

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(42)——「年輕 20 年」(23) (10/09/2024)

自然 (6)

土

在「火」之後，我們轉向「土」。當大多數人觀察腳下的土壤時，很少人會看到「塵土」以外的任何東西。但土壤是一種重要的資源，它本身就是一個完整的生態系統。它結合了腐爛的植物和動物、岩石、黏土、沙子、礦物質、氧、碳和各種微生物，具有地球上生物生存所必需的許多有用物質。然而，不幸的是，人類對土壤和地球的大部份興趣都圍繞着盡可能多用於商業目的的資源，卻忽略了我們與腳下地面的關係。科學研究顯示，人類和動物可能被設計為與地球表面大量的電子進行持續、直接的物理接觸，但人類的現代生活方式使我們越來越遠離這種與地面交流，這有可能是慢性疾病上升的主要原因之一。科學家又發現，與地面上的自由電子重新連接會產生實際的生理變化，例如睡得更好、疼痛減輕和改善免疫系統。

一個鮮為人知的事實是，地球的表面擁有近乎無限和持續不斷的電子供應。地球透過大約每分鐘 1000 ~ 2000 次活躍的雷暴，衍生約 5000 次閃電擊中地球，使其帶負電荷。我們所有的細胞都含有原子，並根據它們攜帶的電子或質子的數量而具有正電荷或負電荷。健康的原子 / 分子可能會因生活方式，疾病、環境因素，甚至正常代謝過程的損害而被竊取電子。一旦發生這種情況，失去電

子的原子 / 分子就會變得活躍，變成「自由基」，並可能導致細胞損傷(氧化作用)，地面上的自由電子向這些自由基提供電子，令其還原，會阻止這一過程。筆者之前在本節目中也曾論述過「自由基學說」，並把資料集結，收錄在筆者於 2015 年出版的《會保養的人最長命》一書中，聽眾 / 讀者興趣者可查閱。

地球的自由電子可以創造一個穩定的內部生物電環境，可以幫助調節人體的功能，包括調節人體的生理時鐘。環境醫學的支持者把人體直接接觸地面的做法稱為「接地」，從而吸收其包含的無限數量的自由電子。由於我們的體內含有大量帶電離子，稱為電解質。如鈉、鉀、鈣和鎂等，所以身體可以傳導自由電子。

歷史告訴我們，以前的人類一直赤腳或穿着獸皮製成的鞋子走，後來亦有用木和鞣製皮革做材料，因此自由電子可以進入體內。人體的每部位都可以與地球的電位平衡，穩定所有器官、組織和細胞的電環境。然而，自 20 世紀 60 年代以後，人們一直穿着絕緣鞋，例如塑膠底鞋。在過去的 60 年裡，慢性病、免疫失調和其他疾病急劇增加，這當然會涉及很多因素，但 Mike Chan 認為，現代人與地球表面脫離接觸的可能性尚未被充分探討。

夸父追日，要用腳跑，想像他跑得極快，有可能比馬或馬車更快，於此筆者想起一個成語「安步當車」，既然雙腳可以走路，便無需乘車了。原來這成語背後有一個有趣的歷史故事，典出《戰國策》。

話說戰國時代，齊國有一個大臣名顏觸。有一次齊宣王召見他，在朝廷上對他說：「顏觸過來。」誰料顏觸也對齊宣王說：「大王你過來吧。」齊宣王聽了面露不悅之色，左右大臣都同聲質問顏觸說：「大王是一國之君，你只不過是一介臣子，為何如此放肆，成何體統！」顏觸說：「你們的話不對。如果大王一叫，我們便走到他面前，表示我們仰慕權勢，奉承大王。如果大王肯走到我們面前，就顯示他禮賢下士，尊重我們。你們是想我奉承權勢呢？還是讓大王尊重賢士呢？」齊宣王聽了立即質問顏觸說：「是國君高貴呢？還是賢士高貴呢？」顏觸從容回答說：「當然是賢士高貴，有史為證。從前秦國攻打齊國，秦國君曾下令不許士兵在賢士柳下惠的墓地上砍伐樹木，否則處死。但如果能夠取得齊王首級的，封官賜賞，如此看來，貴為國君的首級還比不上一介賢士墓地上的樹木呢！」

齊宣王被氣得啼笑皆非，嘆了一口氣說：「好吧！君子是不可待慢的，請你收我為徒吧，以後你可過著榮華富貴的生活。」誰料顏觸聽罷，立即向齊宣王請辭說：「感謝大王厚愛，但臣是一介布衣，粗食慣了，晚食可以當肉，安步可以當車，我還是辭官歸故里好了！」

這成語指以步行代替乘車，後人用這成語表示安守本份，不貪圖富貴，甘於貧窮。

本篇的主題是土地，大地孕育着地球上無數的生物，恩情無盡，但人類卻無知而又貪婪地把大地分割，並為她劃了界線，甚至用自己的辦法和大地分割。於此想起了 Beyond 唱的《大地》，請大家細心欣賞。

健脾去濕粥 (2 人量)

材料：炒扁豆、赤小豆及粳米各 30 克。

製法：洗淨材料，加清水 5 碗猛火煲滾後改小火煲至材料爛熟即成。

功效：扁豆消暑化濕、健脾和中，赤小豆健脾利濕、散瘀解毒、利水消腫，尤其是下肢水腫，粳米益脾和胃、除煩渴；諸品相配**健脾去濕，利水消腫**。

小貼士

本篇提到現代人類穿鞋，中醫養生知識對鞋也有提點，清代著名養生學家曹庭棟的《老老恆言》云：「鞋取寬緊恰當，惟行遠道，緊則便而捷，老年家居宜寬，使足與鞋相忘，方能穩適。」意思是穿鞋要寬緊適度，但要遠行時，則宜穿較緊之鞋，走起路來方便快捷。長者閒居家中，宜穿寬鞋，不令足與鞋緊貼，才能穩妥舒適。

至於製鞋的物料，古人也很講究。《古今注》曰：「以木置履底，乾臘不畏泥濕。」此外，《老老恆言》亦提出：「用毯製底最佳，暑月仍可着，熱不到腳底也。舖中所售布底及紙底，俱嫌堅實，家製布底鞋亦佳。」