

画水墨画 预防失智?



范昌乾的鹤画用来筹募预防失智症的研究资金。

新加坡国立大学属下的心智科学中心，与上海精神卫生中心和上海交通大学合作，明年展开水墨画预防失智症研究，为时三年。

这个研究项目的领导封磊博士说：“作为一种认知活动，水墨艺术涉及注意力、计划能力、视觉记忆和眼手协调，是很好的脑力训练形式。”



水墨画融合对中国传统哲学和审美观的欣赏。

黄向京 / 报道
唐家鸿 / 摄影

合唱、饮中国茶、画水墨画，可以预防失智症？

新加坡国立大学杨潞龄医学院心理医学系去年成立的心智科学中心，计划明年8月开展旗舰项目“范昌乾中国水墨画预防失智症研究项目”，与中国上海精神卫生中心和上海交通大学合作展开，在两地招募120个有失智症风险的研究对象，让两地画家对研究对象提供水墨画训练，为时三年，定期测试对象以量化他们认知功能和身体的改善。这也是新加坡和中国首次在心理健康领域进行循证干预合作。

国立心理医学系和国大医学组织助理教授、心智科学中心首席研究员封磊博士（40岁）将领导这个研究项目。他在失智症预防方面的广泛工作而闻名，他对合唱、饮茶，以及其他亚洲益脑饮食方面的研究，提示特定因素对早期认知障碍的改善效果。

封磊博士接受联合早报访问时透露，合唱项目已得到卫生部的资助，对象360人，研究进行中，第一组已快完成两年；水墨画项目正以筹款形式取得研究资金，只有饮茶项目还未得到资助，迄今为止是观察性研究，须做临床干预试验。因此，他计划11月申请国立医学基金会科研基金，希望可以成功展开。

水墨艺术训练脑力

为什么要开展水墨画研究项目？

封磊博士说：“我们认为学习与练习水墨艺术，可以通过多种机制使大脑受益。通过严谨、精心设计的研究，希望能够证明水墨画对于失智症预防的价值。水墨艺术的历史可追溯到3000多年前。作为一种认知活动，它涉及注意力、计划能力、视觉记忆和眼手协调，是很好的脑力训练形式。它本质上也是一种正念练习，并融合对中国传统哲学和审美观的欣赏。”



本地先驱水墨画家范昌乾。

他说：“水墨画的练习也可以舒缓压力，修养性情。在课堂和团体环境下，共同学习和相互切磋，可以促进社会交往，并获得集体归属感，有方向、目标的不断学习和进步中，参与者会得一定的成就感。所有这些都助于促进心理健康，促进脑健康，预防认知下降。”

为什么选择水墨而非书法艺术？封磊博士说，不考虑书法主因是，这一代乐龄人士的教育程度普遍较低，平均大概在小学程度，相当一部分是文盲，书法对文字和文化的要求较高。

上海团队领导、上海市精神卫生中心和上海交通大学的李春波教授受访时说：“一个原因或理由是，相对于书法，绘画一般需要投入更多的想象力、回想法和专注力，这些都会利于老年人的整体大脑功能的协调和运用。”

乐龄失智者有十分一

这项研究意义何在？封磊博士认为，失智症是一种高度致残的老年期疾病，所以研究意义重大。失智症患者人数正在快速增加，全世界目前有3000万患者，到2050年可能达到1.3亿。本地数据表明，新加坡乐龄人群的失智症患病率可能高达十分一。

封磊博士说：“由于失智症需要花费不菲的专业督导和长期护理，它可能是目前最‘昂贵’的疾病，对社会来说，在它成为真正的‘海啸’之前，找到有效的预防方法至关重要。如果此项研究取得有效的结论，我们期待能够把水墨画作为失智症预防活动纳入社区，并推广到全国。画水墨画属于一种生活消闲，花费不大，又没药物的副作用，加上兴趣较能持久，便于推广。”

他说：“在新加坡，我们已经评估几种非药物预防方法的效果，并积累宝贵经验。在世界范



国立大学心智科学中心封磊博士（左二）领导“范昌乾中国水墨画预防失智症研究项目”。范昌乾家属王宽辉和姚瑞坛夫妇（右二、右一）捐画筹款资助研究项目。范昌乾学生林家雄（左一）为研究对象提供中国水墨画训练。

范昌乾画八哥神情生动，此为其中一幅捐画。

数正在快速增加，全世界目前有3000万患者，到2050年可能达到1.3亿。本地数据表明，新加坡乐龄人群的失智症患病率可能高达十分一。

封磊博士说：“由于失智症需要花费不菲的专业督导和长期护理，它可能是目前最‘昂贵’的疾病，对社会来说，在它成为真正的‘海啸’之前，找到有效的预防方法至关重要。如果此项研究取得有效的结论，我们期待能够把水墨画作为失智症预防活动纳入社区，并推广到全国。画水墨画属于一种生活消闲，花费不大，又没药物的副作用，加上兴趣较能持久，便于推广。”

他说：“在新加坡，我们已经评估几种非药物预防方法的效果，并积累宝贵经验。在世界范



国内，中国的失智症患者人数最多，同时中国在失智症的保健方面，也面临严峻挑战，包括公众认识不足，服务体系不成熟等。为应对这些挑战，中国正制定相关政策，发展相关服务和资源。

此项研究将在新加坡国立大学心智科学中心、上海精神卫生中心和上海交通大学之间合作展开。联合研究将在新加坡和上海两地各招募60个有主观认知下降的研究对象，总120人。以水墨画作为干预的研究总共将耗时三年。来自两国的画家将会为受试者提供中国水墨画训练，研究团队定期测试受试者，以量化他们认知功能和身体的改善。

本次研究将涉及来自多个学科的杰出临床医生和科学家，包括国大精神病学和神经科学柯以煜教授，剑桥大学脑影像专家约翰·萨克林（John Suckling）教授，国立大学和新加坡科研局氧化应激专家贝烈伟（Barry Halliwell）教授，国立大学外周生物标记物专家谢机文（Irwin Cheah）博士，国立大学和新加坡科研局遗传学和表现遗传学专家符策贤教授，哈佛大学阿尔茨海默氏病理学和生物标志物专家张灿博士。

封磊博士说，第一期研究并未加入生物标记物，如果能够发现好的结果，在第二期研究中计划扩大样本量，并加入影像学和生物指标。

范昌乾家属捐30画筹资金

研究项目命名为“范昌乾中国水墨画预防失智症研究项目”，因为研究资金来自新加坡先驱水墨画家范昌乾（1907—1987）家属王宽辉和姚瑞坛夫妇，捐赠30幅范昌乾水墨画，包括竹兰、山水、花鸟、虫鱼供筹款，目标为60万元。这是范家继捐赠给新加坡国家博物馆50多幅画作以来，第二大笔捐赠，计划明年三四月在国大博物馆展览。

王宽辉说，在人类普遍寿命延长的当儿，健康身心更加宝贵，活得才有意义。如果研究证明画水墨画有效预防失智症，将能减轻年长者、家属与看护者的财务与精神负担。她说：“这有意义的研究项目以父亲名字命名，借以纪念其竹兰般谦恭正直的人品，也是对社会做出的微薄贡献。”

范昌乾忠实于中国绘画传统，属于上海写意画派，是海派巨擘吴昌硕的第三代传人。他出生中国广东，在汕头与上海接受艺术专科训练，1956年从中国移居新加坡后，桃李满天下，学生包括：林子影（已故）、蔡逸溪（已故）、赖瑞龙、林家雄、陈有炳、陈克湛等。

范昌乾弟子、画家林家雄（70岁）将对研究对象提供书画训练。他认为，画水墨画像在练气功，“画水墨画时需要运气、调气，多练习，对气息调节较好。在冷气房里画画，经常提笔运笔都会流汗。书画家中有许多是很长寿的。”

林家雄的30几个学生中，一半是55岁以上的退休人士，最年长者70岁。根据林家雄观察，他们学习水墨画主要为了兴趣，打发时间，有一班退休老师一起来学习，与年轻学员相处久了，心态也改善，跟着年轻起来。他有过91岁学员，学了几年，活到97岁逝世。

退休之前做生意的陆长权（68岁）喜欢绘画，跟林家雄学画一年，先画好竹，才画兰花。他曾经学过写诗，觉得比较辛苦，反而在学绘画过程中，动脑力，越画越开心。

心智科学中心将在11月2日举行筹募晚宴，邀请潜在水墨画买家出席，聆听封磊博士公开演讲“失智症可否预防？”，有意者可拨电94567348，联系筹募资金负责人陈光辉。