

# 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(22)——「年輕 20 年」(3) (23/04/2024)

上一篇提出完美食物的三個特徵，第一個就是能讓你吃多少就吃多少而不會變胖。對大多數人來說，這個概念很複雜，因為我們知道應該控制卡路里，否則我們一生中大部分時間都會變胖。如果你經常攝取的卡路里多於消耗的卡路里，你的身體便會儲存這些多餘的卡路里並且變胖。那麼如何可以解決這問題呢？方法是當吃到覺得飽便停止，但不要攝取過多的卡路里。

有人會問：「少吃多運動，計算着卡路里，豈不是更簡單？」試看看動物的例子，野生動物一生大部分時間都保持健康的體重，然而牠們並不會計算卡路里，更加不會限制攝入；此外，動物也不會自發性地運動，以減少多餘的卡路里。由於動物在野外獲取卡路里的成本很高，牠們會盡可能保存足夠的卡路里。事實上，野生動物只有在飢餓時才吃東西，只有在吃飽時才停止進食。這情況和大多數醫生提倡的少吃多運動的主張完全相反。少吃多運動是刺激動物產生飢餓感的完美方法；因此，99%的節食者失敗後體重會回升。我們不應該限制卡路里的攝取量，因為我們的身體會抗拒長期限限制攝取卡路里。

那麼，如果限制卡路里的攝取，和吃太多都會導致我們發胖，我們怎麼知道該吃多少呢？其實我們的身體會告訴我們飲食情況是否正確。身體會通過內分泌(荷爾蒙)系統和它的訊號分子(如神經遞質)來調節新陳代謝和不同器官的功能，

從而保持內環境的平衡，令體溫、體重、血壓等生理指標都保持在嚴格的正常範圍內。上述平衡就是在中醫理論中所說陰陽平衡的目標。

上一篇介紹了美國電影《奇幻逆緣》的劇情，講述主角 Ben 由一出生便是一個 85 歲老人，此後逆齡生長至變成嬰兒才離世的故事。原來香港也有一套和生命不循常態成長的電影，就是 2005 年由陳德森執導，並由劉德華、黃日華和莫文蔚主演的奇幻劇情片《童夢奇緣》，描述一個在生活中得不到溫暖的小男孩渴望盡快長大成人的故事。

劇情描述十二歲的光仔是個不快樂的小孩，自從媽媽自殺後，他便悶悶不樂，沒有再長高。他一直把親生母親的死歸咎於父親和後母的錯，所以討厭家庭，整天和父母作對，並且希望能夠盡快長大成人，離開家庭獨立生活。

有一天，光仔在公園遇上一個流浪漢，是一個看似精神失常的檢廢瓶老人，對光仔聲稱自己提煉了一種能夠令動物快速成長的藥水，光仔施計拿到了藥水，陰差陽錯下服食了。誰料一覺醒來，他果然長大成人，變成了一個 20 多歲的成年人。他既驚且喜，覺得自己夢寐以求的夢想終於實現了。此後很多以前做不到的事情，例如打球勝過對手、同學不敢再欺負他等，初時覺得很興奮，不過他外表雖是成年人，但內心仍然保留在小孩階段，因而鬧出不少笑話。然而，他開始意識到自己一直不停加速生長下去，很快便會衰老而死亡。後悔之餘，他四出找尋那位煉藥的老人，希望拿到讓他停止生長的藥，但一直沒找到。他老得很快，每天的年紀都在急劇增加。此時，他亦與夢中情人兼自己的老師談戀愛。後來，光仔的爸爸找到他，認出了他，但他已經是 60 歲的老人了。最終光仔知道了親母自殺的真相，並原諒了爸爸和後母。

《童夢奇緣》電影主題曲是由劉德華主唱的《下次不敢》，歌詞頭幾句歌詞特別有意思：「繞了一圈又過了一環，犯錯以後才後悔，會不會太晚，就算認錯，就算你說下一次我不敢。失去容易啊！回頭真難。」請大家細心欣賞。

## **防癌抗老湯 (2 人量)**

材料：生薏仁 50 克、秋葵 60 克、紫洋蔥半個、無花果 3 個。

製法：洗淨材料，秋葵及紫洋蔥切開，以清水 6 碗用猛火煲滾，改用細火煲 45 分鐘即可飲湯食湯料。

功效：生薏仁健脾化濕、清熱除痹、防癌；秋葵防癌、消炎、護眼、降膽固醇；

紫洋蔥富含花青素和槲皮素，消炎、抗老、抗過敏、防癌；無花果消炎、消腫、防癌；諸品相配有**健脾化濕，防癌抗老**功效。

## 小貼士

常言道：「常吃八分飽，延年又益壽。」這是中國人的養生智慧之言。中醫主張「食戒過飽，飲戒過多。」《太上保真養生論》云：「不欲極飢而便食，食戒過飽；不欲極渴而便飲，飲戒過多。食若過飽則症塊成(指腸胃等病)，飲酒過多則痰癖聚(有云損肝傷腎)。」明李豫亨在其《推篷寤語》亦云：「飲食亦不可過多，飲食最能抑塞陽氣，不能上升，將以養生，實以殘生也。」那麼何謂八分飽呢？一般的理解是八分飽是進食下一餐前會有餓的感覺，由此再餓 15 ~ 30 分鐘，便想進食了。此外，網上(《健康全說》)亦列出八分飽簡單定義如下：

### 1. 十分飽

已經飽到一口都吃不進去了，再吃便吃不消。

### 2. 九分飽

還可以勉強吃幾口，但每吃一口都感到負擔，有捱的感覺，胃脹感厲害。

### 3. 八分飽

胃有飽滿感，還可以再吃幾口，不覺辛苦。

### 4. 七分飽

胃部還未有飽滿感，但對食物已沒那麼大興趣，並主動減慢進食速度。就算此時停止進食直至下一餐進食時間前，不會覺得餓。

### 5. 六分飽

若此時停止進食，雖然不餓，但沒有滿足感，第二餐進食前，會覺得餓。