

# 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(45)——「年輕 20 年」(26) (01/10/2024)

培育(1)

一直演繹 Mike Chan 之《年輕 20 年》一書中的五個關鍵點：營養、活動、睡眠、自然和培育，頭 4 點已經撮要介紹了，本集開始論述最後一點——培育 (Nurture)。

在本章中，Mike Chan 指出，不僅是飲食和生活方式，我們的人際關係質素對我們的衰老程度和壽命也起着重要作用。事實上，世界衛生組織對健康的定義是：「不僅是沒有疾病或身體不虛弱，而是指身體上、精神和社會適應上的完好狀態。」可見，社交或人際關係對健康同樣重要，而 Mike Chan 在本章中將探討「培育」即照顧和鼓勵自我和他人的成長如何能帶來更長、更健康的生活。

人際關係是指我們一生中建立的社會聯繫，包括婚姻、友誼、我們形成的社區，甚至是熟人。由於篇幅和時間關係，有關婚姻部份我只撮要地介紹 Mike Chan 在書中提出的重點，不作詳細論述。

## I. 婚姻

要保持夫妻關係穩定和有意義，有以下重點：

1. 承諾用時間與彼此在一起。
2. 定期溝通。
3. 盡量比對方做得 / 付出更多。
4. 把性放在前列位置(這是符合中醫的陰陽平衡概念)。
5. 給彼此空間。
6. 盡快原諒對方——永遠不要帶着彼此的憤怒上床。
7. 讓自己身邊充滿支持你婚姻的人——不要做一座孤島。
8. 尊重並表揚你的伴侶。
9. 分享財務期望 / 負擔。
10. 百分百致力於經營相方的關係。

老實說，上述重點不要說完全做到，就算能做到一半，夫妻關係肯定是不錯的了。

提到婚姻，洞房花燭夜是令人難忘的時刻，但究竟這句成語的由來是怎樣的呢？相信並不是太多人知道。原來「洞房花燭」相傳出自一個民間傳說。

話說秦始皇建造了阿房宮後，在全國挑選美女，送入宮中，學習歌舞，成為秦始皇的妃嬪。當時山西有一位十分漂亮的姑娘，人稱三姑娘。她長相美麗，但性情剛烈。她被選中入宮後，不甘心做秦始皇的玩物，趁着一個月黑風高的晚上，逃離阿房宮，想返回家鄉。

當她逃到華山險峻的路上時，遇上了書生沈博。沈博十分痛恨秦始皇焚書坑儒的暴政，在聽了三姑娘的經歷後，十分同情她，也很佩服她。兩人一見鍾情，就在華山的一個山洞裏共拜天地，結為夫婦。由於山洞很黑，沈博燃點起拾回來的乾樹枝，令山洞光亮起來，此時他才看清楚妻子原來如此貌美。在交拜天地時因為沒有香，他倆又摘了一些美麗的花枝插在火堆上充作香燭，然後對天盟誓，成為一對恩愛夫妻。

後來人們知道了他們的事蹟，為了表揚三姑娘對抗強權的勇氣，在華山上建了一座廟宇，供奉三姑娘的塑像，並稱她為三聖母。唐代以後，這個民間傳說又被改編成三聖母與書生劉彥昌的愛情故事。

根據這一傳說，人們把結婚的新房叫做洞房(山洞作新房)，把新房的紅燭叫做花燭(花枝作香燭)。

男女情投意合，最終結為夫婦，能夠廝守一生，白頭到老，固然是美事。但在漫長的婚姻路上，某一方在感情的抉擇上，能否始終如一，視對方為最愛呢？大家聽聽林子祥唱的《最愛是誰》，看看是否找到答案？

## 百年好合粥 (2 至 3 人量)

材料：百合、蓮子及合桃各 50 克、蠔豉 100 克、陳皮 1 角、大米(白米)50 克。

製法：洗淨材料，合桃氽水去衣後切粒，蠔豉用溫水浸軟切碎，用清水 6 碗猛火煲滾後，煲材料至開花稔軟，調味便成。

功效：百合養陰潤肺、清心安神，蓮子益腎固精、養心安神，合桃補腎固精、潤膚生肌，蠔豉滋陰益血、清熱除濕，陳皮理氣健脾、燥濕化痰，大米補中益氣、健脾養胃；此食療有**益腎固精**，**滋陰益血**功效。

## 小貼士

中國有一句成語，非常深刻而具體地指出夫妻相處之道，就是「相敬如賓」。原來夫妻相敬如賓是有可能帶來意想不到的好處，本集的小貼士就以此成語古事作交代。這成語典出《左傳·僖公三十三年》。話說春秋時期，晉國有一位品德高尚的人名卻缺(或冀缺)，由於父親犯罪被殺，他被貶為平民，務農為生。卻缺有一位賢惠的妻子，每天送飯到田裏給丈夫。有一次，晉國大夫臼季路經卻缺的田地，剛好看見卻缺的妻子送飯給丈夫，只見她把飯碗恭敬地舉過頭頂遞給丈夫，而卻缺也以同等的禮節接過飯碗。之後妻子恭敬地侍立一旁，待丈夫吃完後便收拾東西，禮貌地向丈夫告辭才回家。臼季看在眼內，非常感動，心想：「夫妻之間能夠如此相敬如賓，一定是有德行的人！假如由他來輔理晉國，肯定會興旺不衰。」

臼季回國後向晉文公報告此事，並提議晉文公賜卻缺一個官職。晉文公初時有些猶疑，因為卻缺的父親犯過罪，不能任用。但臼季向晉文公指出，父親的過失不應禍及子女，並以堯舜和管仲的例子說服晉文公，只要用人為賢，有長處便可。晉文公接納其言，任命卻缺為下軍大夫。後來卻缺立了大功，升為卿大夫。

可見和諧的夫妻關係是家庭和睦的基礎，也會對社會作出貢獻。