

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(2)—— 盆栽研究 (21/11/2023)

上一篇簡單介紹了哈佛大學心理學教授埃倫·蘭格博士寫了一本名為《逆齡生長》的書，提出了「可能心理學」的理論。她於 1979 年做了一個「逆時針」實驗，安排 16 名 80 多歲的老年男士入住一個被改造為 20 年前(即 1959 年)場景的舊修道院裏生活一星期，結果這些老年人的視力、聽力、記憶力都有了明顯提高，他們的心態、體力和握力也都有了明顯改善。基於實驗結果，蘭格博士創建了「可能心理學」理論。下一篇筆者會較詳細地介紹這個「逆時針研究」的內容和過程，和它對衰老心理的影響。

在正式介紹「逆時針研究」前，筆者想提提蘭格博士在 20 世紀 70 年代在一間養老院內，以長者做對象的另一個實驗。她把長者分開兩組：實驗組和對照組。實驗組的長者被鼓勵事事自己出主意，例如可以選擇在院內甚麼地方接見訪客、何時在院內看電影、選擇一個盆栽去照料、把盆栽放在房間的任何地方和自己決定何時淋多少水。研究的目的是讓他們更能保持覺知狀態，生活得更充實而不會與現實世界脫節。

至於對照組的長者則完全不用出主意，他們也獲分派了盆栽，但被告知養老院的員工會代他們照顧盆栽。一年半後，結果顯示與對照組相比，實驗組的參加者更快樂、更主動、更警覺。此外，雖然所有參加者年事已高，身體相對虛弱，但實驗組的參加者健康情況也改善了很多。最令研究人員驚訝的，是在這一年半的期

間，實驗組參加者的去世人數不到對照組去世人數的一半。上述的研究顯示，單單讓人自己做出選擇，就能產生如此強而有力的結果，所以蘭格博士意識到，做選擇可以使人進入覺知狀態，身體、心靈融為一體。如果心理處在一種十分健康的狀態，那麼身體也會相對健康。換句話說，我們可以通過改變心理狀態來改變生理狀態。

上次我現身說法，講出自己學跳舞的故事，今次是這故事的延續。第一次見到老師，心裏冷了一截。雖然美麗，但身材高挑，比我起碼高 2 寸，心裏想：「那裏是舞伴的配搭？」但時不與我，只有個多月的時間，顧不了那麼多，而老師亦非常專業，安慰我跳舞好看，不光是看身材，而是舞技和舞伴的配合，及音樂節奏和旋律的融入感。於是在一個多月的時間內，只學一隻拉丁舞 Cha Cha，希望能蒙混過關。

醜婦終須要見家翁，晚會如期舉行，我亦要與老師在百多二百位嘉賓面前合跳一隻 Cha Cha。當然談不上甚麼優雅舞姿和舞技，但總算不負眾望完成任務。

本來任務既已完成，便可功成身退。但在短短個多月的學習和鍛練中，發現跳舞對我來說有意想不到的好處。最明顯的是我學跳舞前由於久坐工作和畫畫的關係，時感腰背酸痛，但跳舞後酸痛卻明顯減輕了。又正如雷博士所言，我發覺自己不論是走路、晨運或行山時，身體的重心似乎較前穩定，站姿也改挺直了。再者，在跳舞的過程中，有一種悠然舒暢的輕鬆感，煩惱很容易便拋諸腦後。因此，在老師和朋友的鼓勵下，毅然下定決心，從此正式學習跳舞。現在是每星期跳 3 次，偶然會多 1 次。於今已接近 4 年，但當中由於新冠疫情和其他種種原因，有些時間是跳跳停停，總的時間才約 3 年。去年再度在協會的週年晚會上，和老師合跳了華爾茲和 Rumba，作為領舞。現在正苦練 Tango 和 Samba，準備今年第 3 度領舞。

剛才介紹的盆栽實驗顯示，能夠自由選擇自己的喜好和生活，是較健康長壽的，所以鄭少秋就高唱《做人愛自由》。

補腎壯筋湯 (1 人量)

材料：熟地、當歸、山萸肉、續斷及茯苓各 12 克，杜仲、白芍、五加皮及牛膝各 10 克、青皮 5 克。

製法：將材料略沖洗除去塵污，加清水 5 碗用猛火煲滾後，改細火煲 1 小時即成。

功效：此方出自錢秀昌《傷科補要》，方中熟地、當歸、山萸肉及白芍均為滋補肝腎養血藥，續斷及杜仲為補腎陽藥，五加皮及牛膝能利關節、強筋骨，茯苓健脾安神，青皮疏肝化滯，可解熟地之滋膩礙胃，諸藥相配，**補肝腎，強筋骨**，對下肢退化、損傷(尤其是因運動包括跳舞引起的勞損)、乏力，有舒緩作用。