

清晨爽利

播出時間：星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

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(1) (14/11/2023)

人人都認為，人類的生老病死是一個自然定律，無人能違反或打破這個規律。尤其是老化的進程，無論是中、西理論，都顯示這過程受先天和後天因素影響。而且品賦由先天決定，到目前為止由遺傳基因決定的因素，就算是最先進的科技，絕大部份仍都難以克服。但後天因素，人類卻未必是無能為力，或聽天由命。筆者之前在《清晨爽利》節目中談論養生時曾提出一句說話：「品賦乃先天所定，養生卻在人為。」就是這個意思。

筆者是一個非牟利組織「亞洲抗衰老協會」的會長，該會的宗旨是向公眾推廣豐盛晚年及抗衰老的正確概念，和推廣預防疾病、均衡營養及正確的生活模式對保持健康的重要性。記得 23 年前，協會面世之初，便有人指出「抗衰老」的概念不正確，衰老是不可逆轉的過程，那能對抗?最大程度可以做到的，都不過是延緩衰老。筆者基本上同意這個看法，明白到先天決定的規律、進程是無可抗拒的，但後天的因素，有很多卻是可控的。人類可以通過研究，利用科技，了解衰老的原因，提出針對性的解決方法，又或是結合理論和實踐，積聚經驗，像傳統中醫一樣建立養生之道。總的目的就是延緩衰老。

可是儘管人類有延緩衰老的雄心，但大部份人仍然認為歲月催人老，天命不可違。年齡一日一日增長，健康便漸走下坡。青春時期的朝氣活力只成追憶，甚至中、

晚年時百病纏身。所能做的，就是順應天命，較積極的就是把自己的健康交給醫生和現代醫療技術，希望久延殘喘；有些人就聽天由命，無心或無力去克服病魔，甚至等死。這不就是人人必經的生老病死的必然定律嗎？可以改變嗎？

筆者近日讀了幾本有關人類老化的書，其中一本是由哈佛大學心理學教授埃倫·蘭格(Ellen Langer)博士所著，於 2022 年出版的心理學著作《Counter Clockwise》，中文譯名是《逆齡生長》。「逆齡生長」看上去似乎比延緩衰老更有野心，有可能嗎？蘭格博士在書中有幾句說話道出了個中玄機：「不管你處於那個年齡，都不要預先假定甚麼是不可能的。只要打開心靈，迎接所有的可能性，我們就會擁有更健康的人生狀態」。

往後一段時間，筆者會根據蘭格博士提出的「可能性心理學」，和其他主張活在當下，與及如何活得更年青的學者和專業人士，嘗試探討逆齡生長的可能性。同時會提出中醫一些相關的養生理論和具體方法，以作配合，希望真能實踐，甚至實現「逆齡生長」。

本篇是中醫養生金句之逆齡生長篇的第一篇，所以我想說一個特別的故事作為開路先鋒。

記得在 10 月 4 日(星期三)的「健健康康在清晨」環節中，由雷雄德博士談論長者在日常生活中容易跌倒，所以要平常鍛鍊自己，保持身體平衡，特別是注意保持重心的穩定性。他提到跳舞是一個鍛鍊重心轉移的好運動，而阿錢則提到我喜歡跳舞，所以身體一直健康，連頭髮、面色都散發着健康的氣色。我聽後有點汗顏，但又衷心感謝你們的慷慨讚賞。更加靈機一觸，在此說說我學習跳舞的因由、得着和感受。

其實我自小便不喜歡跳舞，甚至討厭跳舞，因為自覺天生身材就不是跳舞的材料。那麼我又為甚麼現在對跳舞如此投入呢？

我擔任一個衛生護理界專業團體(下稱協會)的會長，已經十多年。協會每年年底都舉辦一次會員大會(AGM)兼學術講座暨聚餐活動。2019 年底，有會員提出要搞搞新意思，以跳舞晚會取代 AGM 的學術講座，執委會一致通過接受這建議。豈料拍板後大家指出，作為會長，我要領跳第一隻舞。在群眾壓力下，我推無可推，唯有硬着頭皮答應，接受挑戰，做一件一生人從未做過，而且是老大不願意做的事。

當時已經是 10 月底，12 月上旬便是舉辦舞會的時間，當中只相隔 1 個多月，時間緊迫，壓力極大。但已騎上虎背，沒有退路。幸虧有朋友知我苦況，介紹一位

從內地來港的優秀舞蹈老師給我，希望惡補之下能完成任務。時間關係，究竟我能否完成任務呢？留待下回分解。

跳舞究竟有何奧妙，令很多人着迷，甚至有人以教授跳舞作為終身職業呢！聽聽陳慧嫻的《跳舞街》，你可能有所領略。

逆齡養生茶

材料：玫瑰花 2.5 克、茉莉花及杭菊花各 3 克、素馨花 1.5 克、田七 3 克。如果正服薄血藥者，可改用 3 克赤靈芝。

製法：先將田七用碗半水煲 15 分鐘，熄火後放入四花焗 10 分鐘即可飲用；當天可多次用滾水沖泡，至味淡止，代茶飲用。

功效：和血美顏、寧心安眠。