

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(48)——「年輕 20 年」(29) (22/10/2024)

培育(4)

友誼和社區(3)

本集繼續討論朋友的種類。

1. 社區朋友

這是第 1 型的泛泛之交和第 2 型的普通朋友提升至更深層次的交往。要注意的是，這些通過接觸和有共通地方的朋友與我們生活中某些特定元素交織在一起。無論是屬於同一個教會，或孩子在同一間學校讀書，或在同一個辦公室工作，或是從事相同的運動或嗜好，友誼只存在於大家共同的活動中。大家見面不是因為要計劃這樣做，而是因為我們在一天、一週、一個特定的時段內，在我們需要去的地方相遇。如果沒有了共同的活動，例如有人轉了工，友誼便很可能失去動力並消失，因為我們不會在共同活動之外與這些人互動。不過，當我們在共同活動之外有其他互動時，就會形成第 4 類的「社區朋友」，例如邀請辦公室同事參加自己的生日會，或邀請教會成員參加週末燒烤，從而增加了更深層的友誼，因為我們正試圖把這些普通朋友帶入自己的生活圈子 / 社區。通過介紹給自己的親密朋友和親戚，這些人能夠對你了解更多。

2. 忠誠的朋友

這些是我們「最好的朋友」，與他們在一起令我們從社交互動中獲得最大的滿足感。當要分享好消息或壞消息時，他們會是我們最先想到要找的人，而且我們知道無論發生甚麼事，他們都會支持我們。作家尼爾森曾表示，每當我們感到孤獨時，通常缺乏這類忠誠的朋友。從培育的角度看，決定我們免受各種死亡原因影響的程度並不是我們朋友網絡的大小，而是友誼的品質最重要。幸好我們不需要太多親密的朋友，研究發現，在理想情況下，我們應該有 3 到 5 個這類朋友才能獲得最高水準的生活滿意度，並由此獲得從社交互動帶來具保護性的好處。

如果你發現自己在社交上變得孤立，幾乎沒有任何類型的朋友，那麼你需要找到結識新朋友的方法，例如在社區做義工、加入運動隊伍、宗教組織、健身房、舞蹈班或任何其他你感興趣的活動。在這些活動中，你很可能會找到至少有共同興趣的人。不過，對於大多數人來說，結識新朋友並不困難，但建立更深層次的關係(質量而不是數量)則有困難。

Mike Chan 在《年輕 20 年》一書中引述作家尼爾森的看法，認為友誼必須具備三個特質才能發展成真正有意義的關係，包括 1. 積極性；2. 一致性和 3. 脆弱性。不過筆者不打算詳述，原因是儘管古今中外有不少充滿智慧的事例和法則，指示我們如何與身邊的人建立深厚的友誼，以致成為自己最忠誠的摯友。但筆者認為，每個人的成長背境、經歷、修行和心態都有差異，因此絕大部分的交友原則只可以作為參考，始終要配合自身的情況和條件，待人以誠、樂意付出、不計較得失，總會覓得知心好友。

上一次說到在 Leo 家中逗留的幾天，有不少值得回味的趣事。首先在飲食方面，我們基本上都毋須外出便可享受到豐富美味的早、午、晚餐。食物林林種種，包括蜆肉粥、鮮蝦銀針粉和腸粉，乾燒伊麵、粉果、咖哩角、水餃、老婆餅、牛腩麵、炸煎堆、蝦多士、春卷、周打蜆湯等等，應有盡有，全部自製，還有各式新鮮蔬果，全部採摘自 Leo 的花園。Leo 特別推介一種無花果，他名之為「屁股開花」，是指樹上熟透，底部裂開，而尚未跌落地上的無花果，隨手摘下即食，香甜無比。

幾十年來，生活總是營營役役，忙得不亦樂乎，沒想到短短幾天，會定下來包餃子、粉果、剝蝦殼、拆蜆肉等入廚工作，也沒想到做人可以如此放鬆，如此享受生活的細節，真有點羨慕 Leo 夫婦幾十年來夫唱婦隨地活得這麼寫意！

還有一個難忘的經歷不能不提。剛入住 Leo 家後，言談間 Leo 表示近日覺身體不適，少不免有點擔憂。不過，有朋自遠方來，他只有把煩惱拋於腦後，全心全意招呼老朋友。得悉情況後，我當然義不容辭地為他把脈，望聞問切，然後開方執藥。說到執藥、煲藥出現了小「賓虛」的場面。Leo 家有個地庫起碼千多呎，溫度及濕度恆定，乾爽涼快，一直用來儲存海味及中藥材(共一百七十多種)，彷彿一個中藥房。原來 Leo 十分嚮往中國文化，尤其是中醫藥，他自己雖然不是中醫師，但卻有收集中藥材的興趣。這次執藥，幾乎完全不假外求，在筆者的指導下，十個八個老友一起在地庫如尋寶般尋找相關藥材，找到了便爆出一陣呼聲，好不熱鬧。找齊藥材後(除了一兩味要到附近的中藥店購買外)，又再齊心合力，稱藥、洗藥、煲藥，場面既熱鬧，又溫馨，想不到相識幾十年的老同學，能夠一齊為朋友的健康全情投入，好不感動！

常言道：「人生得一知己，死而無憾！」不少人也慨嘆知己難求。如真的有幸在世上覓得三、五知己，而且無論分隔萬里山，友誼能夠長存不變的話，這種「友誼之光」定會照亮彼此的人生。請大家細心欣賞「肥媽」Maria Cordero 唱的《友誼之光》。

淮山無花果湯 (2 人量)

材料：山藥(淮山)20 克、玉竹 30 克、無花果 3 個、豬腱 1 個(約 120 克)。

製法：洗淨材料，豬腱氽水，以清水 6 碗用猛火煲滾，改用細火煲 1 小時即可飲湯食湯料。

功效：山藥補脾益胃、益肺養陰、補腎澀精，玉竹滋陰潤肺、養胃生津，無花果消炎、消腫、防癌、潤腸，豬腱滋陰潤燥、補血；諸品相配有**補脾益胃，滋陰潤燥**功效。