

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(16)—— 退休壓力症候群 (7) (27/02/2024)

亞邱自理工畢業後，便一直在化驗界工作，直至 2018 年 9 月底退休，合共 38 年。退休前全情投入工作，閒餘時間除了陪伴家人外，亦有做運動，但時間不多，而每星期都會跟朋友踢足球。退休後，空閒的時間多了很多，於是計劃重拾工作時無時間追尋的興趣和運動，重新開始享受人生。誰料一直陪伴他的足球隊友，竟然因為年紀大了，體能走下坡，相繼退下火線，因此他最心愛的運動也無疾而終了。

亞邱很注重健康，由於母親年輕時已患糖尿病，一生受盡折磨，70 多歲便死於腦中風，因此他十分擔心自己也重蹈覆轍。由於空閒的時間多了，他開始到家居附近的山徑走走，可惜已退休的朋友中，喜歡行山的不多，所以很多時是獨自行動。不過礙於家人的擔心和自己對香港的山徑認識不多，所以行來行去都是港島西部的港島徑，很快便感到乏味，失去興趣。

到了退休第二年，機緣巧合下，他遇上了一位比他年輕，而提早退休的舊同事，經常行山，但卻和亞邱一樣，找不到有共同興趣的行伴(行山友)。之後，他倆便相約行山，第一次是爬上八仙嶺，當天是九月下旬，氣溫超過 37°C，兩人艱辛地完成行程，幸虧未有中暑，平安回家。從此兩人便結伴同行，遊歷港九、新界的山野，包括港島徑、麥理浩徑、鳳凰徑、衛奕信徑，和一些較受歡迎的路線、山

頭等。由於兩人體力和興趣接近，又熱愛行山，所以大家都希望以行山作為強身健體運動，每次出行目標是 8 小時，路程不少於 20 公里。

退休的第 2 至第 3 年，正值新冠疫情爆發期間，由於外遊機會減少，反而令他們的行山活動更頻繁，每星期出動 2 至 4 次，結果體能提升了，而且網上流傳的幾條所謂考牌路線如三牙全走(大嶼山狗牙嶺)、一尖三嘴過四灣(西貢)、環湖出鬼手(船灣淡水湖東北面)、杯靈雙渡(青山)、割青蛙(西環行到小西灣)、割大魚(大嶼山)等等都嘗試過。不過，經歷兩年的頻繁行山活動，大部份的山嶺都已踏足過，缺乏新鮮感，行山對他們來說漸漸變成了例行公事。

退休後的第 3 至第 4 年，外孫出世，女兒要上班，他便負起照顧外孫的責任，行山活動差不多停頓下來，只是偶爾約同山友上山。退休後第 5 年，孫兒漸漸成長，上幼稚園，突然間時間又多了，他再次相約同伴行山，但每天要下午四點半前完成，因為要接孫兒放學。不過，因為很多山頭都到過，太陌生的路線又怕有危險，不敢貿然嘗試，所以每次行山都感到欠缺目標和動機，縱使經常提醒自己要勤做運動，保持身體健康，不要放棄，但效果始終大不如前。

2023 年初，他嘗試為自己訂下一個個人行山計劃，究竟是甚麼計劃呢？下回分解。

上兩集講有關兩婆媳相處的真實個案。奶奶是海南人，到港後仍只能說鄉下話，要靠媳婦做翻譯，在院舍內婆媳相依為命，媳婦照顧奶奶無微不至。誰料年逾 90 的奶奶不慎跌了一跤，人人都以為她要坐輪椅渡過餘生，誰知出院後在物理治療師的悉心訓練下，她竟然可以再次拿着步行架行路。

人到晚年，平安健康最快樂。兩婆媳在院舍內相處融洽，互相照應，樂也融融，這也是自立支援概念的精神，不單是要協助長者康復，更重要是把康復的結果落到實處，讓長者用於生活中，可以找回與其他入以至社會的連結，尋回自我，充滿信心地享受生活。自立支援概念獨立生活有四大目標：令長者不坐輪椅、不穿尿布、不用別人協助飲食與沐浴。

人老了，有一雙會行路的腿就好像一對會飛的翅膀，讓人繼續活得自由自在，呼吸自由的空氣。(以上部份內容參考 / 節錄自《銀髮自主 —— 自立支援分享集》)。

一個人行山，除了容易有孤獨感外，風險亦較大，如果遇上意外或迷路，便會乏人照應，容易產生危險，最好是結伴同行，至少如亞邱一樣，找一個志同道合的朋友，沿途有講有笑，共同進退，互相照應。於此想起了林子祥唱的《結伴同行》，獻給亞邱和他的朋友，以及所有喜愛行山的人士收聽。

大力木瓜湯 (2 至 3 人量)

材料：牛大力及五爪龍(五指毛桃) 各 60 克、木瓜 1 個(約 500 克)、排骨 300 克、蜜棗 3 枚。

製法：洗淨材料，排骨汆水，木瓜去皮去籽後切件，以清水 10 碗用猛火煲滾，改用細火煲 1 個半小時即成。

功效：牛大力性平味甘，補脾益氣，強筋活絡，清熱潤肺，止咳；五指毛桃性微溫味甘，健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳，其藥性緩和，補而不燥，能水解動物蛋白，增鮮幾倍；木瓜性溫味甘酸，平肝和胃，祛濕舒筋；此湯有強筋活絡，行氣止痛功效，適宜行山人士飲服。

小貼士

陽陵泉穴 (足少陽膽經)

位置： 在膝外側下，腓骨小頭前下方約 1 寸凹陷中。

方法： 用拇指指腹環旋按壓陽陵泉穴約 1 分鐘，左右各 1 次。

功用： 疏肝利膽，舒筋活絡、解痙止痛、強膝壯腰。

主治： 下肢痠痺乏力、腰腿痛、腳氣、口苦。

