

# 清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

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(29)—— 「年輕 20 年」(10) ( 11/06/2024 )

關鍵 II —— 活動(3)

上篇論述了每天步行 10,000 步的原因，本篇介紹兩個與活動養生有關的概念。

生理餘量(空間)

生理餘量(空間)的概念，是指一個人可以做到的最大體力活動和最小體力活動之間的空間。舉例說，你能做到最輕微活動是睡覺時躺在床上呼吸，而最劇烈活動是把 100 磅重的物體舉過頭部、跑 10 公里，或在 15 秒內跑完 100 公尺，如此來說，你的生理餘量非常高，因為你能做到最劇烈活動和最輕微活動的差別非常大。另一方面，如果你已盡了最大努力，而只能夠沿着一座大廈慢行，之後在沒有人協助下，你便不能上樓梯，那麼你的生理餘量便非常小。生理餘量越大，個體越健康，預期的生活品質越好，壽命就越長；生理餘量越小，生活品質會變差，剩餘壽命也會變得更短。

再舉一個極端的例子，雖然你的最低體能活動只是躺下呼吸，但與一個昏迷狀態的人相比，昏迷者離死亡更近，因為他能做的最大和最小的體能活動之間沒有差別。Mike Chan 指出，如果我們想保持年輕，便要終生把生理餘量維持於高水平；如果你的生理餘量較低，就不可能顯著逆轉生物老化過程。

## 阻力訓練

提高生理餘量最簡單的方法之一是阻力訓練，這是因為阻力訓練有效刺激骨骼肌。骨骼肌不僅是負責運動的主要器官，而且還可充當內分泌腺，釋放稱為肌肉因子(Myokine)的信號分子。當肌肉收縮時便會釋放肌肉因子這種化學物質，它們在肌肉和骨骼健康以及調節其他組織和器官(包括脂肪組織、肝臟和大腦)中發揮正面作用。此外，骨骼肌和免疫系統，甚至肺功能都有關係。

無論是因為老化或疾病而導致的進行性肌肉流失，都會引起不良後果。僅流失10%的肌肉就已經導致免疫反應下降和感染風險增加；減少20%會減慢傷口癒合速度，並導致力量和耐力顯著下降；減少30%可能導致壓力潰瘍(壓瘡或褥瘡)、活動能力受損、肺炎傷口無法癒合；減少40%可能會導致死亡，通常是死於吸入性肺炎。再者，跌倒是65歲或以上成年人死亡的主要原因，經過年齡調整的死亡率為64:100,000，並且逐年上升，這和肌肉流失有密切關係。肌肉萎縮是可以預防的，我們可以透過適當的營養和阻力訓練來避免。

每天行走10,000步，目的是要保持最基本的活動量，以維持身體健康，特別是防止骨質和肌肉的流失。不過有時人的活動(不一定是行路)卻是另有目的。大家都熟悉的一個成語「走馬看花」背後流傳着一個有趣的民間故事，就有這個味道。成語出自唐朝詩人孟郊的《登科後》。孟郊年近50歲才考中進士，開心之餘寫了《登科後》這首詩，當中有兩句：「春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花。」後來衍生出「走馬看花」這成語，而民間卻流傳一個與這成語有關的故事。

話說有個年青人名叫貴良，是個跛子，不良於行，但卻想找個漂亮的女子為妻，於是托朋友華漢做媒。剛巧有個年青姑娘，名叫葉青，鼻子有點缺陷，也想托華漢給她找個如意郎君。華漢心想，兩人都有缺憾，正是天生一對，不如就把兩人撮合成夫婦。他心生一計，相親那天，他吩咐貴良騎馬從葉青門前走過，又叮囑葉青站在門前，拿一朵鮮花遮住鼻子，裝作聞着花香。到了相遇那一刻，葉青看見貴良騎在馬上的英姿，年青俊俏，滿心歡喜；而貴良則看見葉青拿着鮮花遮着口鼻，但眉目清秀，含羞答答，不禁起了愛意，於是一拍即合。到了洞房花燭夜，兩人再次見面，大家清楚看到對方的弱點，談及當初「走馬看花」相親的情景，雙方才恍然大悟。此刻彼此心知肚明，不再追究，洞房去也。

貴良和葉青，通過「走馬看花」，巧結良緣。不過他倆當初的心意，除了媒人華漢外，又有誰能明白呢？但林子祥唱的「誰能明白我」歌詞鼓勵大家坐言起行，積極向前踏大步，追求理想。為了健康更應該昂然踏著前路去。

## 南耆蹄筋湯 (2 人量)

材料：南耆(五指毛桃)100 克、豬蹄筋 100 克、雞肉 500 克。

製法：洗淨材料，豬蹄筋氽水切斷，以清水 10 碗用猛火煲滾，改用細火煲 2 小時即成。

功效：南耆健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳，舒筋活絡；豬蹄筋養血補肝，強筋壯骨；雞肉溫中補脾，益氣養血，補腎益精；此湯有強筋壯骨，行氣止痛功效。

## 小貼士

本篇介紹一個能增強腳骨力的穴位懸鐘(絕骨)。

## 懸鐘穴(足少陽膽經)

定位：在小腿外側，外踝尖上 3 寸，當腓骨後緣與腓骨長、短肌腱之間凹陷處。

方法：用拇指按揉在懸鐘穴位，輕輕點壓或者按壓，每天堅持三至五分鐘。

功效：填精益髓，舒筋活絡，清熱通便，理氣止痛。

