了崔紹漢博士，他給我的印象很特別，雖然他是業餘興趣學習畫畫，但很認真勤力，在我的鼓勵下他現正修讀香港中文

大學校外進修部的中國國畫課程，這課程可讓他擴闊眼界和思路，對中國畫系統地加深認識。

崔博士的性格動靜皆宜，組織能力強，雖日理萬機仍偷閒組織行山活動，身體力行帶領我們實踐中醫養生之道。我是一名夜貓子，他為了迎合我的生活習慣，有我參與行山的那一次，必定是下午才出發，隨後便是美食之旅。我喜歡入廚之樂，除繪畫外這是我的嗜好，所以這樣的安排是我認為最好的人生享受，也是我參與行山的動力。

我們的行山之友一行數人，當中有我的畫家太太鄭瓊瑤女士，學生黃素嫻女士(我們稱呼她阿 Dee)和她的丈夫 Henry，另一畫家朋友賴榮春師兄，當然一定有崔博士啦。在新冠肺炎疫情下航空業停擺，久違了的蔚藍天空再現，令我十分雀躍，我一定領先在他們面前多次的來來回回走來走去，他們都笑我像個小孩子。其實我每次都盡量爭取多活動多吸收陽光，不單是有益身心，更難得是有他們陪我一起運動哩！在沿途飽覽自然美景之餘，我會發揮老師本色，以實景解說作畫如何構圖用色，這是活生生的寫生教材，何等快哉！

2. 賴榮春先生

香港中華文化總會書畫事務部主任

香港鮮花盆栽批發商會主席

行山繪畫動靜皆宜協調養生 —— 延年益壽

曾記得讀大學的時候，由於課程安排緊湊，壓力頗大，教室、宿舍、圖書館三點一線的緊張生活持續了四年。因體育鍛煉甚少，久而久之導致了心律失常。由於本人就讀醫科，在大學三年級的時候發現一種生活習慣可以改善我的症狀，那便是需要張弛有度的生活節奏——不能只沉醉於緊張的學習狀態，還要兼顧適當的體育鍛煉，例如行走、慢跑和打籃球等的體育運動。

事實上，適當運動得以糾正植物神經的平衡性，逆轉心律不整等症狀，以改善亞健康的狀態。而心理健康方面，平衡情緒最重要的是增加個人喜好及興趣，參與不同的運動，有效減輕較大的壓力，往往勝於醫學治療。當然，兼顧良好的生活飲食習慣也十分重要。

隨著年齡增長，難免有病痛，不少長者都患有多種疾病，每天要服多種藥物，才能得到最佳效果。長者們最關心的活動能力、自理能力、運動、營養均衡，只有通過適當的運動才能改善。

行山運動的益處是不言而喻的——或沐浴在陽光之下，或穿梭於迷濛的細雨之中，享受空氣的清新與甜美，滿眼青幽之色，耳中澗水鳥鳴，與家人友人一路灑滿汗水與歡聲笑語，無疑是擺脫都市生活巨大壓力的妙法。

行路健走可防骨質疏鬆、降壞膽固醇、改善心肺功能，每天步行起碼 8000 步較為理想，運動量通常以每次運動後不會感到腰痠腿軟為合適。

本人鍾情於行山和慢跑來養生。每天清晨時分行走 5 公里，大約 8 個月通過身體檢查可見到明顯的改善。行山是應有一定的速度而沒有感覺到明顯的心跳氣促，會達到較佳效果。當運動停止的時候你會發覺自己的手腳會有發脹的感覺，這是微細血管運行暢通的表現。

行山每小時可以燃燒 400 至 700 卡路里，起到持續燃脂的作用。亦有愈來愈多證據顯示行山能延長壽命。步行可分泌一種生長荷爾蒙，促進骨骼生長及更生組織，有助預防骨質疏鬆。

行山遠足有助吸收清新空氣，清理肺部有毒物質。但鍛煉者需要留意自己是否有令身體過勞、步姿是否正確。

要判斷自己身體有沒有過度負荷，可留意步行過後或翌日有沒有感到疲勞，如果有即代表過勞。此外，走路或運動後關節感到疼痛，亦即是身體響起警號，就需要調整鍛煉的強度和方式。

養生方式動靜皆宜更能彰顯成效。書法與畫畫可以令人心情舒緩平靜，眼力與思維易於集中。手指執筆運氣聚精會神地下筆，有助排除雜念，令呼吸勻稱，心腦合一如同做氣功一樣。

畫畫之道要心平氣靜。首要養心，運筆才有神，以靜制動。寫書畫可以調節心態，穩定情緒，達到心境平和。丹青繪畫這種高尚的藝術情操，俘虜了越來越多對生活情趣有所要求的人。當無比投入之時，整天可以聚精會神地畫上多個小時而不覺累。

我試過在畫畫過程中每隔 1 小時測量血壓，結果發現血壓的線條是平衡的，而打麻雀時測量血壓，那條線條是波瀾起伏的。

書畫題材以花鳥最為活潑靈動，山水畫則意境幽遠，工筆畫細膩精美，無論是何種內容，都會令人懷思無限，筆下生輝。

而寫書法，行草書的行雲流水和淋漓暢快，線條與章法的千變萬化，將自己帶到另外一種境界。

如今行山與書畫，是我最喜愛的生活內容，健康的得益不在話下，三五知己，在自然界中的揣摩學習，再用於藝術創作，也是一種妙不可言的寶貴體驗。

健筋湯 (2 人量)

材料：千斤拔 50 克、桑寄生 50 克、番木瓜(即食用木瓜)200 克、乾鹿腳筋 2 條。

製法：將材料洗淨，番木瓜去瓢切塊，鹿腳筋用清水浸軟後切小段，以薑蔥余水，用 8 碗水猛火煲滾後，改用細火煲 2 小時，調味即成。

功效：千斤拔祛風去濕、消瘀解毒；桑寄生祛風除濕、補益肝腎、強壯筋骨、養血安胎；番木瓜健胃消食、豐胸通乳；鹿腳筋強筋壯骨、養血通絡、生精益髓。諸品相配有祛風除濕、強壯筋骨功效，配合運動及適量曬太陽能強筋壯骨。