

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(40)——「年輕 20 年」(21) (27/08/2024)

自然 (4)

上集提到要照射多少陽光才算足夠？今集講幾個因素會影響這個問題的答案：

一是膚色。膚色越淺，合成維生素 D 所需的陽光暴露量就越少。大量黑色素令皮膚變黑，而皮膚黑色素在吸收 UVB 輻射方面效率極高，因此膚色越深，合成維生素 D 的能力就越弱，需要暴露在陽光下的時間就越長。

二是年齡。我們從皮下 VD_3 的前期物(7-脫氫膽固醇)合成維生素 D_3 ，老化皮膚的 7-脫氫膽固醇濃度低於年輕人；老年皮膚對 UVB 的反應能力也會下降。65 歲的長者需要更多的陽光照射，因為(1) 他們的皮膚維生素 D 前期物較少。(2) UVB 刺激維生素 D 合成的能力降低。(3) 腎功能也會隨着年齡的增長而衰退。腎臟將血液循環中的維生素 D 轉化為活性形式的 VD_3 。如果腎功能越差，形成的 VD_3 就越少。65 歲以上的人有時只能產生 20 多歲的年青人所產生 VD_3 的四分之一。

三是穿衣服的多少。任何形式的衣服都會阻擋 UVB 射線。理想情況下，在陽光照射時應盡可能少穿衣服。任何屏障都阻擋 UVB，包括水，水會使 UVB 偏向，所以身體不應留在水下，也不應該在任何窗戶或玻璃後面，因為玻璃也會阻擋 UVB。

最後是居住的地方。除夏季外，在北半球或南半球緯度 37 度以上的地區，陽光令皮膚產生的維生素 D 很少，研究顯示，超過 50% 的北美成年人缺乏維生素 D。

緊記這些因素，定期檢查血清 VD₃ 水平，便可以評估到自己照射的日光量是否足夠，並根據目前的水平調整補充劑、飲食和陽光照射。如果可以的話，應該透過天然食物和陽光照射，而不是透過藥物來獲取維生素 D。不過，相關問題最好請教專業人士。

上一集說到蒯通以大娘用捆麻借火(束縑請火)的故事回應有人想他向齊國丞相曹參引薦梁石君和東郭先生的請求。被懷疑偷了家中一塊肉的婦人被村中一位大娘用束縑請火之計為她洗脫嫌疑，並且被請回家。蒯通說罷這故事，認為事物都有共通點，要做成功一件事也要有適當的渠道。因此他答應為東郭先生和梁石君說項，向曹相國借「火種」。他跟着去見曹參，對他說：「有兩個女人，一個丈夫死了 3 天，便想着要再嫁人，另一個在丈夫死後，獨居守寡，足不出戶。如果相國要從這兩個女人中選取一個做妻子，會娶誰呢？」曹相國回答說：「我當然娶那個守寡的女人。」蒯通說：「娶妻和選取賢臣也是同樣道理。東郭先生和梁石君是齊國的傑出之士，他們隱居不願做官，從來不卑躬屈膝以期升官發財。希望相國禮賢下士，派人把兩位請出山。」曹相國立即接受他的建議，並派人把東郭先生和梁石君請來，待為上賓。

「束縑請火」的意思是把亂麻搓成火引，用來向別人借火點着它。後人用這成語比喻幫助別人解決困難，也可用來比喻求助他人。

「束縑請火」可以解決問題，這方法一年四季都適用，如果在冬天有了一把火，就更加添加溫暖了，請大家欣賞費翔唱的《冬天裡的一把火》。

杜仲乳鴿湯 (1 人量)

材料：杜仲 15 克、花生 50 克、乳鴿 1 隻。

製法：洗淨材料，先將乳鴿去皮及內臟汆水，以清水 6 碗用猛火煲滾，改用細火煲 1 個半小時，即可飲湯食肉。

功效：杜仲補益肝腎、強壯筋骨；花生補脾益氣、潤肺化痰；乳鴿補益肝腎、解毒消癰；此湯有補益肝腎、強壯筋骨功效。雖然材料不含 VD，但有助強壯骨骼。

小貼士

再次引述陳永康教授的著作《奇妙創造與人體奧秘選讀》內容，書中有一篇名為「人與生態環境的對話」如此說：「在人類生活的生態環境中，由於民生活動，無可避免與環境和動植物的生態有互動的關連，人有神所賜的智慧可以利用地球的資源去改善生活，科技的發展能提高生活的舒適度，但亦為環境帶來衝擊，改善人類生活的種種發明，不少會帶來污染甚至是生態環境的大災難，為方便於學習污染的來龍去脈，科學家會將地球的環境分成四個範疇：水圈(hydrosphere)、氣圈(atmosphere)、地圈(lithosphere)和生物圈(biosphere)，這四個範圍並不是孤立存在，是有自然連結的渠道，而人是地球的使用者，人類的活動尤其透過科技的使用，亦對這四個範圍產生『干擾』甚至『破壞』。環境污染的問題是互有關連的，二氧化硫和二氧化氮會引致空氣污染，不單對人類健康構成威脅，也影響動、植物的生長，並引致酸雨的產生，會直接令附近水的質量和影響海洋生態；又如殺蟲劑與工業材料的使用會污染植物和水源，嚴重影響海洋生物的生存，殺蟲劑 DDT 和電器用品的絕緣劑多氯聯苯 (Polychlorobiphenyl, PCB)的使用是典型的例子。

人類不斷破壞地球的環境生態，以致問題越來越嚴重，所以我們真的要好好反省我們的行為，不要讓地球先生繼續病下去。