

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(50)——「年輕 20 年」(31) (05/11/2024)

後記

本篇應該是培育(6)，亦即培育的最後一篇，我稱之為後記，原因是這篇也是《逆齡生長篇》的最後一篇，同時也是補述我在美國之行另一番經歷。

是次赴美一行，除了是應 Leo 的盛意邀請，還人情債外，其實還有另一筆人情債要還，就是到三藩市拜祭離世已四年的教會老牧師——田樹捷牧師，和探望仍然健在的田師母，和他們的子孫，與及從前在牛頭角教會認識，並移民到美國的弟兄姊妹。

記得筆者在 2015 年出版了一本名為《會保養的人最長命》的書，書中的第一篇序就是田牧師寫的，詳細敘述了我從童年開始的成長過程。每次當我翻看序文的時候，都忍不住眼泛淚光，前塵往事都一一湧現眼前，心中慶幸原來在我成長的路途上，有神的忠心僕人在看顧着。在無私的蔭護下，一個十二人家庭的長子，只靠父親微薄的收入，掙扎求存，亦只能在佐敦谷徙置區天台小學念書，屬於低下草根階層的窮小子，終於成長了。

回顧過去幾十年，田牧師在牛頭角教會默默耕耘，牧養了不少弟兄姊妹。在我和太太及一班同齡的教會朋友中，我們的成長過程，田牧師和田師母着實給了

我們很多的引導和幫助，尤其是我，無論在學業、事業、家庭和靈性上，都曾經歷大大小小的困難，挫折和失敗，但他倆鍥而不捨地從旁提點，甚至出手幫助，令我在不斷的磨煉中茁壯成長。

時移世易，由於種種原因，牧師和家人於 1981 年移民到美國，在彼邦繼續開展教會的工作，屈指一算，已超過 43 年了。期間他們並未忘記牛頭角的教會，每隔幾年便會返港探望教會和會眾。1990 年我在中文大學完成博士學位行畢業禮時，他倆也接受我的邀請返港觀禮。2011 年，牧師 80 歲生日，我信守承諾，和一位在教會認識的兒時好友同到美國為他慶祝生日。可惜歲月不留人，就在四年前的這個月(11 月)牧師因病離世，還差 86 天便 90 歲。牧師下葬於三藩市，而師母和滿堂兒孫仍然在牧師的慈愛護蔭下繼續在美國生活。

師母仍然健在，這個月剛好是她的 85 歲生日，雖然體型纖瘦，但老如松柏，精神矍鑠，思路敏捷，而且喜愛寫作，文筆流暢。自牧師離世後，師母幾乎每天都寫一篇懷念牧師的文章，鱗鱗情深洋溢於字裏行間；師母亦通過文字，滲入聖經屬靈的教誨，發放給包括我在內與她有聯繫的信眾。讀後甘之如飴，如啖靈糧。近年師母亦有收聽我在港台作嘉賓主持的「健健康康在清晨」環節，特別對「逆齡生長」的論說感興趣。在一次越洋對話中，師母和我定下了一個比賽——鬥長命。雖然我比她年輕得多，但以她的精神和健康狀態，加上她到目前為止，仍是田氏子孫賴以護蔭的一棵大樹，氣場宏大，所以孰輸孰贏，仍是未知之數。

是次赴美之行，趁機到三藩市田牧師下葬的墳前拜祭，以了卻心頭宿願。在三藩市獲得師母和她的兒女熱情招待，還有和久未見面的教會弟兄相聚，彷彿又重回到昔日牛頭角教會那令人難忘的日子。

共聚的時光比想像中過得更快，臨別依依，師母和家人送了一首《何日君再來》給我，無以為報，我回敬了汪亞姐唱的《萬水千山總是情》。希望這一段超過半個世紀的跨代友情，能夠延續至天父的國度裏。

小貼士

田師母在她的回憶錄中，常常提到她自己幾乎每天獨自駕車到田牧師的墳墓憑弔，而墓地上有不少由她和家人，及其他愛慕田牧師的教友擺放的鮮花。不過這些鮮花常常被小鹿吃掉。那些小鹿真聰明，懂得吃鮮花，原來在中醫藥裏，有不少花是有藥效的，常用的有：

1. 辛夷花：發表散寒、宣通鼻竅。
2. 菊花：疏散風熱、平肝明目、解毒散腫。
3. 密蒙花：清熱平肝、明目退翳。
4. 金銀花：清熱解毒、疏散風熱、清解暑熱。
5. 野菊花：清熱解毒、平肝瀉火。
6. 旋覆花：消痰降氣行水、降逆和胃止嘔、活血行氣通絡。
7. 款冬花：潤肺下氣、化痰止咳。
8. 玫瑰花：行氣解鬱、活血止痛。
9. 槐花：涼血止血、清肝瀉火。
10. 紅花：活血通經、驅瘀止痛。
11. 月季花：活血調經、疏肝解鬱、消腫散結。
12. 凌霄花：破血驅瘀、涼血驅風。
13. 素馨花：行氣止痛、清熱散結。
14. 茉莉花：理氣和中、開鬱辟濁。

今天的湯水，就是以花作材料，所以排在小貼士後。

三花退翳茶 (1 人量)

材料：密蒙花及杭菊各 12 克、玫瑰花 6 克。

製法：先將材料用滾水略沖除去塵污，再沖入滾水焗 10 分鐘即成，當天可多次泡焗飲服，至味淡為止。

功效：密蒙花清熱平肝、明目退翳，杭菊疏散風熱、平肝明目，玫瑰花舒肝解鬱、和血調經；詢諸品相配有清熱平肝，明目退翳功效，長服對青光眼和白內障有舒緩作用。