两代人的博物馆情缘

——从吴子复题“广州人民博物馆”说起

文/吴瑾 图/作者提供

最近在网上发现了一张让我激动惊喜的旧照片：一群年轻人坐在一座旧建筑门前石阶上的合照。门头上挂一横匾，由右至左隶书“广州人民博物馆”，再熟悉不过了，是我父亲吴子复的手笔！（图①）

这建筑不就是越秀山上的原仲元图书馆么？1957年设为广州美术馆，2000年广州美术馆改名为广州艺术博物院，迁往麓湖边，这里重归广州博物馆管理。这座不甚起眼的旧建筑承载了上世纪50年代后，广州在文化艺术特别是书画方面的厚重积淀，与我家两代人更有着深厚的情缘。

①

④

⑤

一 初写馆标

父亲自抗战胜利后回到广州，离开广东省立艺术专科学校的教职后一度失业。他奔走于穗港之间，寻找机遇发展，但一直未能遂愿。当时他的恩师、前广州市立美术学校校长胡根天先生受命于广州市政府，筹建恢复广州博物馆。胡老多次写信到香港，请父亲回穗协助复办博物馆的工作。父亲踌躇再三，最后还是决定回到生于斯长于斯的广州。

1950年9月广州人民博物馆成立，胡根天先生任馆长。起初原馆址镇海楼极为残破，且尚有驻军在内，故只有以旁边的仲元图书馆为暂时馆址，馆名请我父亲题写。本文开头说的照片就是当时情况的真实写照，很难得。

其后，胡馆长极力主张扩充博物馆。在他的努力和各方的支持下，1951年下半年，广州人民博物馆接收镇海楼，政府拨款进行维修。1952年年初博物馆迁回镇海楼，并接收了旁边的南越酒家。自此，广州人民博物馆就有了三个展览场地：镇海楼作历史文物馆，另两处分别为自然科学馆和专题展览馆。馆标木匾移至于镇海楼首层，并复制于楼前大道旁的阅台（钓鱼台）壁上，甚为壮观（图②）。

在此期间，父亲先后为该馆的展览绘制了《太平天国》历史组画12幅，《从猿到人》科普组画10幅。1952年清明节前，他为博物馆绘制了革命烈士油画像。年中，他为博物馆所写的隶书长联“万千劫危楼尚存，问谁摘斗摩霄，目空今古；五百年故侯安在，使我倚栏看剑，泪洒英雄”（图③），被制成黑底金字木联，悬于镇海楼五楼的楹柱上，当中仍然悬挂叶恭绰写于民国三十七年（1948年）的“镇海楼”三字横匾。那时候，父亲就是靠这些作品的微薄稿费，养活我们一家。我就是这一年出生的。

②

二 再题馆名

1954年政府再次拨款维修镇海楼。4月4日，胡根天接上级通知：广州人民博物馆改名广州博物馆。他仍然请父亲书写馆名，还是用隶书，改为由左至右排列。4月29日，黑底金字“广州博物馆”木匾制成，挂在镇海楼首层门楣上，一直沿用至今（图④）；大道旁阅台壁上字样也随之照样重造。这时，父亲已经被聘为广州文史研究馆馆员，我家过上了更安定的生活。胡根天馆长身兼博物馆和文史馆两职务，敬业精神令人钦佩。

当时仲元图书馆这边，主要作专题展览，以书画为主。粤籍上海画家关良，新中国成立后首次回广州举办画展就在这里。其时由于广州未有专门的美术馆，广州博物馆也有收藏书画功能。胡馆长又是有名的画家和美术史家，一有机会就到处物色征集藏品，据记载，曾到云林阁购入麻姑图大中堂，苏仁山人物中堂两幅，苏六朋人物中堂两幅等。我父亲也曾介绍征集到谢里甫山水四屏四幅。到了1957年，作品积累到一定数量，由朱光市长促成，在这里成立了“广州美术馆”，广州美术文化翻开了新的一页。

1957年叶恭绰被错划为右派，原匾不能再挂，馆方请我父亲重写。据说是用原匾木块刨去字迹，翻过来另外刻上，造成红底黑字，依然是从右至左，一直悬挂至今。“广州博物馆”木匾、隶书长联、“镇海楼”横匾（图⑤），是父亲在镇海楼上留下的三件书法作品，由于没有署名，一般观众大都没太留意。其实他本人对旧作不甚满意，平时也少有提起。1978年父亲参加广州市文化工作代表会议时，就曾经表示希望重写镇海楼三字。“没有最好，只有更好”的现代艺术意识早已经植根在他的灵魂深处。

1964年我还是小学生，某日随父亲上越秀山到广州美术馆，参观日本书法家丰道春海的书法展览。让我奇怪的是，日本人竟可以一张作品只写一两个字就占了整个展柜，比如“精神”两字，却真有些精神！书法家用的笔比扫帚还大许多，也摆出来展览。我用疑惑的眼光看了看父亲，他只是微微一笑。据说这个展览对广东书坛颇有影响，改变了许多青年书法家的观念。

③

三 个人首展

不久，我少年失学成为海南知青，经历了十多年的辗转挣扎。再次与广州美术馆结缘，就要到1982年年初了。当我手执一纸调令，跑到越秀北路广州雕塑工作室三楼、广州画院临时办公室报到后，被安排的第一项任务，就是到越秀山上的广州美术馆，参与筹备广州画院成立典礼工作。此后，我频频骑单车经过小北花圈，冲上镇海路的斜坡到美术馆，去处理一些零碎事务。

当年5月15日，广州画院成立典礼在越秀山上广州美术馆里隆重举行。一时群贤毕至，冠盖云集。典礼结束后，我有幸与画院同仁及文化局领导一起在美术馆门前的台阶上合影。这是我人生再次出发的转捩点，又怎能忘怀呢！

岁月飞快地又过了一轮。1994年8月24日在父亲去世15周年的这一天，岭南文化名人系列之“吴子复艺术展”在越秀山广州美术馆开幕。展览由广东省政协书画艺术交流促进会、广州美术馆、广州市文史研究馆主办。

展览将父亲历年创作的油画、素描、书法、篆刻等悉数展出。这些绝少公开的作品，引起了艺术界朋友的高度关注。父亲怎么会想到，他的第一次个人展览，会在自己曾经为之付出过那么多心血的地方举办呢？这就是缘分使然！促成和支持这次展览的前辈和朋友，我是永远铭感于心的，其中有李曲斋、吴南生、欧初、林雅杰、卢延光、孟大昭诸先生。

四 斗转星移

1996年5月，镇海楼为配合纪念广州建城2210年的活动而进行全面修葺。某日，我接到博物馆的电话，说有事要我帮忙。我赶到山上一看，整个楼前广场成了工地。几块匾额都卸了下来，准备髹漆翻新，楼前阅台也要重建。馆方要我帮忙将牌匾上“广州博物馆”几个字样复制出来，用作新建阅台壁上造字的依据，我很乐意地接受了这个任务。

我开始想用拓碑的方法把字样拓下来，但发现牌匾经过多次油漆，字口已经很模糊，恐怕拓出来会走样太多。于是改为将薄纸盖在字上，用铅笔轻轻勾出轮廓。然后拿下来，对照牌匾，用细毛笔依据字样的笔法趋向、轻重、转折等变化关系，细心勾实定稿，这才将字样交与馆方，心满意足地走下山来。我觉得能亲手抚摸父亲的遗作，能为他曾经服务过的博物馆，做点滴工作也是理所当然的。

不过，博物馆重修完成后，这个字样却没有用上，换成了另外一款。我当时大惑不解，连商业老字号也千方百计保存老招牌呢……但转念一想，斗转星移，人事更替，变幻不居，这不也就是自然社会规律么？慢慢也就释怀了。

但我与广州博物馆的因缘并未到此了结。2013年某日，我接到广州市文广新局转来的市政府通知的传真件，说是政府决定在广州塔南侧新建“三馆一场”，其中包括“广州博物馆”，馆名指定要我题字。我感到惊奇的同时，也随即向上级表示，希望能用父亲原来的题字，字样由我负责提供。时任市文广新局副局长陈春盛给我打来电话，说我的意见可以保留，但字还是要我重新先另写好。于是，我只好乖乖写就“广州博物馆”五个大字，署上小名送了上去。数月后，文广新局专门派人上门，“验明正身”发放了稿费。

我家两代人与越秀山上的镇海楼（广州博物馆）、仲元图书馆（广州美术馆）的因缘，真是有说不清道不尽的意味。

吴瑾 书画家，广州市文史馆馆员、广州艺术博物院特聘研究员

专家教路

增强免疫力 假期步步高

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

国庆长假怎么过？疫情常态化之下，提高免疫力才是硬道理。广州医科大学附属第三医院临床营养科主管曾青山提醒，除了饮食摄入均衡的营养外，保持充足的睡眠、适量运动、保持乐观情绪对于提高免疫力均有益处。

饮食：营养充足、均衡

想要通过饮食来提高身体抵抗力和免疫力，最重要的就是营养的摄入要充足、均衡。有的人每天吃一大堆保健品来维持身体的免疫力，殊不知提升免疫力最好的来源是天然健康的食物，多吃这些食物有助于提高抵抗力——

多吃多糖类食物。研究发现大量食用真菌、植物多糖等多糖类食品有助提升机体免疫力，菌类食物包括香菇、木耳、灵芝、银耳、竹荪等；植物多糖类如魔芋、莼菜、萝卜等。曾青山强调：“但并不是短时间内大量吃，而要长期有规律地摄入。”

摄入蛋白质。蛋白质不仅是构成人体细胞的基本元素，同样也是构成白细胞和抗体的主要成分。身体如果严重缺乏蛋白质，会使淋巴球的数量减少，造成免疫功能下降，所以一定要多摄取优质高蛋白质的食物。例如新鲜的猪瘦肉、鸡鸭鱼、蛋类、牛奶以及奶制品。

常吃大蒜。大蒜不仅抗氧化，还能提升免疫力和抗病毒，对于巨细胞病毒有抑制作用，可促进T淋巴细胞转化，增加白细胞及巨噬细胞的活性。建议每天吃两个蒜瓣。

补充微量元素。要注意补充的维生素主要有维生素C、维生素E和B族维生素。

曾青山强调，日常饮食要多样化，每天三四餐做到摄取谷薯类250–400克、牛奶1–2杯、蛋鱼肉豆类大约120–200克、蔬菜300–500克、水果200–350克。“尽量吃多种类的食物，不要总是吃某些特定的食物，这样容易造成营养偏废”。

休息：充足睡眠、适量运动

在科学营养的饮食之外，曾青山提醒，保持充足的睡眠、适量运动、保持乐观情绪对于提高免疫力均有益处。

睡眠充足抵抗力好。科学研究表明，睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子，此因子促使白细胞增多，巨噬细胞活跃，肝脏解毒功能增强，从而将侵入的细菌和病毒消灭。人进入睡眠状态后，各种有益于增强免疫功能的作用过程便随即开始。所以，每日的睡眠最好保证至少8小时。

坚持进行有氧运动。在饮食、睡眠之外，运动也是构筑良好抵抗力的重要组成部分。研究显示，如果人每天运动30–45分钟，每周5天，持续12周后，免疫细胞数目会增加，抵抗力也相对增加。而运动的类别则以中轻度有氧运动为佳，而且要经常进行，这样不仅能提高免疫力，还能缓和情绪，缓解压力。所以，国庆节大家不妨多出门爬山、去公园游玩等。

要保持乐观的情绪。免疫力与人的情绪其实关系密切，已经有研究发现，敌视、悲痛、失落、忧愁等消极情绪都能导致人体免疫力下降，而开朗活泼的性格、愉快的情绪则会提高人体免疫力。因此，人只有在内心平衡愉悦的状态下，免疫力才是最强的。

视觉中国 供图

秋季清肺、润肺 三种体质要分清

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

秋天重在养肺。广东省第二中医院呼吸与危重症医学科主任陈宁教授指出，对慢性肺部疾病的患者来说，针对肺的生理功能和烟毒的病理特性，宜以清热化痰，养阴润肺为法。但要注意的是，对于吸烟人群，不同的体质在清肺、养肺的调理上是不一样的，需根据个人的体质来辨证治疗。

所谓清肺，就是将肺部的垃圾排出去，食疗不失为一种行之有效的方法。那该如何根据体质来清肺呢？陈宁表示，一般吸烟人群多分为三种体质，分别是湿热体质、湿寒体质和阴虚火旺，适合各体质的清肺食疗方如下——

●湿热体质

特点：表现为体形偏胖、面泛油光、舌质偏红苔黄腻等症状。可多吃一些白茅根、薄荷、冬瓜、扁豆等健脾祛湿的食物。

推荐：冬瓜排骨汤

冬瓜200克，排骨100克，生姜1块，干贝50克。将排骨洗干净，放入沸水中氽烫后去血水，捞出，沥干水分；生姜洗净拍松；冬瓜切厚片；砂锅中放入清水，加入排骨、干贝和生姜，大火烧开后用小火煲40分钟，待排骨熟透后加入冬瓜片，冬瓜煮熟后，加入调味品即可。

●阴虚火旺体质

特点：表现为面部潮热、口干舌燥、眼睛干涩等症状。可多吃枸杞、麦冬、五味子等滋阴降火的食物。

推荐：麦冬茶

麦冬、党参、北沙参、玉竹、天花粉各9克。将所有材料磨成粉，然后用开水冲茶喝，每天一次。

●湿寒体质

特点：表现为脸色苍白、手脚冰冷、小便颜色淡等症状。可多吃一些生姜、红枣、陈皮等温阳祛湿的食物。

推荐：红豆薏仁粥

薏米50克，枣10克，赤小豆25克，仙鹤草5克，白砂糖适量。将薏米、红豆以温水浸泡半日；用纱布将仙鹤草包好；大枣去核浸泡；将薏米、红豆、仙鹤草、大枣一同放入锅中；加水煮成稀粥，最后撒上糖调味即可。

适合秋天喝的四款茶

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑

广州近日虽然气温仍高，但空气的湿度已明显下降。有些小伙伴便开始出现喉咙痛、皮肤干等秋燥症状。广州中医药大学第三附属医院副主任医师江家赞推荐四款适合这个季节喝的茶。

秋菊枣果茶

食材：取白菊花3–5朵，苹果1个，蜜枣5–8颗，蜂蜜适量。

做法：将苹果去皮、核后切成小块。在清水中放入苹果块、蜜枣，然后用大火煮沸，再转小火慢煮10分钟，调入蜂蜜即成。

功效：此茶有养阴生津、消渴解毒之功效。对“秋燥”带来的种种不适有防治作用。

禁忌：气虚胃寒、脾虚泄泻的朋友不能服用。含蜜枣和蜂蜜的茶，糖尿病人慎用。

蜂蜜决明茶

做法：取10–30克生决明子，捣碎，加入200–300毫升的水，煎煮5分钟，加入适量蜂蜜，搅匀后当茶饮用。

功效：服用蜂蜜对常年便秘的朋友尤有益处，润燥清热，清肝明目，久服美颜。

禁忌：痰湿内蕴、中满痞胀及大便不实者禁服。糖尿病人慎用。

芦根蜜糖茶

做法：取鲜芦根25克，加蜂蜜适量。加入适量热开水加盖浸泡10分钟，并用筷子和匀后再饮用。

功效：有生津清热、润肺利咽之功。

禁忌：糖尿病人慎用。

茅根银花茶

做法：取银花15克，白茅根25克。加入1升水，煮沸，再以适量冰糖调味即可。

功效：银花能清热解毒、疏利咽喉。可治疗病毒性感冒、急慢性扁桃体炎。

禁忌：禁忌糖尿病人慎用。

青少年科学锻炼 这些问题要注意

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 廖温勃

规律、科学的体育锻炼，可以增强体质，提高免疫力。长假来临，也不可松懈。面临不同年龄层学生的身心发育特点，应如何锻炼更安全高效？广州市第十二人民医院骨外科副主任刘旭良给出专业建议。

根据年龄选择不同运动

以提高免疫力为出发点的锻炼，规律、科学、适量是重点。刘旭良表示，青少年每天都应至少保证半小时的中等以上强度的体育锻炼，不建议采取频率低、运动量大的方式，以免因一时运动过量、身体疲劳，导致免疫力突然下降，容易生病。锻炼之前，一定要做好足够的热身活动；锻炼之后，要做好恢复性的整理运动，并及时补充电解质。

由于中小学生的骨骼、肌肉还未发育成熟，体育锻炼应该以提高身体素质为目标。总体而言，跑步、游泳等有氧运动都是较好的运动方式。技巧性的体育锻炼有助于智力发育，但低龄学生应优先选择非对抗性的项目如乒乓球、棋类等。大龄学生可以逐步进行对抗性体育锻炼如篮球、足球，但建议要在专业教练的指导下开展。

具体而言，低年级小学生，运动目的以提高身体协调能力为主。可选择跑步、跳绳、平板支撑、肌肉拉伸（如体前屈）等。强度以中等强度为主；高年级小学生，可适度增加核心力量和四肢力量的锻炼，强度以中等强度为主，高强度为辅；初中学生可逐步增加中等强度的对抗性锻炼；高中学生的身体已经接近成年人，可以进行高强度的各种项目锻炼。

运动时要注意这些问题

要提醒的是，运动时不应佩戴口罩，以免影响摄氧量而带来一系列不良后果。因此，应注意选择运动地点，避免在空气流通较差的空间内运动。若在健身房等室内锻炼，应选择严格执行防疫规定的正规场所；在家里运动时，应保证通风良好；在学校锻炼时，可错峰使用运动场所。锻炼结束后，尤其在使用完公用设施后，要做好自身清洁消毒。

此外，运动时较易造成摔伤、扭伤、撞伤等各种创伤，轻者软组织挫伤，重者骨折。刘旭良建议，家长应积极学习基本急救知识，包括对可疑倒地者的心肺复苏判断和创伤判断。青少年也应尽量了解基本的急救常识，在个人不符合施救情况下，应第一时间呼救，避免错误救护措施带来的伤害。

地址：广州市黄埔大道中315号，邮政编码：510655 广告热线：(020)87138888 广告经营许可证：440000100058 订报电话：(020)87133333 全国零售价2元 新闻记者证查验、举报电话：(020)87138800。查验网址：http://press.gapp.gov.cn