

# 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(27)——「年輕 20 年」(8) (28/05/2024)

關鍵 II —— 活動

人類是異養動物，即自己的身體不能製造食物，必須從其他來源(例如狩獵、耕種)獲取營養。植物是自養生物，可以生產食物(如光合作用)來養活自己，只須紮根於一處，不必移動即可生存，動物則不能。單單從這個基本特徵便可看出活動對我們的生存至關重要，而且必要。如果沒有活動 / 移動，動物就吃不到食物或會被吃掉。

營養和活動是動物(包括人類)無可爭議的需求，它與運動不同。運動不是強制性的(許多身體健康的人並沒有遵循任何正式的運動方案，如阻力訓練、跑步、打球等)，但活動卻是強制性的。一個明顯的事實是，我們活動得越多，就會變得越苗條、健康；相反活動得越少，就會變得越胖、越容易生病。營養和健身領域流行着一句話：「如果你想減肥或改變身體的組成成份，你必須遵循 80/20 法則，即將 80% 的精力專注於營養管控，20% 的精力用於運動。」Mike Chan 並不認同，不是因為他認為這是錯誤的，而是因為它效率低，而且從長遠來看，是有害的，因為它給人一種印象，即營養就是一切，你不需要運動就能保持健康。他舉了一個極端的例子，如果一個人攝取零卡路里，並且整天躺在床上盡可能減少移動，他仍然會減掉脂肪，但隨着脂肪減少，也會失去大量肌肉(肌肉流失)和骨骼(萎縮、

鈣質流失等)，並且有可能出現胰島素抗拒性、骨質疏鬆症，和慢性肌餓帶來的後果。因此，Mike Chan 認為雖然營養管控是建立健康的基礎，但活動同樣重要。

骨骼肌是令人保持年輕和長壽的主要器官，維持肌肉的能力將在決定老化的快慢方面發揮重要作用。保留這種組織越多，壽命就越長，看起來就越年輕。重要的是，你需要活動來維持這種組織，就算你吃盡世界上所有的蛋白質，但如果沒有活動的刺激，你的身體就不會形成大量的肌肉。眾所週知，當體內脂肪過多，會對血壓、心臟、大腦，甚至生殖系統產生不利影響。另一方面，骨骼肌以相反的方向發揮作用，它能夠對抗過度肥胖的所有不利影響。不活動會導致脂肪堆積，而活動則有助於觸發肌肉蛋白質的合成。

外貌看上去年輕 20 年，正是返老還童。說起返老還童這成語，幾乎人人都聽過，意思明顯，但有多少人知道其出處呢？原來典故出自東晉葛洪(晉朝的醫學家、煉丹家、化學家、著名的道教學者)的《神仙傳》。話說漢朝有一位淮南王劉安，他雖已是高官厚爵，但卻渴望長生不老。他聽說神仙是永遠不老不死的，於是終日鑽研成仙之法。有一天，他的官邸前面來了 8 位老人，自稱是神仙。劉安的門人，一向趾高氣揚，眼見這 8 位老人鬚髮皆白，老態龍鍾，那裏似神仙？於是聲大氣粗地說：「聽說神仙不會老，不會死，青春永駐的。看你們個個老得可憐，沒有一點似神仙，看來是騙子才真呢！」並且拒絕通報。8 位老人聽罷，一齊哈哈大笑，其中一位更說：「你不高興看到我們的老態嗎？好！這事很容易解決，我們馬上返老還童變成小孩給你看。」說罷，8 位老人一轉身，立刻變成 8 個小孩子，門人大驚，知道是真神仙，不敢多說一句話，立即入內通報。

聽過一首由農夫唱的《返老還童》，歌詞道出了人生成長過程中的百般感受，大家聽聽，看看有多少同感。

## 大力鹿筋湯 (2 至 3 人量)

材料：五指毛桃 100 克、木瓜 1 個(約 500 克)、牛大力 100 克、鹿蹄筋 1 條(可用牛筋或豬腳代替)。

製法：洗淨材料，木瓜去瓢切件，鹿蹄筋用溫水浸軟後氽水斬件，以清水 10 碗用猛火煲滾後，改用細火煲 2 小時即成。

功效：五指毛桃健脾化濕，行氣止痛，舒筋活絡；木瓜平肝和胃，祛濕舒筋；牛大力補脾益氣，強筋活絡；鹿蹄筋強筋壯骨，養血通絡，生精益髓；此湯有強筋活絡，行氣止痛功效。

## 小貼士

上一篇列舉《中醫飲食營養學》記載一些具有保健作用的食物，本篇列舉餘下的部份：

增智(指益智、健腦等)類食物：粳米、蕎麥、核桃、葡萄、鳳梨、荔枝、龍眼、大棗、百合、山藥、茶、黑芝麻、黑木耳、烏賊魚。

益志(指增強志氣)類食物：百合、山藥。

安神(指使精神安靜、利睡眠等)類食物：蓮子、酸棗、百合、梅子、荔枝、龍眼、山藥、鵪鶉、牡蠣肉、黃花魚。

增神(指增強精神，減少疲倦)類食物：茶、蕎麥、核桃。

增力(指健力，善走等)類食物：蕎麥、大麥、桑椹、榛子。

強筋骨(指強健體質，包括筋骨、肌肉以及體力)類食物：栗子、酸棗、黃膳、食鹽。

耐飢(指使人耐受飢餓，推遲進食時間)類食物：蕎麥、松子、菱角、香菇、葡萄。

能食(指增強食欲、消化等能力)類食物：蔥、薑、蒜、韭菜、芫荽、胡椒、辣椒、胡蘿蔔、白蘿蔔。

壯腎陽(指調整性機能，使陽痿、早洩等復常)類食物：核桃仁、栗子、刀豆、鳳梨、櫻桃、韭菜、花椒、羊肉、羊油脂、雀肉、鹿肉、燕窩、海蝦、海參、鰻魚。

種子(指增強助孕能力，也稱續嗣，包括安胎作用)類食物：檸檬、葡萄、黑雌雞、雀肉、雞蛋、鯉魚、鱸魚、海參。