

# 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(4)—— 逆時針研究(2) (05/12/2023)

逆時針研究的結果如何?

研究人員觀察到，在各自的靜修結束之前，兩組參加者的行為和態度都發生了變化。實驗開始了兩天，每個人都積極地在吃飯前擺設餐具，在飯後收拾打掃。其實這班人在未入修道院前都十分依賴身邊的人照顧自己，但此刻幾乎所有人都能夠自理了。靜修週結束後，研究人員和兩組的參加者進行了深入而熱烈的討論。所有參加者都表示，經過一週和平時截然不同的靜修生活後，自己的聽力和記憶力提高了。他們的體重平均增加了大約 3 磅，手握力有顯著的增加。再分析其他指標，所有人真的變「年輕」了。不過，比較之下，實驗組在關節柔韌性、手指長度(主要是關節炎減輕了，手指可以伸得更直)、手的靈巧度等方面改善的程度更大。在智力方面，實驗組 63%的參加者測試分數都提高了，而對照組則只有 44%。此外，實驗組的參加者在身高、體重、步態與體態方面也有所改善。最後，研究人員把所有參加者靜修前後分別拍攝的照片，交給一些與研究不相關的人士觀看和對比，結果這些客觀的評價者指出實驗組的所有參加者，經過一週靜修後，看上去都年輕了很多。

基於實驗結果，蘭格博士創建了「可能性心理學」理論：「我們不知道自己能做甚麼，以及能成為怎樣的人，所以一切皆有可能。」她認為追求「確定性」是一種不積極的心態，因此外界賦予人的所謂客觀指標，包括醫學數據、個人外形印

象，和心理暗示，其實都在影響着我們的身、心機能和健康。不要盲目相信所謂的健康數據、醫學診斷和專家意見，因為會影響我們對自己獨特的身心體驗和狀態做出準確判斷，甚至會悲觀地聽天由命，令我們失去對生活進行主動選擇的能力(主觀能動性)。要有信心我們完全可以通過改變思維模式來改變自己的身心狀態，讓自己更樂觀、更豁達、更健康，擁有更強的生命力及行動力。正如蘭格博士所言：「不管你處於哪個年齡，都不要預先假定甚麼是不可能的。只要打開心靈，迎接所有的可能性，我們就會擁有更健康的人生狀態。」這就是所謂的覺知健康。

覺知健康不是教人如何正確飲食、如何鍛煉以及如何謹遵醫囑，也不是教人放棄這些東西。它強調的是我們要擺脫固定的思維模式，突破這些思維模式給我們的健康和幸福設定的極限。

一位從小看着我在基督教會成長的師母(已落籍美國 30 多年)，她已 80 多歲，年近 90 歲的老牧師於 3 年多前去世。師母是性情中人，牧師離開後，她有好一大段日子幾乎從不間斷地每天寫一段懷緬牧師，鼓勵信眾的愛心文字，我亦篇篇追讀。最近有一篇推介了一首於 80 年代流行悅耳的歌曲，由美國鄉村歌手 Alan Jackson 唱的《The older I get》(我年紀越大)，歌詞非常感人，被人讚為「藏在歲月裏的深情」。歌詞大意是：「年紀越大，我思考就越多，人生短暫，應過好每一刻，因為時間轉瞬即逝。年紀越大，看得越透，錢財是身外物，你愛的人才是永恆，才是真正的財富。即使有人找到了長生不老之泉，我絕對不會去嚐一滴，有趣的是我覺得正步入最美好的歲月。年紀越大，朋友越來越少，但朋友無需太多，有幾個真心的便足夠，他們會一直支持你。我年紀越大，就是更好的我，我知道何時奉獻，何時拒絕……年紀越大，我就不會介意閒言閒語，在經歷過的所有時光裡，我笑過、哭過，我收集我生活中的點點滴滴……年紀越大，我祈禱的時間就越長，我不知道為什麼，想必是我有太多的話要說……年紀越大，我越覺得應當感恩，為了我曾經擁有的生活，以及我現在的生活。」

年紀越大，當你還生活在地面上(still on the ground)，還能走動(still mobile)，就應當感恩；如果生理指標(包括食得，「疴」得和瞓得)仍然正常，就算患有三高而可以受控；如果還有明天，後天……往後的計劃，打算和期望，那就更加要感恩。

## 雙紅逆齡茶 (1 人量)

材料：紅參及紅景天各 10 克。

製法：材料用水略沖，除去塵污，加清水 1 碗半煲 10 分鐘，熄火後焗 10 分鐘即成；當天可多次用滾水沖泡，至味淡止，代茶飲用。

功效：益氣補血，益智養心；兩者皆為補氣之品，有抗疲勞、提神作用，適用於氣血虛弱人士服用，但不可久服，以避免上火，過度興奮等副作用。

## 小貼士

《The older I get》這首歌的歌詞，令我想起了幾句話。首先是「夕陽無限好，只是近黃昏。」這是一句千古名句，意思是夕陽雖然無限美好，但可惜已近黃昏日落的時刻，美好的光輝轉眼即逝，令人惆悵。詩句出自唐代李商隱的名詩《登樂遊原》：「向晚意不適，驅車登古原。夕陽無限好，只是近黃昏。」

第二句是時人改動過的語句：「夕陽無限好，那怕近黃昏。」或「夕陽無限好，何懼近黃昏。」意境一樣，但心境積極正面得多。不過，總覺得有少少過度支撐，稍稍脫離現實的感覺。筆者最喜歡的是第三句，是一個名人說的：「夕陽無限好，此是近黃昏。」「此」是此時此地的「此」，表示夕陽無限美好的時光，就是在黃昏。何不拋開一切煩惱和顧慮，活在當下，好好享受生活，向逆齡生長的境界進發！