

# 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(37)——「年輕 20 年」(18) (06/08/2024)

自然

根據 Mike Chan 《年輕 20 年》這本書的次序，要保持身、心年輕的 5 個關鍵因素：營養、活動、睡眠、自然和培育，本篇開始論述自然。

在所有 5 個無所妥協的關鍵因素中，Mike Chan 認為保持與自然界的接觸是最難令尋求年輕、抗衰老和長壽的人士徹底明白的。

要了解真相，我們只需觀察自己的身體，看看它與自然界的相互作用有多密切。我們的身體主要包含 4 種元素：氧、氫、碳和氮。地球上自然存在 92 種元素，但這 4 種元素，構成了人類形體的 96%。可以說，身體採取的每一個行動，從呼吸的空氣、飲的水和吃的食物都是為了讓身體融入自然環境中。

身體產生供應活動所需能量的過程是從吸氧氣開始，繼而令細胞進行呼吸。為了產生能量，身體需要將氧氣與來自太陽、空氣和土壤的其他分子(例如氫和碳)結合。植物吸收太陽能，並透過光合作用的過程，將能量轉化為碳氫鍵，構成它們的身體。植物儲存富含能量的糖分子，動物吃植物並利用這些糖來產生稱為 ATP(三磷酸腺苷)的能量單位。人類吃動物和植物都是為了達到同樣目的。

地球是一個封閉系統，每種元素都會改變形式並且反覆循環。身為人類，我們

也是這個健全系統的一部分。但現代人似乎忘記了這一點，人類越來越與自然分離，並穩步主宰可用的地球資源，以致越來越多的環境惡化、資源流失和生物多樣化的縮減。同時，人類的整體健康狀況也急劇下降。

地球上的人類以某些形式征服了地球，並改變了她。我們砍伐森林來建造人工環境，有時我們必須過濾和循環再用我們呼吸的空氣，喝的水也是如此，我們更積極地種植和生產我們的食物。這種征服行為為已經運行了數百萬年的生物圈帶來了顯著的變化。如今，人與自然界的動態平衡顯示了崩潰的跡象，這些改變慢慢威脅著我們的生存。在過去的 100 年裏，當人類集中於室內生活，遠離陽光、新鮮空氣和水；越來越多地使用人造食品時，我們看到身體和精神上的慢性疾病顯著增加。但令人驚訝的是，即使到了今天，主流醫學也沒有積極將接觸大自然納入現代治療實踐中。例如，有一份在 1984 年發表的論文發現，從窗戶欣賞自然風景的患者疼痛較少，手術後恢復也更快。一百多年來，我們已經知道陽光是治療結核病的有效方法。在科學家發現抗體前，他們為結核病患者製定了日光療法，對解決近 90% 的結核病病例有效。陽光還可以有效對抗各種疾病，從癩到近視、憂鬱症和黃疸等。研究也發現，裸露的健康皮膚與土壤多接觸可以使發炎明顯減少、改善睡眠、減輕疼痛，並提升免疫功能。

地球在浩瀚的宇宙中雖然是極之渺小，但千百萬年來，她孕育着無數的物種，包括我們人類，可以說，她是所有生物的故鄉。說起故鄉，筆者想起了一個相關成語「狐死首丘」，典出《淮南子·說林訓》：「鳥飛返鄉，兔走歸窟，狐死首丘，寒將翔水，哀其所生。」意思是鳥兒要飛返故鄉(例如一年一度燕歸來)；兔子跑出洞外，但一定會返回洞穴；狐狸死的時候，頭一定向着自己的洞穴；寒蟬始終在水面飛翔，反映牠們各自都很眷戀生長的地方。後人用狐死首丘這句成語比喻飲水思源，不忘本，或對故鄉的思念，我們中國人有一個「落葉歸根」的概念，也就是這個意思。既然地球是我們的母親，也是所有物種(包括人類)的故鄉，我們是否要慎宗追遠，珍惜她、好好愛護她呢？

人生於天地中，真似螻蟻千萬，而不論是任何物種，也必須倚賴大地的資源，才能生存。這種大地恩情，人類應該飲水思源，好好珍惜。於此想起關正傑唱的《大地恩情》，就算未別鄉里，眼淚已經濕透衣衫！

## **番薯馬蹄甜湯 (2 人量)**

材料：**番薯** 1 個(約 200 克)、**馬蹄(荸薺)**100 克、**紅蘿蔔**半個(約 100 克)、**芫荽**(後下)30 克、**紅糖**隨個人口味增減。

製法：洗淨材料，番薯、馬蹄及紅蘿蔔去皮切粒備用，芫荽切段，以 6 碗清水煲滾後，改慢火煲至材料軟腍，加入芫荽及紅糖煮溶即成。

功效：**健胃理氣，清熱生津**，適合暑熱天時飲用。