

新加坡、倫敦、紐約、悉尼乘虛而入



金融業六大異象
中概股回歸 開歷史倒車
移民經濟學：離比留更需勇氣
三隻不宜沾手的美股

搶奪中環人

台灣宜居難搵食 金融專才放下身段



公園晨運：天人合一的養生智慧

在全球肆虐超過半年的新冠肺炎，令全人類的生活模式起了翻天覆地的變化。所有旅遊活動幾乎停頓，社交限聚令、家居隔離、學校停課、公共設施和場所暫停開放等，都令時空的流轉和挪動出現前所未見的扭曲。

香港和世界各地的情況一樣，從政府到市民，各階層對新冠疫情嚴陣以待，尚幸疫情迅速受控，但全港市民的生活受到莫大影響。隨着六月疫情在香港稍為緩和，政府陸續放寬康樂設施的限制，除了球場、泳池、體育場館、博物館、表演場地等，一些公園的部分關閉場地已開放供市民遊覽。

筆者住近香港動植物公園，長期到公園晨運。每天早上六時前便起床，完成拉筋、梳洗等程序便開始讀書、寫稿等常規日程，七時半左右便換上晨運裝束到動植物公園做約四十五分鐘的帶氧運動，包括步行、練舞、上石級（我遇到梯級時，盡量奉行只上不落的原則，因為下梯級易損傷膝關節。而且我用「之」字形方式打斜行上梯級，以減少膝負荷及勞損）等。

逾十年風雨不改

這些動態活動持續了十多年，風雨不改，是我

保健養生不可或缺的一部分。這些年間我在公園結識了不少朋友，主要是「老友記」，他們三五成群，或獨自一人，進行不同形式的晨運活動，或慢步跑、耍太極、踢毽、拉筋、體操等，各適其適，當中有年過九十的長者，據云已在這公園晨運超過三十年，依然精神奕奕、面色紅潤、聲如洪鐘，絕無半點老態，令筆者十分羨慕，一直認定他是仿效的養生對象。

動植物公園原名兵頭花園，自1864年開放至今已有多百年歷史。顧名思義，動植物公園分為動物園區和植物園區兩部分，由於有政府的專業團隊管理，動物園區的動物包括婆羅洲猩猩，不同種類的猿猴、雀鳥、爬蟲類都得到妥善的照顧，平日可以讓遊客近距離觀看。筆者早上經過獸籠和雀籠時，會駐足探視，看看不同動物在早上的生活狀況，有時甚至與猩猩、猴子等有眼神接觸，頓覺人獸有情。雖屬異類，但一齊呼吸着同一天空下的清新空氣，沐浴着晨光，感受着四季的氣候轉變，只是動物被困在籠內，難與人類一樣享受海闊天空，自由活動，否則天地悠悠，人獸和平共存，何等美哉！

筆者的靜態感受，還有在植物園區的見聞。一年四季，園內都生長着不同種類的植物，有不少高聳天際的古樹，相信起碼有百多年壽命，仍然枝

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。



▲香港動植物公園中的動物。（網上圖片）

葉茂盛，生意盎然，與上文提及在園中晨運中的長者互相輝映，令人立即體會到老而彌堅的真義。園內梅、蘭、菊、竹、灌木、喬木、松、柏等幾乎應有盡有。一年四季，不同的嬌花爭妍飄香，草木競盛招展，無論春夏秋冬，都可以欣賞到不同植物的形態，同時亦感受到四時更替的變化。無論陰晴風雨，十多年來，我每天早晨都有機會感受中醫「天人合一，順應自然」的養生智慧，並持之以恆地實踐「動則生陽靜生陰」的原則。筆者亦因而獲得靈感，撰寫了一本名為《廿四節氣論養生》的書，即將出版。

可惜自去年底，全球被新冠肺炎以迅雷不及掩耳的速度，引發了一場方興未艾的世紀疫症，迫令人類的生活面對翻天覆地的改變，香港人當然不會例外。猶記2020年剛過不久，政府實施嚴厲的防疫政策，包括封鎖了動植物公園的哺乳類動物區（亦包括了區內的中草藥園），可能擔心動物與人類密切接觸後會有預料不到的不良後果。自此筆者前往該公園時便無法與一班動物朋友打招呼，心有戚戚然。尚幸植物園區依然開放，遊園期間，偶爾聽到猩猩和猴的呼叫，似覺遙遙與相識舊友打招呼，心下又覺坦然。

直至6月20日，哺乳類動物園區重新開放，雖然遊人進入時要做足防疫措施，包括戴口罩、探熱、搓消毒液等，經闊別多月後，能與舊友見面，心中期待着一份喜悅。令我更驚喜的，我竟然是重新開放後第一個進入該園區的遊人，相信如果動物有情，也會感受到我的情義和歡欣。

新冠肺炎疫情反覆，尚未見有全面消退之勢。近世以來，科技突飛猛進，除了改善了人類的生活享受、縮短時空距離、提升醫學和通訊技術等方面外，更為地球帶來巨大的破壞，包括氣候暖化、環境污染、動植物的生存空間縮窄，甚至一些動物瀕臨滅絕等；加上國與國、民與民，為了自身利益，政治和宗教信念，令戰火連連；同時天災此起彼



▲香港動植物公園是香港最早建立的公園，1860年動工興建。（網上圖片）



四季養生甜湯（2人量）

材料：

玫瑰花6克（後下）、西瓜300克（體質虛寒者用荔枝10粒）、百合30克、山萸肉10克、紅糖30克（隨個人口味增減）。

製法：

洗淨材料，西瓜去皮，肉切粒，皮留用，如用荔枝，先剝皮及去核備用，以6碗清水煲半小時，取出西瓜皮，加入紅糖煮溶及玫瑰花燉10分鐘即可。

功效：

春天陽氣初生，與肝相應，養生以生發疏洩為主，玫瑰花性溫，能舒肝解鬱；夏天屬火，天氣炎熱，西瓜性涼，能清熱解暑、除煩止渴，為消暑佳品，西瓜皮即中藥西瓜翠衣，功效與西瓜相同，兼能利水退腫；荔枝性微溫，能生津止渴、補脾氣；秋天天氣乾燥，養生以潤燥為主，百合性微寒，能潤肺止咳、寧心安神；冬天養生要斂陽藏精，山萸肉性微溫，能補益肝腎、澀精止遺。本食品有清熱解暑、滋陰潤燥、補益肝腎功效。

落，這一切一切，莫不為地球以及全人類的命運帶來幾乎不可逆轉的破壞和傷害。近日遊園，筆者腦海中不時浮現一個疑問：假如宇宙間真有主宰，會不會是他利用這個肺炎疫情來警惕人類，是時候回頭是岸，好好愛護地球，善待大自然環境和動植物，還人類健康！

本期介紹一款清熱解暑、滋陰潤燥、補益肝腎的養生甜湯。（見表）📖