

5大疫向投資

2021轉守為攻



「豪養」毛孩 寵物生意疫市爆升
港樓難大升 跑贏大市靠「兩區」
聯繫滙率制度危如累卵

孫明春 張公道
林少陽 郝承林

前瞻揀股策略



情志過極可致病 畫國畫可養生

畫家們在寄情山水或花鳥蟲魚之際，或可把生活的煩惱拋諸腦後；一支畫筆、一張畫紙，已然把自己融入渾然忘我的境界。人在畫中，畫中景物亦進入人的心靈中，成為一劑心靈雞湯。中醫認為情志過極（即過度的情緒刺激、變化）可以致病，而繪畫不失為一服疏肝解鬱、舒暢情志的靈丹妙藥。

筆者近日參加一個飯局，出席者廿多人，當中不乏有識之士，有上市公司主席、大學校長、銀行董事、商界奇才等，而過半數（包括筆者在內）已過退休之年。飯局中，大家的話題不期然聚焦於退休生活，其中一位智者的見解，我最認同。他表示經過接近半年的完全退休生活，發覺無所事事的確是一種折磨，他說了一句語重心長的話：「退休後一定要做少少事！」但並未為這「少少事」下定義。我的理解一定不是指繼續賺錢討生活的事，可能是有意義的事、未發掘或未完成的興趣和追求。

工作與退休心態不一定排斥

我亦已逾退休之年，只不過種種主觀及客觀因素，未能從工作崗位退下來，反之公、私事務纏繞不休，可是仍然秉持一個信念，就是實質工作與退休心態和追求不一定是互相排斥的。當然首要條件是身、心狀態都能應付，並能解決時間上的安排。

表一 明清有確切年齡記載的二十五位皇帝的壽命

洪武 71 歲	永樂 65 歲	洪熙 48 歲	宣德 38 歲	正統 38 歲
景泰 30 歲	成化 41 歲	弘治 36 歲	正德 31 歲	嘉靖 60 歲
隆慶 36 歲	萬曆 58 歲	泰昌 39 歲	天啟 23 歲	崇禎 35 歲
順治 24 歲	康熙 68 歲	雍正 57 歲	乾隆 89 歲	嘉慶 61 歲
道光 69 歲	咸豐 30 歲	同治 19 歲	光緒 38 歲	宣統 61 歲

表二 宋朝到民國有確切年齡記載的二十五位畫家的壽命

米友仁 79 歲	崔白 84 歲	趙孟頫 68 歲	黃公望 85 歲	倪瓚 73 歲
王蒙 77 歲	吳鎮 74 歲	文徵明 89 歲	董其昌 81 歲	八大山人 79 歲
王時敏 88 歲	沈周 82 歲	仇英 54 歲	唐伯虎 53 歲	徐渭 72 歲
陳洪綬 53 歲	王鑾 79 歲	王翬 85 歲	王原祁 73 歲	石濤 65 歲
鄭板橋 72 歲	金農 77 歲	黃慎 83 歲	黃賓虹 90 歲	齊白石 93 歲

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，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運動。後來發現是椎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度晚年。機緣巧合下，參加了一個中國水墨畫（國畫）班，從此與繪畫結下不解緣。

幾年學習過程中，除了慢慢了解一些國畫的發展過程、概念、技法和欣賞角度外，更享受到繪畫過程中那種全情投入和怡情養性的樂趣。尤有甚者，有人認為畫國畫是養生良方，延年益壽，是耶？非耶？在一篇題為《畫國畫是養生良方嗎？讓數據告訴你答案》的文章 (<https://looknews.cc/zh-hk/lishi/220671.html>) 中，作者列舉了兩組數字說明問題：1、明朝到清朝有確切年齡記載的二十五位皇帝的平均壽命是 47 歲。（表一）2、宋朝到民國有確切年齡記載的二十五位畫家的平均壽命是 76 歲。（表二）

皇帝比畫家短命 30 年

不難看出，這幾百年間，皇帝的生活條件、享受、醫療照顧等絕對比平民畫家好得多，但平均壽

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。

命卻比畫家短近30年，一方面皇帝雖有權勢，但日理萬機，生活壓力和規範相對大很多，自然較易衰老，過度的享受和縱慾也加速夭亡。另一方面畫家們在寄情山水或花鳥蟲魚之際，或可把生活的煩惱拋諸腦後；一支畫筆、一張畫紙，已然把自己融入渾然忘我的境界。人在畫中，畫中景物亦進入人的心靈中，成為一劑心靈雞湯。中醫認為情志過極（即過度的情緒刺激、變化）可以致病，而繪畫不失為一服疏肝解鬱、舒暢情志的靈丹妙藥。

生活/精神壓力損壽

如果再細心查看上表內之畫家，當中有仇英、唐伯虎、陳洪緩年不過60，趙孟頫和石濤則不過70，根據明末另一大畫家董其昌見解，從事繪畫創作是一種對身心健康有益的活動，但不應成為一種精神負擔，太過刻意經營則有損健康，他並舉出黃公望、沈周、文徵明的長壽，和趙孟頫、仇英的短壽來證明其觀點，顯示生活/精神壓力有可能損壽。篇幅所限，筆者有機會對相關內容再作較深入探討。

筆者不經意闖入畫壇，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，自知見識淺陋，於是立心報讀了一個《水墨畫文憑班》的兼讀課程，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。該課程的第一單元要求同學選擇一件中國繪畫藝術作品，從不同角度如題材、內容、藝術技巧對傳統的承傳與創新等作出評論。筆者選擇了清初名家，「四王」（即王時敏、王翬、王翬、王原祁）之一的王時敏之《仿黃公望山水》，寫了一篇題為「王時敏《仿黃公望山水》的復古之旅」的報告，因而觸發我於此就王時敏的生平和繪畫之旅作一簡介，以印證繪畫可作為退休（或晚年）生活的養生之道。

王時敏是「四王」的領軍人物之一，生於明末官宦之家。由於家中收藏不少古畫、名畫，在耳濡目染下，深受這些名人真跡影響。他少年時師從董其昌，在其指導下從摹古入手，鑽研傳統畫法，崇尚文人畫（即文人山水畫、士大夫畫，有別於宮廷畫師和民間藝人的繪畫，無論在筆墨線條、意境韻味和精神層次都有很高水平和境界。）他上仿宋元諸大家，尤其是對元代黃公望山水，情有獨鍾，刻意追捧。他認為摹古是繪畫的最高原則，故力追古法，刻意師古。為官期間，遊覽名山大川，觀賞各地名畫。他晚年淡於仕途，歸隱山林，獨寄情於筆墨，潛心繪畫。由於擁有深厚的藝術功力，從其學畫者甚眾，被視為「婁東派」（清初「正統派」繪畫的主要支派，代表人物包括王時敏和其孫王原祁，故鄉太倉在婁江之東，故云。）山水之祖。他淡薄功名，終能享壽88歲。

本期推薦一款解鬱明目茶（表三），祝讀者身體健康。☺



表三 解鬱明目茶（1人量）

材料：

茉莉花3克、杭菊花3克、玫瑰花3克、素馨花2克、杞子5克、菟絲子10克。

製法：

用2碗水將菟絲子包煎20分鐘，四花及杞子用滾水略沖洗，將煎好的菟絲子汁液沖入四花及杞子焗10分鐘即成。

功效：

茉莉花、玫瑰花及素馨花均能疏肝解鬱，杭菊花清熱明目，杞子及菟絲子均能補肝腎明目，這幾味中藥對雙眼用神之操作如繪畫有幫助。諸品相配，共奏疏肝解鬱，補腎明目之效。