冬日知性遊

故宮南院賞緙繡

文／陳佳德
圖／故宮南院、本刊資料室

天孫機杼—明清緙繡精萃特展

國立故宮博物院南部院區目前正在展出「天孫機杼—明清緙繡精萃」特展，精選三十九件典藏的明清緙繡書畫，內容包含花鳥、佛教、道教、人物等類別，每一件外觀都相當精美，構圖設計匠心獨具，製作更是巧奪天工，堪稱傳統絲織工藝品的極致。

緙繡是緙絲和刺繡兩種工藝的合稱，雖然同屬傳統手工藝術，但兩者有截然不同的作法。緙絲是以生絲做為經線，彩色熟絲做為緯線，其中經線須自上而下貫穿全幅，做為底圖；緯線則在適當的地方與經線交織，利用彩色熟絲構成各式各樣的圖案。由於僅經線貫穿全幅，故稱為「通經斷緯」。緙絲織品的正反兩面圖案會呈現一致，不同顏色或花紋之間則會出現類似刀刻的斷痕，有如在絲綢上雕刻圖案，故又稱為刻絲。

緙絲工藝的歷史悠久，早在漢代就已經出現，最初是用在服裝等實用絲織品，到了宋代開始出現純觀賞用的藝術品，稱為緙絲畫，主要是臨摹名人的畫作。明清時緙絲畫達到鼎盛，以蘇州緙絲為代表，因工藝精巧、製作耗時且價格昂貴，主要供應皇室或達官顯要使用，有「絲中之聖」的美譽。

刺繡則是用針線在織布上繡出圖案，與緙絲是在紡織時同時構圖有所不同。相較於緙絲的繁複，刺繡由於工法較簡單，因而在民間廣為流傳，是古代婦女的重要副業。在用途上，刺繡也比緙絲更廣泛，舉凡服裝、寢具等生活用品，或屏風、畫作等藝術品皆可以刺繡妝飾。明清兩代由於蠶絲業的發達，刺繡也發展出了不同流派，以蘇州蘇繡、湖南湘繡、四川蜀繡和廣東粵繡合稱四大名繡，另外有開封汴綉、上海顧繡等知名派別。

由於緙絲品珍稀且保存不易，過去較少展出，本次故宮南院首度舉辦明清緙繡特展，同時展出兩種不同的絲織品，並設置互動區，提供遊客參觀之餘，也能親手觸摸，實際體驗傳統絲織工藝的精緻與美感。

故宮南院園區

除了博物館之外，故宮南院還是一座占地七十公頃的休閒公園，在博物館南北兩側分別有至善湖和至德湖環繞，湖面波光粼粼、湖畔綠意盎然，不僅是休閒的好去處，也具有生態的功能；至善湖畔還有賞鳥平臺，提供遊客在此觀賞鳥類的活動，體驗自然與人工交織的獨特景觀。

兩湖分界處的湖面上，有至真橋低空掠過，連結博物館和圓形廣場，廣場旁有水岸舞臺，不定期舉行藝術表演；做為故宮南院地標的至美橋，則以S型跨過至善湖，提供行人前往遊客中心的捷徑，每當夕陽西下時，彩霞倒映在橋下水面，襯托弧形的橋身，優美動人。另外，還有水景花園、熱帶花園、慶典花園、藝術之丘等景點散布在園區內，讓遊客在博物館的知性之旅後，也能享受繁花盛開的美景。

- **地址**：嘉義縣太保市故宮大道八八八號
- **電話**：（〇五）三六二〇七七七
- **營業時間**：周二至周日上午九時至下午五時，周一休館
- **門票**
  博物館：參觀票一五〇元
  未滿十八歲、年滿六十五歲、本國學生、身心障礙及陪同者免費
  園區：免費

▶草綠地刺繡長衣。

◀雙獅戲球紋地毯（明萬曆年間）。

▲刺繡多聞天王軸。

◀緙絲花鳥軸。

▶緙絲歲朝圖軸。

◀粵繡博古圖屏。

▼日落時分的故宮南院和至美橋在湖畔相印，是欣賞夕陽的好地方。

蒜頭糖廠品人文

蒜頭糖廠蔗埕文化園區

看過故宮南院的展覽後，不妨到隔壁的蒜頭糖廠走走，認識臺灣過去曾經興盛的糖業文化。

蒜頭糖廠位於六腳鄉蒜頭村，興建於一九〇六年，曾是日據時代第三大糖廠，至今已有超過百年歷史。二〇〇二年停止產糖後，轉型為觀光用途，目前為蒜頭糖廠蔗埕文化園區。雖與故宮南院隸屬不同鄉鎮市，實際上兩者只相距不到六百公尺，從故宮南院東側入口出發，只要向北走過一個路口，就會到達蒜頭糖廠蔗埕文化園區的門口，可以說是近在咫尺。

目前園區內設有糖業文化館，介紹蒜頭糖廠百年來的歷史與文物，讓遊客認識臺灣糖業的興衰過程。而園區內保留的觀光用五分車，吸引了許多遊客慕名而來，在木造的舊車站前，搭上行駛在糖業鐵路的五分車，體驗早期鄉間居民搭乘糖鐵往返各地的感受，是許多人難得的體驗，也是不少長者兒時的回憶。

另外，蒜頭糖廠蔗埕文化園區也是朴子溪自行車道的起點，吃完糖廠的冰品後，可以騎著自行車，在全長二十五公里的自行車道的林蔭下，沿著朴子溪緩緩前進，享受嘉南平原的田園風光，沿途還有六家佃長壽橋、配天宮、朴子藝術公園等景點。而自行車道終點的東石漁人碼頭，是臺灣知名的蚵仔產地，能在這裡吃到最新鮮的蚵仔料理，如果時間不夠，中途也可以到蒜頭村內品嘗當地特產蒜頭餅，再繞回蒜頭糖廠，結束這段輕鬆愜意的旅程。

- **地址**：嘉義縣六腳鄉工廠村一號
- **電話**：（〇五）三八〇〇七三五
- **營業時間**：周一至周日上午八時至下午五時
- **門票**：免費
- **注意事項**：朴子溪自行車道起點附近有出租自行車的店家

▶曾經運輸甘蔗的五分車，現在已改載觀光客，成為蒜頭糖廠的招牌景點。

▶跨越朴子溪的六家佃長壽橋，全長三九〇公尺，是朴子溪自行車道的地標。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第407次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 107 年 01 月 25 日（自 106 年 2 月 02 日至 107 年 1 月 19 日止售出之儲券均適用）
領獎期限：中獎獎金得自開獎後次月 1 日至到期後 6 個月內止，逾期未領者，中獎獎金不再發給。

頭獎（獎別1）	第 10553 組　97952					儲券之組別及號碼均相同者 1 個，獨得新臺幣參拾萬元整。
貳獎（獎別2）	第10532 組	第10548 組	第10578 組	第10607 組	第10617 組	儲券之組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣伍萬元整。
	66504	43848	85307	61019	64344	
參獎（獎別3）	04175					各組號碼相同者，每個各得新臺幣捌佰元整。
肆獎（獎別4）	11571		56508			各組號碼相同者，每個各得新臺幣伍佰元整。
伍獎（獎別5）	00060	11968	13500	20860	27215	各組號碼相同者，每個各得新臺幣壹佰貳拾元整。
	28162	62094	65805	87338	91888	
附獎（獎別9）	787		849			各組末 3 號相同者，每個各得新臺幣壹拾五元整。

1.「國軍金融理財服務網」提供多項金融理財商品供國軍官兵同仁選用，詳情請至國防部主計局軍網首頁參閱。
2. 自 105 年 9 月 1 日起，軍人儲蓄獎券改以記名方式發行。

健康知識

高血脂症日常生活照顧④原則

文／臺北榮總蘇澳分院內科醫師 林晉宇

高血脂症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯增加。血脂異常升高，不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併，皆是動脈血管硬化的主因，會增加罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。究竟血清中膽固醇多少時視為偏高呢？如果總膽固醇大於二〇〇 mg/dl，即屬偏高，容易產生動脈硬化。另外，如果低密度脂蛋白膽固醇在一二〇 mg/dl 以上，或高密度脂蛋白膽固醇在四〇 mg/dl 以下時（女性為五〇），也容易發生動脈硬化的疾病，如早發性冠心病、心肌梗塞，以及腦血管梗塞等。膽固醇偏離正常值的幅度越大，動脈硬化速度越快。

「高血脂症」日常生活照顧原則如下：

1. 均衡飲食（肉、魚、蛋、奶、豆、五穀類、蔬果類）：

(1)避免或減少攝食「高膽固醇、高飽和脂肪酸」食物：例如動物（豬、牛、羊、雞、鴨等）的皮、油脂、內臟，常見於下列食物：腦、肝、腸、腰子、蹄膀、香腸、臘肉、熱狗、五花肉、未去油的肉湯、奶油等。另卵黃類、巧克力、蛋糕、冰淇淋、全脂奶、椰子油等也應避免或少吃。

(2)「三酸甘油脂」過高者，應注意適量攝食下列食物：含高澱粉的蔬菜或五穀類（馬鈴薯、玉米、米飯、麵），過甜的食物及飲料、油煎油炸的食品、酒類、核果類（花生、瓜子、腰果、核桃）等。

(3)食用油應採用含「不飽和脂肪酸的油脂」：如大豆油、玉米油等。炒菜油脂不宜過量。

2. 適度的運動：可提高血中好的膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇），可增加心、肺、血管、肌肉的功能，也可幫助控制體重，最好養成每日運動的習慣，每次二十到三十分鐘以上，如散步、快走、游泳、羽球、舞蹈、體操等。

3. 戒菸：吸菸所得到的尼古丁及二氧化碳增加，是造成心臟血管硬化的危險因子。根據研究，戒菸後可增加血中好的膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇），減少動脈硬化的機率。

4. 避免肥胖：高血脂會促使動脈硬化，若再加上體重過重，會更加重心臟血管工作負擔。

如果以上方法均無法控制「高血脂症」，就必須按照醫師指示，服用降血脂藥物。