

# 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(46)——「年輕 20 年」(27) (08/10/2024)

培育(2)

上一集論述「培育」的章節中，筆者撮要地介紹了 Mike Chan 提出人際關係中的婚姻部份，本集談論友誼和社區。

## II. 友誼和社區(1)

眾所周知，全世界女性的壽命比男性平均長 5 至 8 年，心理學家兼作家蘇珊·平克(Susan Pinker)認為，男女壽命差異的一個可能原因是女性比男性培養更多面對面的社交活動。她引用了意大利撒丁島上一個名為維拉格蘭德的市鎮做例子，該市的百歲老人比鄰近的意大利村莊多 6 倍，比北美的百歲老人多 10 倍，是世界上最長壽老人數量最多的城市之一。蘇珊·平克認為，這裏的人們之所以長壽，是因為他們擁有豐富且緊密相連的社交網絡。在英國廣播公司(BBC)於 2015 年發佈的一部紀錄片中，該市居民經常提到積極的生活方式以及被家人和朋友包圍的普遍幸福感，是他們壽命超長的主要原因之一。

越來越肯定的看法是，友誼和社會關係對於增進健康和長壽至關重要。很多研究都顯示，一個人每天進行的社交活動越多，他 / 她的壽命就越長。可惜在現代的社會中，年輕人幾乎不與老年人互動。值得注意的是，透過電子郵

件或社交媒體等遠端方式進行的社交互動並不具有與面對面互動的相同有益效應。科學家發現，在面對面互動期間，眼神接觸和身體接觸都會釋放大量神經傳導物質，例如催產素(小貼士介紹)，這會增加互信並降低皮質醇(通過擴散壓力)，這些互動也增加多巴胺(稱為「快樂荷爾蒙」)。彼此之間建立信任，會更容易說服人們幫助我們或說服他人接受我們的觀點，並使對方更加投入和願意合作。通過更好地理解肢體語言和其他非語言暗示，有助我們更好地理解他人的意圖。如果從未與你面對面互動或從未見臉的人不太可能感受到這種感覺。

作家沙斯塔·尼爾森(Shasta Nelson)是《友誼：如何加深友誼以實現終生健康和幸福》(《Friendimacy:How to Deepen Friendships for Lifelong Health and Happiness》)和《友誼的事業》(《Business of Friendship》)兩書的作者，他指出我們一生中可以有5種類型的朋友，究竟是那5種呢?下回分解。

談到朋友，我想談談最近我和遠方朋友相聚的一件事。在大學階段認識了多位同學，大部份是從澳門來香港求學的。大家同念化學，幾年間一同溫習、運動、打橋牌、甚至行山、露營，十分投契。畢業後便各散東西，不少都移民到外國生活，包括美國、加拿大，可算是天各一方。幾十年來，外國生活的同學十分長情，每隔三、兩年，總有一些同學因某些原因返港，並聯繫在港同學。其中有一對夫婦，丈夫 Leo 是我們的核心人物，年青時是運動健將，籃、足、排、泳、乒，無一不精。他畢業不久便移民美國，在西雅圖定居，一晃眼便幾十年。他回港的次數最多，每次回港，就是我們的聚舊大會，甚至會相約到內地短綫旅遊幾天。光陰似箭，幾十年過去了，大家都步入晚年，一些同學的健康也走下坡，這是人生常態，無人能逃避。Leo 曾多次表示，他倆亦面對同樣問題，並希望在港的同學抽時間到美國西雅圖探望他們，尤其是我，幾十年來從未作出回報，盛情難卻，而且內心有愧，終於去年他們回港聚舊時，答應他們於今年內抽空放兩個星期假，到美國一遊。計劃是先到西雅圖，然後再下三藩市拜祭當年教會的牧師和探望師母，與及多年未見的教會弟兄姊妹們。行程中亦有兩位大學群組的香港朋友參加。

計劃了接近 1 年的美國之遊，終於成行。過程及感受如何呢?時間關係，下回分解。

唐代詩人王勃有詩句云：「海內存知己，天涯若比鄰。」好朋友就算天各一方，聚少離多，但若真誠相待，始終是摯誠的朋友。不期然想起譚詠麟唱的《朋友》，請大家細心欣賞。

## 疏肝友誼茶 (1 人量)

老友聚首，促膝長談，如果有一壺淡雅又開鬱的綠茶，邊談邊嚐，也是快事!

材料：香片 1 克、玫瑰花 5~6 粒、龍眼肉 5 粒。

製法：將材料用滾水略沖，再加滾水焗 10 分鐘即成，當天可重複泡焗，至味淡為止。

功效：疏肝解鬱，補血安神。淡綠茶有抗氧化作用，又不會有太濃的咖啡因影響情緒或睡眠。

## 小貼士

上文提到的催產素是一種哺乳動物神經垂體激素，由大腦的下視丘產生，並由腦下垂體後葉釋放。對臨盆女性有擴張子宮頸和收縮子宮，促進分娩，並刺激乳頭，促進乳汁產生等作用。它又稱為「愛情荷爾蒙」，與多巴胺、血清素被公認為三大「幸福荷爾蒙」。最新的研究顯示，催產素對各種行為，包括社會認同、夫妻或情侶間的和諧、性高潮、焦慮等都有正面的影響；它亦有助於減輕壓力及緩解疼痛。另一方面，缺乏催產素，可能與缺乏同情心、反社會、情緒病等問題有關。