

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(43)——「年輕 20 年」(24) (17/09/2024)

自然 (7)

土(2)

談到土與人體健康的關係，《年輕 20 年》的作者 Mike Chan 認為現代人與地球表面脫節的可能性尚未被充分探討。他引述了一些關於接地對人體影響的有趣實驗，主要涉及接地測試受試者報告「疼痛更少，睡眠更好。」由於受試者和研究人員都不知道他們是否接地，因此報告的結果不太容易受到「安慰劑」或「反安慰劑」(即使病人無病，或有病而正在接受有效的治療，但主觀心理上對疾病或療效持負面態度 / 預期，以致影響治療效果，甚致導致生病。)效應等影響外部變數。

《接地》(《Earthing》)一書的作者 C 奧伯(C Ober)在一項雙盲試驗研究中選取了 60 名患有不同睡眠障礙和其他疾病(如肌肉和關節疾病)的受試者，他們必須已經患有這些疾病至少 6 個月以排除急性或暫時性的症狀。受試者被分成兩組，並被要求睡在導電碳床墊上 4 週，一半的床墊接地在臥室窗戶外的地面上，而另一半則表面看來似乎是接地了。

30 天後，受試者要自我報告幾個參數，包括他們入睡所需時間、睡眠質素、醒後的舒緩程度、肌肉僵硬和疼痛的程度、背部和關節的疼痛程度，和整體的健

康狀況。研究結果顯示，睡在接地墊上的受試者的各項測試改善了 74%到 100%之間，而未接地的睡墊上的受試者則為 13%，而有 87% ~ 100%在不同項目中沒有變化。結果顯示，接地組大多數受試者症狀有所改善，而對照組中大多數受試者則沒有。一些受試者描述，在接地睡眠時，氣喘、類風濕關節炎、經前症候群、睡眠窒息症和高血壓顯著緩解。

除了睡覺以外，類似的研究還涉及壓力，透過測量晝夜皮質醇水平來評估壓力水平。結果顯示，大多數皮質醇分泌量超出範圍(表示壓力水平高)的受試者，在接地睡眠時都有所改善，皮質醇水平變得正常。

另一研究是針對副交感神經系統的活化，副交感神經系統是令人體舒緩的自主神經系統的一個分支(另一是主導興奮的交感神經系統)，它的活化是透過降低/壓力水平以及壓力對人體帶來的破壞性影響，從而改善健康並延長壽命。研究結果顯示，當一個人接地時，身體正在轉變為副交感神經主導模式。

談到接地，想起了一個與土有關的古老寓言故事《土偶與木偶》，典出《戰國策·齊策三》。

話說在淄水(現稱淄河，是位於山東省的一條河流)岸上，有一個泥偶(土偶)和一個木偶在交談。木偶對泥偶說：「你是西岸的泥土，被糝和變成人的模樣，到了八月時節，大雨降下，淄水漲至，那時你就會被浸散了。」

土偶回應說：「你這樣說的不對！我是西岸的土，浸散了便被沖回西岸罷了。如今你是東方國土上的桃枝，被彫削成人的形狀，大雨降下，淄水一漲，把你沖走，到時你還不知自己將會漂到何處去呢？」

後人用這寓言指出人們不應該離棄自己賴以生長的故國土地。

本來我想找一首木偶歌，但今天是中秋節，每逢此佳節，明月當空，銀光普照大地，普天同慶人月兩團圓。想起一首由兒歌改編成粵語流行曲，由張德蘭唱的《月光光》，首兩句就是：「月光光，照地堂」，此時聽聽這歌，一定會勾起不少兒時回憶。

夜合四花茶 (1 人量)

材料：乾花生葉 15 克、玫瑰花 2.5 克、茉莉花及杭菊花各 3 克、素馨花 1.5 克。

製法：先洗淨花生葉，用清水 3 碗煎至碗半，加入四花焗 10 分鐘即可飲用；當天可再加滾水沖泡，至味淡為止，代茶飲用。

功效：花生葉補養肝腎、養心安神，四花能輕清走上、疏肝解鬱，可改善因情緒不舒而引致失眠的人士。

小貼士

土地環境對養生也十分重要，宋代著名養生家蒲處貫的《保生要錄》云：「土厚水深，居之不疾。」指出要擇土厚水深之地而居，則不會患病。所以人們選擇居住環境，及其周圍活動的場所，都希望土厚水深。土壤要堅實濕潤而呈黃色，水要甘甜而清澈。長期居住的房屋，要四周緻密，不能有細隙，以免風氣乘隙而入，長期居住容易侵襲人體。所謂風，即天地之氣，能生成萬物，亦能傷害人。起初進入皮膚肌表之間，漸漸侵入肌膚之內，進一步內傳經脈，甚至到達臟腑，轉變更廣，為患就更深。因此古人說：「避開風邪侵襲猶如避開射來的箭。」

筆者認為，土厚水深之地，負離子相對較多，負離子又稱為「舒適離子」，因為空氣中的懸浮微粒如塵埃、粉塵等帶有較多正離子，容易令人感到不舒服，而負離子則能中和這些正離子，令人感到輕鬆舒適。