

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(38)——「年輕 20 年」(19) (13/08/2024)

自然 (2)

關於人體如何與自然環境相互作用，我們還有很多不了解的地方。儘管如此，已經有足夠的數據讓我們知道，除非過度暴露於環境元素，否則將自然環境的干預措施納入抗衰老方案實際上沒有任何負面影響。有四種環境元素：土、水、風(空氣)和火。乾淨的空氣和水是上天給予我們的，Mike Chan 認為沒有甚麼可討論的。只剩下要多了解的是火和土，從火開始。

眾所週知，空氣、陽光和水是維持生命的三大要素，缺一不可。太陽可以說是火的代表，地球上幾乎所有的能量都來自太陽。植物利用太陽來產生碳水化合物(糖)，用作能量。當我們吃植物時，我們消耗它們的第一手能量，而當我們食用進食植物的動物時，我們消耗了它們的第二手能量。陽光不僅為我們的身體提供能量，而且還啟動一些使身體正常運作的過程。維生素 D 的形成也許是陽光與人體相互作用的最好例子之一。它是一種前激素原(激素前體)，不只是一種維生素，還涉及數百種生理功能，從免疫系統調節，鈣沉積到細胞分化和增殖，維生素 D 在生理和健康中都發揮著多種作用。幾乎在所有組織中(包括大腦、心臟、胰腺和腸道等)都發現了它的受體，表明它在這些組織的功能中扮演一定角色。這些事實或許可以解釋為甚麼我們在許多疾病中都涉及維生素 D，例如第 1 型和第 2 型糖尿病、多發性硬化症、精神分裂症，甚至某些癌症。筆

者在這節目中也曾談論過維生素 D，並且把多集的資料收錄在一本於 2017 年出版的書《適時擇食保健康》中，聽眾 / 讀者有興趣可以查閱。

當然，過多的陽光照射也會有問題，最明顯的是會增加某些類型皮膚癌、過早出現皺紋和 DNA 損傷的風險，所以關鍵是陽光不要太多。那麼，如何可以判斷陽光的照射量是否過多呢？

首先，了解我們的身體有多種方法，可以保護自己免受太陽有害波長(紫外線)的影響。一種是透過增厚皮膚上層(稱為角質層)來把陽光反射到皮膚深層(例如使用適當護膚品和減少外塗類固醇)；另一種是產生更多的黑色素(如黑人)，從而保護 DNA 免受紫外光輻射的損害。也許身體針對過度暴露於紫外線的最佳防禦措施是當陽光照射過多時向你發出警告，隨着紫外光照射增加，皮膚會變紅(視乎膚色而定)，這是一種稱為紅斑的現象(因毛細血管擴張而引起的皮膚不正常的發紅)。而長時間暴露於陽光下和過多的紫外光會導致皮膚表面的血流量增加而出現紅斑，身體會感到熱得不舒服，其實這是一個預警訊號，表示你對太陽輻射的耐受性已達到極限。膚色越淺，這種情況會越早發生，身體在提醒你要尋找陰涼處，以減少過度暴露在陽光下。

那麼我們應該接受多少陽光照射呢？下回再分解。

本篇的主題是火，令筆者想起一個相關的中國寓言故事《火與虎》，典出《鬱離子》。

話說古時有一個東甌國，國人把「火」字說成「虎」，他們口中說「火」和「虎」沒有分別。這個國家沒有製造陶器和冶金工業，所以只能用茅草覆蓋房屋，因而火災很多，人們因此感到十分苦惱。

有一個住近海的商人到晉國去，聽說晉國有一位馮婦(再作馮婦)善於打虎，只要馮婦去到那裏，那個地方便沒有老虎。商人回國後把馮婦的故事告訴了東甌國國君，國君非常高興，並且撥出四十匹馬、兩塊玉、十匹錦緞，任命商人為特使，去晉國邀請馮婦來東甌國。馮婦應邀而至，東甌國君親自駕車，虛了左邊的位子，親自到城外迎接，一起乘車進城，安排他住在國賓館，把他當他做貴賓。

第二天，市上發生火災，百姓奔告馮婦，馮婦捲起衣袖，提起胳膊，跟着人們出去，到處找尋老虎，卻找不到。這時大火快燒近皇宮，百姓擠擁着馮婦推向大火，結果他被火燒死了。最後那個商人被控胡言妄語而要治罪。而馮婦則到死還不明白究竟是甚麼一回事。

這個喻言故事的意思是由於各地方言不同，如果不互相學習，加以了解，便可能發生誤解，甚至造成嚴重後果。

眾所週知，水能載舟，亦能覆舟，火何償不是？火能暖身，亦能焚身，但有人更希望以火焚心，何解？讓葉蒨文唱給我們聽聽。

磨菇炒雞蛋 (2 至 3 人量)

材料：**磨菇** 5 個、**雞蛋** 3 隻、**葱** 1 棵。

製法：葱洗淨切粒，磨菇抹淨切片，雞蛋加適量鹽拌勻，先將磨菇炒熟隔去水份，加入蛋液及葱粒炒熟便成。

功效：磨菇補益脾氣、潤燥化痰；雞蛋滋陰養血；葱發汗解表、通陽散寒；此食療有**補益脾氣**，**滋陰養血**功效；磨菇及雞蛋均富含維生素 D，對骨骼健康有幫助。