

# 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

中醫養生金句之逆齡生長篇

人生過半近黃昏

逆齡生長有可能(3)—— 逆時針研究(1) (28/11/2023)

上篇介紹了養老院「盆栽」實驗，實驗的結論是我們可以通過改變心理狀態來改變健康狀態。跟着下來，蘭格博士要探討一個身體極限的問題——心理狀態到底能在多大程度上影響我們的身體狀態？

1979年，蘭格博士繼續以長者為對象來探討極限問題，她設計了一個「逆時針研究」來觀察在心理上讓時光倒流會對身體產生甚麼影響。這想法與我們常常掛在口邊，以表示雖然年紀漸大，外表有老態，但心理不承認 / 接受逐漸衰老的現實時，便會說「保持心態未老」的說法有異曲同工之妙。

再說回「逆時針研究」，蘭格博士和研究人員計劃重建 1959 年的世界，讓參加者就像年輕 20 歲那樣去生活一段短時間，目的是想看看當他們的心理年輕了 20 年時，他們的身體 / 生理上會否反映出相應的變化。

研究開始前，研究人員想向老年醫學專家了解有甚麼明確的生理年齡指標可以用來衡量實驗結果，但驚訝地發覺竟然沒有這些指標，於是他們自己選擇了一些被認為是最好心理和生理指標，包括體重、靈巧性、柔韌性、雙眼的視力、味覺敏感度、迷宮遊戲的反應速度、準確率、視覺記憶，與及心理自評測驗，並且為參加者事前事後拍照，以評估研究前後的外表變化。

經過多輪面試，最終揀選了 16 人，分成兩組，實驗組 8 人，對照組也是 8 人，兩組人輪流進入一間改裝成 1959 年時代的舊修道院。實驗組先入住一個星期，他們每次談話和討論都要用現在式，就當自己和其他人都生活在 1959 年；每個人於 1959 年左右拍的個人照片也被編成一本小冊子，分派給每個參與者。

一星期後，實驗組遷出，對照組也入住一週，他們的生活環境和待遇一樣，參加同樣活動和討論同樣的話題，但談話時一定要用過去式，要提交 1979 年的近照，並且一開始時就被鼓勵回憶過去，目的是提醒他們目前不是生活在 1959 年。

為了讓時光倒流，研究人員仔細研究了 1959 年人們的日常生活，了解當時的政治和社會話題、流行的電視節目和廣播節目，以及當時可能接觸到的事物。實驗組和對照組的參加者就在這樣的環境下各自進行一星期的靜修。

時間關係，研究結果留待下回再續。

在研究人員挑選參加者的過程中有些環節令人難忘，其中有一段小插曲，可當作故事聽聽。面試時有一位男性長者阿諾德，由女兒陪伴出席。他全程親自介紹自己的身體狀況，喋喋不休。阿諾德講述他的生活和以前喜歡參加的各種活動，包括體力和智力活動。他自覺已沒有那麼多精力去做任何事情。他不再閱讀，因為即使戴上眼鏡也看不清楚書上的字；不再打高爾夫球，因為行動太慢，自己不能接受；不論是春、夏、秋、冬，就算穿夠衣服，一外出便會感冒；他還說現在吃甚麼也沒味道。因此，他認為目前正處於人生最沮喪的階段。

阿諾德說完，一直陪伴在旁，用心聆聽的女兒才開口，很從容有禮地表示父親平常說話「習慣誇大其詞。」研究人員感到詫異和悲哀的是，阿諾德完全沒有表示反對女兒對他的批評。最終阿諾德被挑選了，有機會進入修道院渡過愉快的一週。

提過對照組(即想當年那班人)的參加者要時時回憶過去，即懷緬過去常陶醉，不木禁想起薰妮唱的《每當變幻時》。

## 疏肝安神茶 (1 人量)

材料：柏子仁及茯神各 15 克、素馨花 2 克。

製法：用 3 碗水先煎柏子仁及茯神半小時，熄火後加入素馨花焗 10 分鐘即成。

功效：養心安神，疏肝解鬱。很多人有失眠的經驗，特別是長者，容易患頑固性失眠，甚至引起焦慮抑鬱(包括疑病症)。此安神茶有助舒緩失眠和由此引起的心理壓力。

## 小貼士

阿諾德的例子，令筆者想起一種精神病——疑病症，患者過分擔心自己的身體狀況，深怕患上了嚴重疾病，因此不斷求醫，並且重複要求做身體檢查，就算徹底的醫療評估，證明身體無恙，也解決不了其擔心和焦慮。這類病人常常把過度的注意力集中於身體的微小變化，對於正常的生理現象和輕微的異常變化非常敏感。一旦出現，便懷疑身體出毛病，越想越受困擾，直至無法開解，甚至影響到日常生活。疑病症甚麼年齡均可發生，但一般於中年前後出現較多，男女患病的比例相若。

一旦懷疑患上疑病症，最有效的方法是看心理醫生尋求心理輔導和藥物治療。中醫也可通過開方用藥，針灸，食療(如筆者經常推介的四花茶)，達至疏肝解鬱的效果，從而改善病情。

談起疑病症，筆者不期然想起多年前因糖尿病，才 60 多歲便離開世界的母親。猶記年少時家境貧寒，但兄弟姐妹眾多，只有父親在船廠做燒焊工人養活一家人，母親沒有出外工作，照顧家庭。由我懂事開始，便聽到母親時常擔心自己的身體有毛病，尤其是腸胃問題，三朝兩日不是胃痛，便是腹痛洩瀉，知道她非常擔心腸胃「生嘢」(癌症)。但當時家境清貧，政府對低層醫療的照顧並不普及，一般市民的醫學常識亦十分貧乏，正是求醫無門。眼見母親終日為家庭勞碌，卻無力照顧自己的身體，時常鬱鬱寡歡，遑遑不可終日，相信是疑病症。現在自己對中、西醫學稍有認識，更常常誇談養生之道。但想起敬勞未報，正是「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。」心有戚戚然。