

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(47)——「年輕 20 年」(28) (15/10/2024)

培育(3)

友誼和社區(2)

上一篇提到作家沙斯塔·厄爾森指出我們一生中擁有 5 種類型的的朋友，究竟是那 5 類呢？範圍是從最泛泛之交(第 1 類)到最深交(第 5 類)的朋友。

1. 泛泛之交

這些可以說是「聯繫朋友」，是我們在工作、教會、某些會議，或帶孩子上學時，或每天常規化活動接觸到的熟悉的人，我們可以花 15 到 20 分鐘與他們聊天，並且樂意這樣做，但當大家分開後，便不會想着這些人，直至下次再見面。

2. 普通朋友

這些朋友是我們在進行相同的常規活動時遇到的同一個人，但現在友誼又進了一步。例如你們現在不再只是在教堂見面，而是互通電話，並約定一起參加相同的儀式；你們不再只是送孩子們去學校，而是在等待孩子放學的同時

一起吃午餐。人們努力與對方建立更深層的聯繫，而這一切始於雙方一致付出更多時間。正是在這個階段，更有意義的友誼開始了。

3. 確認的朋友

我們在過去已經與這些人建立了友誼，但現在並不在我們的生活圈子中出現，通常是由於去了另一個城市或國家生活，或者工作要求一方或雙方都要常常出行，因此沒可能固定地見面。我們可以和他們通電話而仍然可以進行深入而有意義的交談。不過由於地域關係，我們經常會再結識新的朋友，並只有在特別的日子，例如生日、結婚紀念日、喪禮，或其他一些不尋常的情況而有需要見面。我們知道假如有適當的機會，大家會很快重拾友誼。

剩下兩類，下回再續。

上一篇提到計劃經年的美國之遊，終於成行，今年 8 月中旬，我起程到西雅圖。到步後立即入住 Leo 的大宅，房子兩層高，連地庫共三層，估計有 5,000~6,000 呎，共有 7~8 個房間，還有起碼超過 2,000 呎的花園，另有車房、工作間，佔地着實不少。原來這房子由設計到搭建都是 Leo 經過多年時間，把一樑一棟、一磚一瓦，幾乎由零開始親手砌成的。

當天黃昏老朋友從各方湧至，共有 10 多人，夫婦同行的、帶同小朋友的、單身的均獲配舒適的房間，皆大歡喜。接着是享受 Leo 夫婦為賓客準備的歡迎晚宴，菜單上有炆牛仔骨、白切雞、焗三文魚、自家種的時菜、齋、燒排骨、豆腐炒魚片、炒飯，全是 Leo 夫婦發辦及親自下廚炮製的。晚餐在屋外花園前的大餐桌進行，正是天朗氣清、惠風和暢，佳餚美酒，大家圍桌言歡，無所不談，幾十年的友誼舊情，在這一刻高漲澎湃，情濃於酒，友誼之可貴，亦在這刻表露無遺。往後幾天，還有不少甚值一提的趣事、軼事，成為美好的回憶。

老朋友聚舊言歡的熱情，就像有千個太陽，會融化一切煩惱憂傷，甚至新愁舊怨。葉德嫻的《千個太陽》似乎能夠捕捉到這種時刻的氛圍和心態。

番茄無花果湯 (2 人量)

材料：番茄 2 個、紫洋蔥半個、無花果 3 個。

製法：洗淨材料，番茄及紫洋蔥切開，以清水 5 碗用猛火煲滾，改用細火煲 30 分鐘即可飲湯食湯料。

功效：番茄生津止渴，健胃消食，涼血平肝，它的天然色素“番茄紅素”可有效降低前列腺癌、結腸癌、肺癌、口腔癌和胰腺癌的發病率，亦對胃癌前病變「腸化生」亦有預防作用，紫洋蔥消炎、抗老、抗過敏，無花果消炎、消腫、防癌，兼有潤腸通便作用；諸品相配有**健胃消食，防癌抗老**功效。

小貼士

是次行程有一個很大的得着，就是克服了時差，全憑一位朋友教我的方法，非常簡單。我一向視長途飛行如畏途，莫說美國，就算去澳洲(機程約 9 小時多)，如果坐夜機，定必整夜難以入睡，到步後精神不振，晚上在朋友家中或酒店又不易入睡，苦不堪言。猶記 10 多年前，我前往三藩市為慶祝 80 歲生日的老牧師祝壽，到步時是白天，儘管牧師的家人安排了一間很清靜的房間給我和同行的朋友休息，但香港時間是白天，始終不能入睡。晚宴後回到酒店，才是時差惡夢的開始。儘管同房朋友不一會已鼾聲大作，我就是睡不着。從床上搬到地上、從數綿羊到數恐龍、從獅子山爬到喜馬拉雅山，始終是眼光光，等天光，十分苦惱。如此捱了幾天，睡眠情況剛剛略有改善，又到回港時候。返家後又再受時差的同樣折磨，因此留下很大的陰影。

是次赴美之行，朋友教路，一踏上飛機，立即把手錶轉為目的地的時間，心中完全忘掉香港時間，在飛機上的作息飲食，完全按西雅圖時間進行。當然，這次坐商務客位也給了我較大的調教和適應空間。飛行時間略少於 13 小時，在飛機上我看了幾套電影，並且斷斷續續的睡了約 3 ~ 4 小時。到步時是當地下午，下機時精神尚可，跟着是在 Leo 家中的應酬和活動，直至晚上天黑，我按平時在香港就寢的時間上床，竟能如常入睡。經過了第一晚的正常睡眠，心定下來了，往後的 10 天完全適應過來。

旅行結束要返香港了，我又照辦煮碗，調整手錶時間，在機上幾乎重複去程時的程序。飛機抵港(飛行約 13 個半小時)是香港的黃昏，回家吃晚飯後，整理行李，然後如常梳洗上床，又再一睡到天明。

朋友告訴我，先後有 5~6 個人試過這方法都成功，大家有機會不妨一試。