



環境醫學的探索——大洋彼岸坡月村的通信

隨着人類社會的不斷發展，人們探索在日常生活中與大自然的關係，以達到平衡，和平共處。幾千年來，人類在與人為的和自然的環境作不息地抗爭中，以求得生存和發展。人們從自然環境中發現對人類有益的物質，像食品、礦物質；同時也總結出有害的物質對人類生存和健康的危害。科學工作者和醫學工作者發展了環境醫學這門交叉學科，着重於研究環境和人體健康間的關係。不僅研究環境污染對人群健康的有害影響，以及如何預防；而且還研究自然環境中對人體健康有益的天然存在的物理和化學成份，通過應用基礎醫學、臨床醫學和預防科學的方法來進行實踐。

人們已經有些瞭解了環境中有害物對健康的影響：1. 有化學特性的因素，農藥，有毒氣體；2. 物理性因素，像噪聲、放射性物質；3. 生物性因素，如病毒和有害的微生物。假如這些物質污染了水、空氣、和土壤，人體的健康會受到損傷。而相反的情形同樣存在：有些地方的自然環境具有宜人居住的物理條件像特殊的磁場、小分子水系；化學條件，含有多種稀有元素的土壤，和負氧分子含量較高的空氣；和



病原體少的清潔環境。中國廣西巴馬坡月村的環境與生態系統，就是一個中國有名的，在養生方面有獨特優勢的地方。

坡月，廣西巴馬一村莊，縣城西北三十里，古火山遺存之地。民、雲、二山之間，盤陽河環抱。山澗流水潺潺，村口小瀑淙淙。冬天不凍，夏天不酷，四季常綠，生氣勃勃。天生一個百魔洞，負氧離子密度特高，該地以世界長壽之鄉著稱。聞名而來的老人，病人接踵而至，以養生為主。

家父唐榮智先生，一位退休老教授自訴受益不淺，感觸頗深，對這些年在坡月的生活經歷和所見所聞。唐教授自患癌症以來的 8-9 年中，每年有好幾個月的冬天，在溫暖如春的廣西巴馬與養生之人，親戚朋友一起渡過。據說巴馬世居瑤族，宗祖將軍，屯屯有廟。以農林為生，默默無聞。恰逢國中環境危機，長壽鄉村馳名，坡月遂成夜明珠。在那里，有病養生驟眾，求生陽氣充斥在山水之間。每天在廣場可見翩翩起舞的人們，有奏交響樂，引吭歌的；練瑜伽，打太極，踩溪流，揀卵石，每天登高爬山和打水迷的也很多。人們心情大有改善，樂天派的也大有人在，不見愁苦臉。唐

教授的身體也漸漸恢復了。有更多的時間和精力從事於寫作、書法、繪畫與會友。

老天不負有心人，在巴馬，健康人，能量增；糖尿者，半月淨；高血壓，自然降；腦中風，思路通；有癱瘓，能走路；帶着病危通知來，轉化為安活神仙。種種奇迹，不可思議。邵女士又是另外一位患印戒癮的幸存者。中年人，腫瘤手術和化療後，體重明顯減輕，乏力，步履艱難。到了巴馬後，她經飲食調理，堅持每天爬山，欣賞在四面環山的綠色空間里，腳下流水淙淙，天上白雲朵朵，密林芳草環繞，空氣似仙氣沁入心肺，自覺一切煩惱都拋開了。

巴馬是個宜居宜養生之地。該地的民衆和政府也創造了良好的生態環境，依靠好山，好水，清新的空氣，和優質的土壤，為廣大的民衆提供了良好的食品和居住條件。這些獨天厚得的人文環境，也改善了“養生”人的精神面貌。早在二千多年前聞名的《黃帝內經》中，就寫有許多中醫養生理論和方法：飲食有節，五穀為養。《內經》重視疾病的預防，提出了著名的“治未病”理論，強調了以預防為主的重要性。中醫養生也要求適合的運動。此外，與環境醫學密切相關的，還有：形與神俱，不可分離“這一關鍵因素。《素問·上古天真論》載有：“法于陰陽，和于術數。”

唐教授有位親戚患有嚴重的糖尿病，曾經

常需要醫院治療。但他和其他有類似病歷的糖尿病患者，在巴馬的獨特的自然，人文環境影響下，住在坡月村半個月，他們中百分之九十五以上的人，血糖都會正常。有一位來自青島市的女教授，患腦栓多年，癱瘓在床，不能說話。無奈之下來到坡月試試。開始三個月並無起色。第四個月後，能夠起床在室內行走，說話開始清晰。她和一些病人在巴馬長住了下來。

在理論上，環境醫學是環境科學和醫學的綜合體，但無論是它的那項分支學科，考慮到研究範疇，都可能強調環境污染，環境致病因素，和致病條件的作用。在廣西巴馬的病人有較高的疾病康復率，雖然還沒有統計數據顯示。但疾病的治療，康復和預防方面與環境因素的相互作用，是值得探討的。通過環境中有益因素對人體的綜合作用，發揮人的主觀能動性，以達到天人合一的和諧效果。

丁建農



許多遊客對於袋鼠的育兒袋很感興趣，袋鼠的幼兒雅女在媽媽的育兒袋里享受無慮風吹雨打的童年生活。

它們令人感觸

— 接受再教育在粵、港、澳洲的酸甜苦辣澀課程

澳洲 墨爾本 馮寶榮 Powing, Fung 2021

隨著“新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)”疫控的逐步解封，從被迫的“冬眠”中甦醒過來，我們計劃再次聯袂遊覽墨爾本近郊 Healesville 的動物園 Sanctuary。

在多年前，本人曾參加墨爾本的成人移民英語課程(AMES)學習的老師組織全體學員遊覽了這動物園。在遊覽中，學員們談笑風生，不亦樂乎，老師帶領我們隔著圍籠觀賞了許多野生動物。

其中袋鼠 kangaroos 和樹熊 Koalas 以及癩狗 Dingoes 尤其令我深受啟迪。

我想袋鼠真的具有天賦房地產方面的經濟頭腦，牠們天生擁有房屋，方便生兒育女，何愁房地產價格的升降呢？

回想當年女兒留學墨爾本大學畢業後行醫學墨爾，我舉家隨之移民來墨爾本時，聽從她的建議而賣出香港房屋，購入墨爾本房屋，安居更利樂業，事同此理啊。

在遊覽中，老師同時提醒我們如果在郊野面對袋鼠，必須警惕避開，因為牠們都是“泰拳”高手，可以直立擊拳踢腳。在澳洲雖然袋鼠很

多，但是袋鼠傷人事件很少，也許是人們警惕避開，也許是 袋鼠也奉行“人不犯我，我不犯人，人若犯我，我必犯人”！

許多遊客很想看看樹熊的尊容，可惜牠們

在大白天也抱頭酣睡呼呼，牠們真的太懶惰了，我始終看不清樹熊的真面目。聽說牠們的生活要求很簡約，只需要空氣、陽光、桉樹葉(尤加利樹葉)足矣。

我真想勸導樹熊重抖擻，向癩狗學習，你們看看癩狗多麼活躍，吠聲跳扑！長者覓食圍獵；幼者追隨助威學習；不懶惰，齊奮進，戰鬥力不輸給野狼！



隨著“新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)”疫控的逐步解封，從被迫的“冬眠”中甦醒過來，我們也恢復周日騎單車 2 小時健身，我的同練者 Chander，他是我原來的印度同學、現在的同行，我們原

印度洋葱 v s 香港靚湯

— 接受再教育在粵、港、澳洲的酸甜苦辣澀課程 1、2、3、4、5、6……

澳洲 墨爾本 馮寶榮 Powing, Fung 2021



是在墨爾本的汽車修理機械技術學校三級證書(Certificate III in Automotive Mechanical Technology College)同學，現在是建築工地修理機車，而且我們家居相距不遠，所以我們多在周日去附近不遠的幼兒院停車場環騎單車 2 小時健身，也多謝周日的幼兒院停車場無泊車，我們間中休息時，常會笑談印度飲食 v s 香港飲食。

常言道：民以食為天！Chander 笑談已經融入印度人骨髓的洋葱，被譽為印度經濟的晴雨表，甚至左右印度政壇的口號。作為洋葱大國的印度人每年食洋葱超過 1500 萬噸，一天無洋葱，寡淡無味；一周無洋葱，茶飯不思；一個月不跳舞可以，一天不食洋葱不行！走進印度餐館先上一碟生洋葱片就像走進韓國料理店

先上一碟泡菜一樣平常。印度人酷愛吃的各色咖喱菜多以洋葱作為菜底，上至印度名菜咖喱雞、咖喱羊，下至印度小吃炸洋葱片、酸奶洋葱，印度人的心聲是：真香！真香！

洋葱在印度作可以做成 365 道菜，印度婦女至少可以做 100 道洋葱料理。她們絕不抱怨切洋葱時熏眼流淚，自覺眼淚正是感激洋葱進入料理。洋葱好處多多，開胃助消化，醒腦防感冒……。印度人讚譽洋葱甘當配角輔料，卻讓人不離不棄，洋葱平凡而重要！

Chander 的笑談印度洋葱，不油然引起我的共鳴：洋葱雖然普通，但是頗有哲學頭腦，自覺生辣熟甜，生洋葱辣氣熏眼流淚，熟洋葱甜味可口開胃。捫心自問，在人際交往之中不也是如此嗎？生疏時，心存戒意；熟悉時熱情互助，……。

Chander 聽著哈哈大笑！連聲讚有趣、有趣；我乘興推介香港“靚湯”的文化，不僅多姿多彩，而且色香味俱全，更勝巧合天理人情，因此香港



人們對於喝湯確是情有獨鍾。

在香港，逢年過節的佳餚美食必有靚湯，一年四季都有適應時節的靚湯：

在春季，多數人喜歡喝大魚頭時菜湯、白菜乾蜜棗肉湯……；

在夏季，多數人喜歡喝冬瓜薏米排骨湯、西洋菜羅漢果生魚湯……；

在秋季，多數人喜歡喝木瓜花生魚尾湯、海底椰子銀耳烏雞湯……；

在冬季，多數人喜歡喝青紅蘿蔔肉湯、紅棗枸杞烏雞湯……。

在香港，熱戀中的男女人士對於喝湯更加情有所需，尤其演奏熱戀進行曲進入男朋或者女朋友拜訪對方家長的高潮時段，“靚湯”更有新意：在面見對方家長的時候所受招待是喝茶或是喝湯，熱戀效果就大不一樣！

如果家長請訪客品嚐茶點，就會意味訪客交情尚且如茶，家長對於你倆關係的認可還是霧裡看花，似是似非；如果家長請訪客品嚐靚湯，就會意味家長對於你倆關係的認可將是推

波助瀾，喜上眉梢。

對於香港如此“靚湯”情感和認知，我坦言決非道聽途說或是一知半解，而是融會貫通，立竿見影；不由然地使自己回想起當年也常會到先是同校而不同專業、後是同事而不同工作的女朋友家去拜訪她的家長，為此，我特地去老牌中藥舖和海味店採購滋補湯的靚湯料，去街市採購活雞鮮魚或者瘦肉排骨，並且盡量下廚幫忙，即使作秀，也會對於關係我倆的家長面試順利過關大有功效。

當然現在我倆對於喝湯依然情有獨鍾，繼續一年四季喝適應時節的靚湯，逢年過節的佳餚美食必有靚湯。

就那樣，我們交談甚歡，哈哈、哈哈、有趣、有趣！相約下次趣談【印度咖喱 v s 香港滷味】，好啊，我們交談印度飲食 v s 香港飲食就像同學汽車修理機械技術(Automotive Mechanical Technology College)那樣，從構造和效應方面交談推介……。

