

# 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(21)——「年輕 20 年」(2) (16/04/2024)

關鍵 I—— 營養

Mike Chan 指出第一個令人年長得完美，和任何有效抗衰老程序的關鍵是理想飲食，不當飲食導致胰島素抗拒性(II 型糖尿病的必經過程)和代謝綜合徵的發生，加上肥胖，便加速衰老。

雖然體型纖瘦並不一定是完美和正常新陳代謝的保證，但超重則常常顯示新陳代謝出現問題。醫學界證明身體越肥胖，患病的風險越大，但不少人仍然選擇相信年紀越大，脂肪的積聚是無可避免的說法，其實只要吃得正確，便是例外。

何謂吃得正確呢？

首先 Mike Chan 指出目前尚生存於地球上的一些原始部族，土著長期進食當地傳統和地道的食物，卻鮮見有過肥的人；同時高血壓、心血管病的發病率亦非常低(當然還有其他因素，例如先天因素，和後天多勞動的生活模式)，在營養角度上他們有一個共通點，就是他們都沒有進食現代社會的加工精製食品。但世界上沒有一種所謂完美飲食，如果有，就一定是一個含有各種純天然營養的食譜。基於此，Mike Chan 提出一個重要概念，就是只進食天然的，含有各種正確營養比例的食物。由這概念可引申出完美食物的三個特徵：

1. 必須讓你想吃多少就吃多少而不會變胖。
2. 必須讓你保持理想的身體組成。
3. 必須能夠反映出你的身體檢查報告中有最佳的代謝數據。

假如你目前的飲食方式允許你維持所有三個要求，那麼你的飲食是完美的(5 星星!)。但如果你發現你的飲食中有一項或多項不符合這些特徵，那麼你就要逐一檢視這些特徵，看看可以在那些方面作出改進。

上一篇簡單介紹了一套由畢彼持主演的電影《奇幻逆緣》，本篇會較詳細地描述電影的內容。

劇情夾雜了一段淒怨的愛情故事。當亞 Ben 出生時，像是一個 85 歲的老嬰兒，母親因生他難產離世，父親亦視他為怪嬰把他遺棄於養老院，後來被一名無兒女的黑人女護理員收養了，替他取名為 Benjamin。劇情發展下去，亞 Ben 出現逆齡生長，身體隨着年齡增長，變得有活力。他的童年就在養老院渡過，當他 12 歲時(身體年齡 73 歲)遇到 8 歲的女孩黛絲，對他非常親切。亞 Ben 漸漸長大，身體卻越來越年輕，並當了水手。有一次，他與父親偶然相遇，一起飲酒，父親知道他的身份，但沒有相認。18(67)歲時，亞 Ben 離開 14 歲的黛絲，隨船出海，期間常常寄明信片給黛絲，就此埋下情緣的種子。在行船的路途上，亞 Ben 與一名已婚婦人伊莉莎白發展戀情，之後又分開了。日本偷襲珍珠港事件發生時，亞 Ben 工作的船遇襲，只有他一人生還，從此改變了他的人生觀。26(59)歲時，他回到了養老院，與黛絲重遇，而黛絲(22 歲)已經是芭蕾舞團中的台柱，並與另一位男演員相愛。亞 Ben 看在眼內，黯然離開黛絲，自己過着風流快活的日子，此時，他的身體變成像 40 歲的成熟男子一般。

有一次亞 Ben 的父親邀請他參加酒會，席間他知道了自己的身世。原來他父親已身患重疾，自知不久於人世，並把家族鈕扣廠的生意交給亞 Ben 後離世。在此期間，黛絲在巴黎遇上車禍，不能再留在芭蕾舞團演出。後來她(40 歲)回到養老院，與 44 歲(41)歲的亞 Ben 再重逢，二人終於有情人終成眷屬，組織家庭，過着幸福的婚姻生活，這時亞 Ben 的身體已變成 30 多歲的男子。隨後，黛絲做了舞蹈學校教師。他們生了一個女兒，但此時亞 Ben 意識到自己會繼續變得年青，而最後會成為一名小孩，經過深思熟慮，他為了讓黛絲母女將來有穩定正常的生活，變賣了所有產業，悉數交給黛絲，然後再次離開黛絲，到處漂泊，而黛絲則改嫁了。

10 多年後，他與黛絲又再重遇，亞 Ben 漸漸變成一個小孩。他回到養老院，活

像一個小孩，記憶漸漸衰退，後來警員在其背包上找到他的日記，並交給黛絲，而黛絲像照顧自己的孩子那樣照顧他。當亞 Ben 85 歲時，有一天，他變成嬰兒躺在黛絲懷中，閉上了眼睛。而憑回憶和亞 Ben 的日記倒敘故事的黛絲，不久亦在醫院內悄然離開人世。

## 補氣清肺茶 (1 人量)

材料：北蓍 10 克、桑葉(後下)5 克、無花果 1 枚。

製法：材料用滾水略沖，加清水 3 碗猛火煲滾後改小火煲 20 分鐘，放入桑葉再煲 10 分鐘即成。

功效：補氣升陽，清肺潤燥，適合體質偏熱人士作預防感冒之用。

## 小貼士

Mike Chan 把飲食營養列為維持健康，避免生病的 5 個關鍵之首，可見注重飲食健康的重要性。其實，從中醫角度更認為飲食除了可以補身、預防疾病之外，更可以治病。唐朝大醫家孫思邈在其《千金翼方》中指出：「安身之本，必資於食；救疾之道，惟在於藥。不知食宜者，不足以全生；不明藥性者，不能以除病。故食能排邪，而安臟腑；藥能怡神養性，以資四氣。故為人子者，不可不知此二事。是故君父有疾，期先命食以療之。食療不愈，然後命藥，故孝子深知食藥二性。」