

保健、抗老 美容、快樂

的四大秘訣



朱立立 博士 著



朱立立 (筆名荊棘)

湖北生，台灣長大，
臺大畢業，後到美國
留學，得教育心理博
士。曾在美國醫院任
醫技師，後在美國大
學教學研究三十年。
有四十餘篇英文學
術著作；中文著作有
《荊棘裡的南瓜》、
《異鄉的微笑》、《
蟲及其他》和《金色
的蜘蛛網：非洲蠻荒
行》。她目前在美國
西部聖地牙哥定居；
為《華人》月刊寫
[身心健康在於我]專
欄。她喜愛大自然
和探訪不同民族的
生活風俗。

食物
營養

醫學
知識

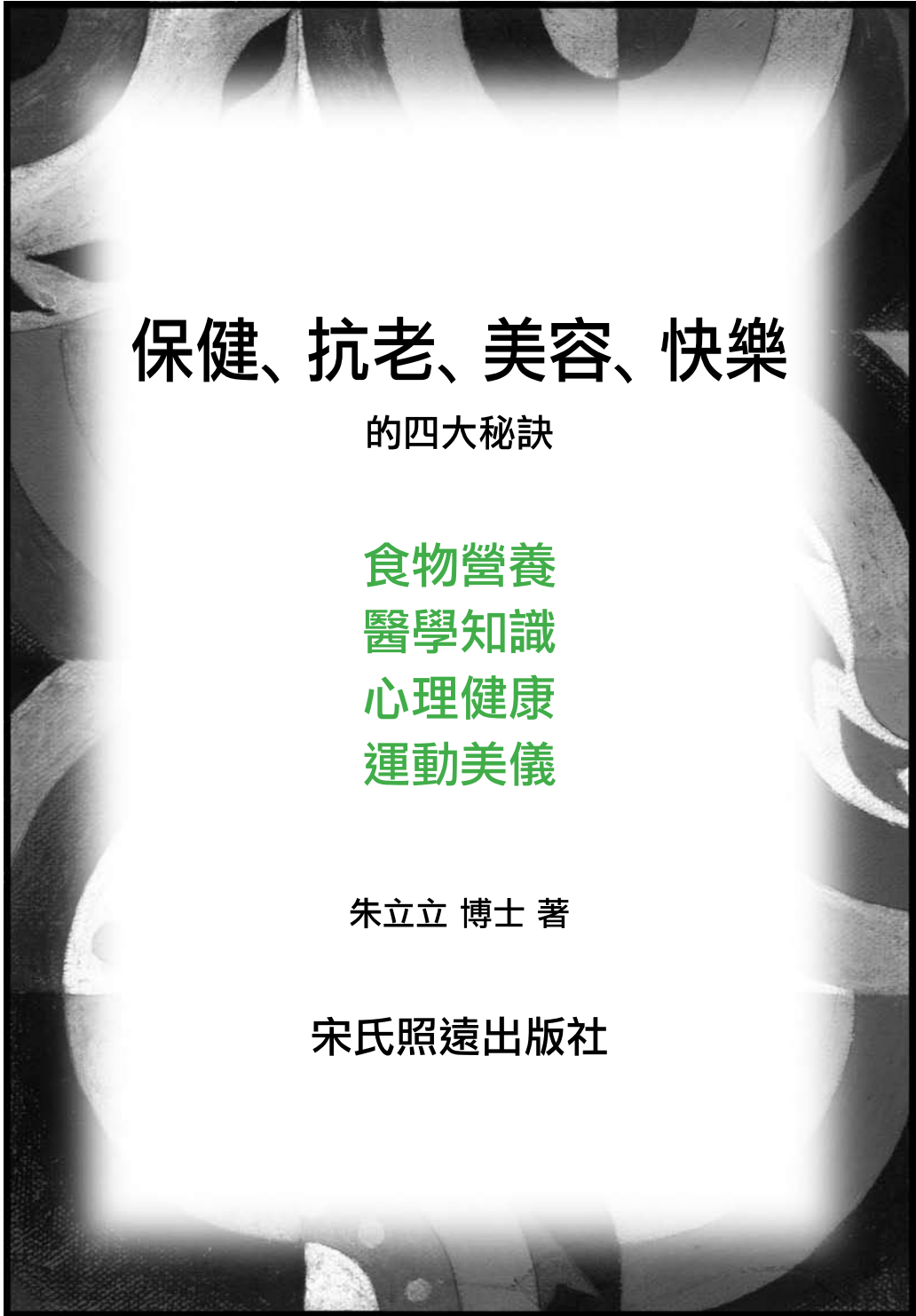
心理
健康

運動
美儀

四大秘訣

保健、抗老、美容、快樂





保健、抗老、美容、快樂

的四大秘訣

食物營養
醫學知識
心理健康
運動美儀

朱立立 博士 著

宋氏照遠出版社

自序

我自覺是個服務華人的義工，把這本書呈獻在讀者面前。這本書與我以前寫的大不相同，我並沒有放棄對於散文和小說的愛好，只是在此暮年，希望能夠寫一點有益於大家的東西，使我有限的生命多發揮一點效用。

我學的東西很寬廣，也可以說很雜亂，以往在美國大學教學[發展心理學]——研究從生到死之間影響到個人發展和變化的各種因素。也就是說終生的成長和變化如何受到遺傳和環境、營養和疾病、家庭和社會、文化和地域等等的影響。這門課牽扯到很多學科和題材，教來不易，我卻視之如飴，教了很多年。我想這與我在生物、醫事技術和心理學的基礎，還有個人的興趣和視野有很大的關係。

自從2009年10月開始，我應主編馬平之邀，為美國《華人》雜誌開創[身心健康在於我]的專欄，每月寫一篇兩千字左右與保健有關的文章。沒有想到竟然很受華人社區的歡迎，有人說每月專門等待我的文章出現；有人告訴我從這些文章得到了很多有益健康的知識，並且傳遞給他們的親友閱讀；有人來電話和我談論攝護腺癌和心肌血管堵塞的問題；也有人說因讀



了我的文章而開始作運動，注意飲食，改進心態，一年多下來竟然體重減少，健康情形明顯增進。我受到這些反應的鼓舞，決定擴大這些文章，收集成書。

這些文章固然有關保健，卻是從心理學著手，有一份生活的哲理：我們的身心健康到底是否掌握在我們自己手裡呢？這答案就要看你自己了；如果你相信這些不在你的掌握之中，當然你也沒有必要去改變你的生活形式，為你的健康採取積極的行動，於是你的健康也的確不會在你的控制之中。反而言之，如果你相信身心健康是在你的掌握之中，你很可能會採取各種有益健康的行動，比如開始運動、控制飲食、改變心境之類，於是你的身心健康也會因而增進，果然是在你的掌握之中。無論如何，你的身體和心理的健康確是在於自己。即使你不相信這句話，你也印證了這句話。

我是個早產兒，母親在肺結核中生了我，沒有母乳，又正值國家存亡之秋物質極端虧欠，沒有誰相信我會活下來。我從小體弱多病，成年後也不算健壯。我不但這麼活下來了，而且明年即將進入 [從心所欲不逾矩] 之年。我自認還算年輕美麗，充滿了精力，一生從來沒有這麼健康和快樂過，我的身心健康確是掌握在我自己手裡的。這本書從我自己與疾病的搏鬥寫起，其中有笑有痛、有淚有悟；我儘量減少專業的語言和詞彙，以平易近人的文筆把一些醫學和心理的常識介紹給大家。這些知識非常淺顯，也許你早已知道，我只是野人獻曝，把我自以為寶貴的與你分享。如果你看得高興，這方面的知識日新月異，非常有趣，我還預備繼續寫下去。

首先，我要感激的是你——我的讀者，這本書是獻給你的。既然你已翻開這頁，希望你看下去，更希

望這本書帶給你健康和快樂。

其次，我感謝與我共同生活了三十七年的老伴海諾；正如本書楔子敘述的，在你兩度中風以後我才悟出生命的珍貴，下決心學習保健生活的知識；你是這本書的泉源，你是我的靈感。

許峻教授在百忙之中抽空為本書趕寫一篇介紹，我至為感動。許教授是藥劑專家，他的支持給我很大的鼓勵，在此道謝。卓以定博士和我學習的科目相近，對事物的看法也相同。她寫的心理文章登載在海峽兩岸各大報章，被讀者愛戴。我深深佩服她對於問題分析的公正和深刻，感受到她對世人的憐憫和愛。我曾經考慮過寫這種諮商心理的文章，但是她的臨床經驗比我多，她這些文章寫得令我自嘆不如，有她在寫我就滿足了。我認為我們東方人不大能接受心理學的知識，很缺乏這方面的概念，所以造成很多不必要的悲劇。我慶幸有卓博士在為中國人的社會作這麼重要的 [義工]。

牡丹莉的 [我愛頌巴]，馬強的 [和兒子一起跑馬拉松]，張曉萍的 [跳出魔鬼身材]，和李屏慧的 [憶苦思甜學太極] 為我的書添色不少，在此一併道謝。李屏慧是位工程師，作事細心而謹慎，找出我自己看不到的錯字白字，連標點都不放過，是一流的校對，讓我驚嘆感激。《華人》雜誌的主編馬平有魄力有遠見，給美洲的華人創造了一個交換知識和文化的平臺，也開辦了很多中美文化交流的活動；謝謝你給我機會為《華人》寫 [身心健康在於我] 專欄。李林君是位藝術家，經他巧妙地用電腦設計使這本書從樸素無華的醜小鴨，一下子變成了美麗的天鵝，堪稱神奇。本書中插圖都是他提供的，非常感激。林君，讓我們繼續合作，為這世界創作更多美麗的書。

特別的緣份

卓以定博士

早在我上北二女時，就認得了朱立立，她是我的學姐，當時在高三，是家父的得意門生，有一陣子也常來我家玩。她長得就像現在的她，個子高瘦，面容陽光，總是微笑的；那張微笑的臉，後來又在大學看到。仔細看看她的前二十年，我們居然有很多相同點：都是外省移民到台灣的第二代，都曾就讀二女中六年(現稱中山女高)，台灣大學四年，然後拿獎學金出國留學。甚至在台大，她讀台大園藝系是農學院，我保送可以選系，但是由於父親的堅持，也到了和她相近的理學院植物系讀了四年，難怪常在台大校園看到那張熟悉的笑臉。我們一直沒有正式說過話，但是彼此的欣賞就在兩張年輕的微笑著的臉建立了半世紀的友情。

先後到了美國的我們，隨著獎學金在哪裡就到哪裡留學，有了不同的命運，而完全失去聯絡。一直到八零年代，立立以筆名荊棘寫了幾篇享譽文壇的散文。我也拜讀了，才知她就是在台灣讀書時認識的學姐朱立立！令我不止驚艷而且佩服她的文學才華。也由她的「荊棘裡的南瓜」文中才逐漸明白立立居然和自己一般都由原來的生物科學，先後轉系到不同心理領域去了。她專注在教學，我則一直忙碌於臨床。但在剛來的那幾年，都有著不同的辛苦掙扎和生活考驗，才有了現

在的美好婚姻和幸福生活。

因為「華人」月刊有著專欄，兩人都成了月刊的執筆專欄作家，這才又再次聯絡上了。離上次見面時，早已相差四十多年了，這份離奇的重逢緣份是多麼的美妙？我們居然隔了時空，又如同在台灣時一般，看法和想法還依然如此契合，不能不讚嘆奇妙的緣份。

隔了多年，她又出書是樁好事。她的這本書涉及保健、抗老、美容和快樂，以她個人的學識經驗，教導大家主動控制自己的身心健康。我最喜歡的是她的幾篇有關心理的文章。由那幾篇文章之中，我可以體會到她充沛的生命力，和對周遭人們的熱愛。譬如她寫的「兩度中風之後」，「你快樂嗎？」，和「五十年白斑雲和月」都是我特別喜歡的幾篇。

「兩度中風之後」的文章寫著她自己親身的經驗；先生經過攝護腺癌的治療之後，接著有了兩次小中風。她帶著先生趕去急救，幸好都吉人天相，化險為夷。她寫到「自此生活之中的主要節目就是先生的服藥和看訪醫生。每當他的心跳穩定了幾天，我們就謝天謝地，歡欣不已。人也真是奇怪，好像一定要失去什麼才能懂珍惜… 靜下來一想，難道非要等到失去了才能悟到曾經擁有的幸福嗎？中風之後我們終於懂得了珍惜，而能感恩的日子洋溢著喜悅… 用自己的腳走路是天大的恩澤… 覺得這個世界真是美妙… 生活裡有的

是樂趣…」。這段話是多麼真實，貼切，正面，樂觀的心靈告白。的確人生無常，能夠如常的過著每一天，真是一段感恩的生命之旅呀！

「你快樂嗎？」也是一篇我很欣賞的文章。立立引用了一個長達72年(1937-2009)的哈佛大學Dr. Vaillant的報告。包括年年追蹤268個在校的男學生，用面談，心理量表，個案調查和身體檢查來記錄這群男士的成長和變化。這群男士都經歷了戰爭血浴，事業奮鬥，婚姻變化。隨著年華消失，都成為父親，祖父。其中尚活著的都已經八、九十歲了，已經一半的都已先後去世，包括遇刺身亡的甘迺迪總統，很多都是社會上知名人士如作家，參議員，各種高官內閣。

除了二十個人很早就患有神經病之外，起初個個都是優秀出眾，出身良好的天之驕子，起頭點是類似的幸運一群。然而不到五十歲，就有三分之一的人開始呈現各種心理問題。這個研究用具體的資料來回答一些問題，諸如「什麼是快樂？」，「什麼事物使我們快樂？」，「什麼因素導致成功的成長和晚年？」和「那些因素可以預測人生後來的發展？」。

結論和答案是想像不到的平凡，這些男士一生遭遇到障礙與挫折，無論是多是少，是輕微還是嚴重，與他們的快樂和人生的發展沒有太大的關係，重要的是他們對於這些障礙和挫折用何種態度和反應來面對。研究的

總結是：生命裡最重要的是適應的能力，人際關係才導致成功的成長和幸福的老年。人的社交能力，成熟的適應方式去應對環境，以及主動「選擇快樂」，就成了成功和幸福的生活方式。

令我最感動的文章是「五十年白斑雲和月」，她寫著自己和他人不同的白斑宿疾。奇怪的是在記憶之中，我只記得立立的微笑和她的大眼睛，完全不記得她長相有何不同和有甚麼缺陷。倒是前年家父在台過世，我在收拾所有留下的衣物時，找到了自己在高中和大學的日記。在重讀自己的成長時，意外地看到的一個自覺無一是處，沒有自信，對於自己的高瘦體型的不滿，有時還會露出對自己厭倦的少女。

我雖然沒有白斑，但是可以完全體會立立當時成長的辛酸，自卑和自憐的成長之痛(growing pain)。我們都還是當時那麼會念書的好學生，都還成長得如此辛苦，更何況其他徬徨中的少年人。我們後來都經過臨床心理的訓練，更能深刻明白每個人特殊的獨一無二的成長之痛；能夠愛與被愛，學習拒絕和被拒，建立肯定和被肯定，接受他人和自己，不管路途中有多少挫折，其實都是人生成長中最寶貴的歷練！

我和立立一樣都十分感念，經過陰錯陽差地學了心理，成為以服務他人為終生志向的人。在幫助他人之中，更充實了自己。作者在書中的四大主題之中，由淺入深，從個人

的慘痛，再談到真正的保健。這本書以愛心和關懷作為出發點，作者以親身的體驗和數十年的學識寫下這本書，要人人活在當下，珍惜每份因緣，愛惜自己的身體，注意飲食，勤於運動，了解醫學常識。這是本使我們能夠健康，快樂，以內外都美麗的身心走向餘生的好書！



卓以定

台灣大學畢業，赴美攻讀心理諮詢，是德州大學博士。在德州休士頓開設私人診所二十多年。在北美最大的華人報紙世界日報(聯合報)的「診療室春天」擔任專欄作家近二十年。並在遠流出版社著有四本心理著作。

快樂的秘訣

徐峻教授

美國聖地牙哥《華人》雜誌以其雅俗共賞、服務華人而知名。其秘訣就是它擁有一群海外華人作家。朱立立博士堪為這個群體的典型代表。

她生于大陸湖北省，長于台灣；研讀生物和醫事技術，而又熱衷于心理學；曾在醫院工作，又在美國大學擔任教授；主持[少數民族與婦女研究計劃]，也曾為非洲大陸窮鄉僻壤的人們服務，卻又能在文學田園占有一席之地。豐富的經歷造就了她的才華，而多方面的才華又塑造了她多彩的人生。

2009年10月以後，《華人》園地里多了一朵奇葩：[身心健康在於我]專欄，朱立立博士就是這朵奇葩的園丁，讀者爭相傳閱該專欄的文章，這也成為人們喜愛《華人》的又一個原因。

她用幽默的筆調，結合自己的生活經驗，將保健、抗老、美容和快樂所需要的食物營養、基礎醫學、心理健康以及運動美儀四方面的知識娓娓道來，使讀者在享受其散文的美感的同時，也獲得了關於健康的科學知識。每每讀完她那些短小精幹的文章，不禁莞爾而笑，也對作者油然而生深深的敬意。

健康是人生一切活動的物質基礎，而對健康的維護則是多方面綜合的系統工程。在不經意間，這本書把維護健康所需要的心理、

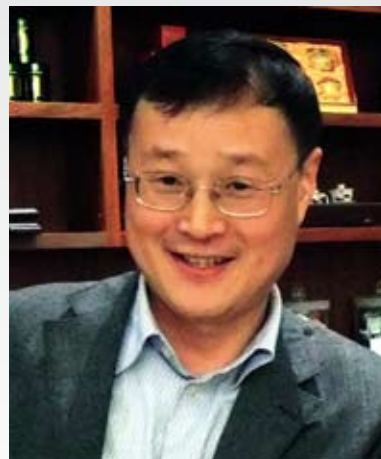
營養、醫藥、運動四方面的秘訣熔于一爐，可謂天衣無縫。在食物營養篇中，強調“食物造成我”，以獨特的角度闡述了營養與預防疾病的關係。在醫學知識篇中，以通俗的語言說出了現代個性化醫療的理念：健康之道在于在了解自己的前提下，與醫生互動合作，而不是對醫生的被動依賴。在運動美儀篇中，指出人的愛美天性，運動和美儀的維持不僅為了美麗和優雅，更重要的是由此樹立的自尊自信對於健康與快樂大有益處。我想，所有的秘訣中，快樂的秘訣最為重要。首先，快樂應該是人生的主要目標之一。人在很大程度上受信息的支配，俗話說：[一句話讓人笑、一句話讓人跳]。人若是快樂，其機体的功能能夠正常發揮，即使客觀條件惡劣，也能夠保持健康體魄；人若是快樂，還可以把快樂傳染給周圍的人，而別人的快樂又饋給自己，這就是所謂的 [贈人玫瑰，手留餘香] 吧！

朱立立博士自稱是華人的義工，在暮年之時存心使有限的生命繼續發揮作用。在我看來，她在把快樂的秘訣傳給人們的同時，自己也獲得了更多的快樂。這是智者的作為，人的生命固然有限，快樂是無限的，智慧使人永保青春。

收到朱博士的電子郵件邀請我寫介紹時，我正在澳洲皇家墨爾本理工大學(RMIT)講學。因為常常出差，就沒有時間閱讀朱博士在《華人》每一期發表的專欄作品。現

在，作者結集出版，為我們這樣的“空中飛人”做了一件好事，相信對其他華人讀者也是一個好消息。因此，懷著榮幸、快樂和誠摯的心情，把這本書推薦給世界華人朋友們，祝你們永遠健康、快樂。更期望作者筆耕不輟。

(2011年9月2日于穗城，中山大學藥學院)



徐峻

畢業于中國科學技術大學，留學澳大利亞和加拿大，定居美加州聖地牙哥，在美國生物醫藥界從事研究和管理工作20多年後，重返學術界。現任中山大學藥學院教授，藥物分子設計研究中心主任，是洛杉磯華人作家協會會員，著有詩歌散文集《雲外心緒》。

二次中風以後

晨光稀薄，睜開眼就看到身邊的側影。我細讀這張平和的臉，用目光親撫每一根熟悉的皺紋，聆聽如海洋般起伏的呼吸。幸福的感覺如潮水湧來，滿溢到小屋的每一個角落。我知道，他還在，美好的一天即將開始。

近幾年來，一向身體健壯的老伴出現病症。首先是攝護腺癌；經過幅射線和荷爾蒙治療以後，一些後遺症先後出現，他的心臟韻律變得極端不穩。這個心律不整的毛病在醫學發達的今天還沒有什麼根治的辦法。他換了不少藥，每種藥都有強烈的副作用，卻無法糾正不整的心律，引發兩次中風。

緊急病房裡醫護人員匆忙進進出出，老伴掛著點滴插著血管，全身纏繞心電圖線圈。躺在病床的他虛弱頹廢，似乎精力已從那曾經生龍活虎的身軀滴盡；旁邊儀器的螢光幕顯示他的呼吸和心跳，綠色線條的跳動一如他浮如遊絲的存在。

一些過去不願想，不敢相信的事，突然變得真實了。這個可能性如霹靂打下來，把我震撼得無以為對。

兩次中風

第一次中風在2006的十月。當時他正停了車要去教堂合唱團練唱，突然發現身體左半邊

不能動彈，話也說不出。他混亂的腦中只有一個急切的念頭——要趕快回家來找我；其實對面就是加大聖地牙哥醫院，有很好的急救中心，但他已經無法思考。我看到門口一個左側癱瘓，靠右手右腳拖回來的人——至今仍不知道他是怎麼一人開車回來的。我大驚失色，馬上叫救護車送他去急救中心。幸好治療得早，他從中風完全康復。

第二次中風發生在2008的一月，朋友歡聚一堂，為我作生日。在吃甜點時，老伴盯著空間擠眉弄眼，說他的右眼的視線圈內有一長條是空白的。主人是電腦專家，即刻起身去谷歌，驚恐地宣佈這是中風的警鐘。我跳起來開車送他去上次去過的急救中心。治療中風以速度最為重要，如能在四小時內急救，可以沒有後遺症，只是一旦中風，在一年以內再發的機會很高。老伴這次再度倖免，至今再沒有復發。

他開始每天服用預防中風的抗凝血劑華法林(Coumadin)，並且嘗試一個比一個更強烈的抗心律不整劑。我們生活中的主要節目就是他的服藥和看訪醫生。每當他的心臟韻律穩定了幾天，我們就謝天謝地，歡欣不已。人也真是奇怪，好像一定要失去什麼才能懂得珍惜。以往我們哪裡會為心臟的搏動正常而狂喜呢？就像我們每刻呼吸，喝水吃東西，站起來走路，彎下腰坐下，上廁所方便，倒下去睡覺這些理所當然的事一樣。然而，如果有一天你的呼吸出了障礙，不能喝水下

嚙，兩腿無法走動，彎不下腰坐也不行，或是在廁所呆上半天也無法舒暢，或是躺在床上輾轉反側就是無法睡著，你才會發現這些小事其實都是萬金難換的福氣。

中風後的領悟

靜下來一想，難道非要等到失去了才能悟到曾經擁有的幸福嗎？難道我們不能意識到失去這些的可能性，而及時悟出一份珍惜？中風以後我們終於懂得了珍惜，而能感恩的日子洋溢著喜悅；老伴與我到處隨興漫步，有機會就外出旅行。還能用自己的腳走路是天大的恩澤；眼睛還能看見，耳朵還可以聽清，也不知還有多久。我們邊走邊觀察周遭的行人和遊客，聆聽城市喧譁的聲音，公園裡的兒童嘻笑和鳥的鳴叫，各地繽紛的民俗和旖麗的風光；覺得這個世界真是美妙。平日的生活中也有的是樂趣，連打掃房間，燒菜洗碗的繁瑣雜務也很有意思——我還能作得動這些事就是了不起，就是一份難得的福氣，只怕有一天我想作都不行了。

從事醫學的研究

以同樣珍惜的心境，我們認真地過著注重營養飲食，每日運動的規律生活，並從事醫學的研究，盼望對於老伴的病情有詳細的了解和具體的幫助。2009年初，老伴的攝護腺癌又復顯，可恨那些強烈的放射線治療只不過把癌細胞壓抑了五年而已，還留下不可復返的後遺

症，可見當初的治療方針錯了；只怪那時我們懂得太少，完全聽醫生的話，被牽著鼻子走。

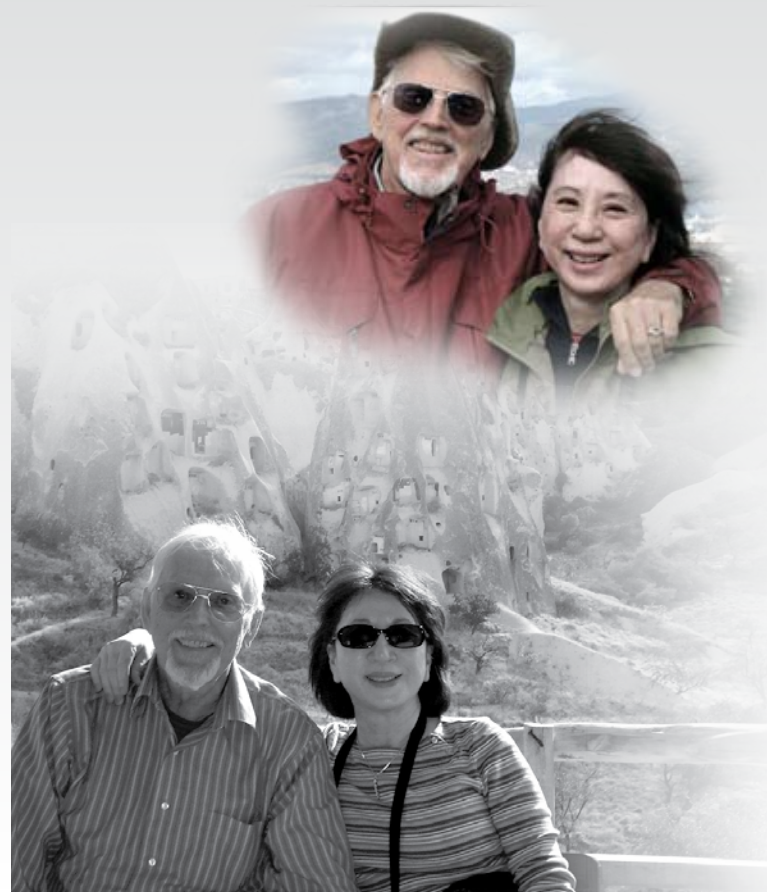
當這醫生又以高壓手段鼓動我們作最新的尖刀幅射線治療時，我就拿著醫學資料力辯：攝護腺癌本來就長得慢，何況老伴的癌還在中期，他心律不整和中風的問題比這嚴重急切得多。我們告訴這醫生我們決定採取細心觀察的方式，每半年檢查PSA的指數，同時進行自然療法，用食物來治療，看著病情再說。這位醫生對我們很不高興，好像我們背叛了他的治療計劃。我們發現有些醫生的確喜愛慫恿病人作不必要的治療和測驗；是為了他們自己的營利？或是西方醫療的傾向？我就不敢說了。同時，西醫通常眼睛只看到專門一科，根本不去管病人別方面的問題。

三年以來，我們慎重地作食物治療，採用適當的營養補充，每天早上作運動，而老伴的PSA指數只有下降而再沒有增加。朋友都說老伴容光煥發，神采奕奕，可見我們走的方向是正確的。這也加強了我的信心，我們必需自己有醫學的知識，作自己的決定，而不能被動地任憑醫生支配。

另一方面，我以從網上得到的最新醫學消息，說服了我們的心臟醫生，為老伴作了一個手術（Ablation），把心律不整之中的 [顫動] (Tremor) 成功地修正了。這以後，他的心臟情形顯然好轉一些，只是仍有 [房顫] (Fibrillation) 的問題，還在與醫生合作尋找適當的治療方法。目前，他已經不再吃任何治療心律不整

的藥物，因為所有的藥物對他都有很大的副作用，可以說[治療比病痛還要糟](The treatment is worse than the disease。)

我們不懈怠地努力，爭取身心健康的生活，但是也深深了解有的病痛至今仍是醫療無方，群醫束手；生活中的富澤原是天賜的禮物，沒有任何事物是我們可以永遠享有的，我們不妨以樂觀泰然的心情，珍惜這短暫借用的時光。



| | |
|----------|-----|
| 自序 | I |
| 介紹 | IV |
| 楔子 | XII |

食物營養篇

| | |
|----------------|----|
| 開門十二類 | 4 |
| 死在嘴上懶在腿上 | 8 |
| 食物可治癌可致癌 | 13 |
| 21世紀的維生素 | 18 |
| 食物是最好的化療 | 22 |
| 椰子奇效治痛風 | 26 |
| 食物染毒風暴..... | 30 |
| 你能不能喝牛奶? | 37 |
| 又髒又臭又不可缺 | 42 |
| 你可以活到一百歲 | 47 |

醫學知識篇

| | |
|------------------|-----|
| 我的腳要殺我 | 55 |
| 當胃酸遇到食道 | 58 |
| 當血液變得慵懶 | 62 |
| 要記得這些數字 | 66 |
| 中風比中獎容易 | 71 |
| 心臟病發作是噩夢 | 75 |
| 攝護腺癌：男性的剋星 | 80 |
| 當骨骼開始疏鬆 | 86 |
| 不必要的檢驗和手術..... | 94 |
| 五十年白斑雲和月..... | 100 |

| | |
|------------|-------|
| 作者簡介 | XVIII |
| 設計者簡介..... | XX |

心理健康篇

| | |
|----------------|-----|
| 心理和生理相互影響..... | 108 |
| 你快樂嗎? | 112 |
| 你憂鬱嗎? | 116 |
| 黯淡長冬催人愁 | 123 |
| 除舊迎新身心輕 | 127 |
| 救救我們的腦袋 | 131 |
| 你不必害怕 | 135 |
| 半杯水是滿是空? | 141 |
| 走出井底之蛙 | 145 |
| 珍惜生命 | 149 |

運動美儀篇.....

| | |
|---------------------|-----|
| 運動使你快樂健康性感和美儀 | 156 |
| 美儀始於美姿 | 163 |
| 瑜珈在我心開放 | 169 |
| 和兒子一起跑馬拉松 | 174 |
| 舞出魔鬼身材 | 181 |
| 我愛頌巴! | 185 |
| 憶苦思甜學太極 | 189 |
| 風度是內外美之結晶 | 193 |
| 皮膚的保養..... | 197 |
| 淺談整形與美容 | 202 |

食物營養篇



西方人說[你就是你吃的]，強調你吃的食物造成你，影響到你整體的健康。食物吃得不當可以致病，吃得適當可以治病，食物和營養實在是門大學問，是保健抗老美容快樂的一大秘訣。

我們吃東西不該只求味道好，而必須講究營養和衛生。從兒童到中年以至老年，每個階段有不同的營養需要。身體如有甚麼疾病（比如高血壓、糖尿病、腎臟炎等），也有特殊的食物營養要求。所以我們必需了解何樣的食物才適合自己，何種食物該打進不往來戶頭。一般說來，適當食物的原則是三少（份量少、鹽少、熱量少），三多（多青菜水果、多全穀、多喝水）和三不要（不吃油炸、不吃飽和油脂、不吃霉腐和食品加工劑等）。

新近的研究發現蔬菜和水果裡有一組植物生化素，它們具有防病防老、治病抗老、美容和健身的作用，所以稱之為[21世紀的維生素]，這與當年發現維他命一樣，造成醫學界很大的震撼。因為它是嶄新的發現，還沒有被正式列入人體所需的營養素裡，可是它在防癌、抗癌、

以及一些慢性疾病的治療和防預之上，已經顯示出令人驚訝的功效，這真是增進我們健康的福音。

大陸和台灣近來都出現嚴重的食物污染，歐美也不例外，引得人人自危，而叫出 [二少二多去三毒] 的排毒口號，就是說食物要少加工、少食品添加物；多天然、多蔬果；以及去防腐劑、去化學色素和去人工香料。

最容易得心臟血管慢性病的人通常有四高，即是體重高、血壓高、血糖和血脂高。而要防禦這些疾病也最好從這四高下手。長期飲食不合適，不作運動，抽煙酗酒，是引起嚴重慢性病的三大危險因素。

有個順嘴溜說得好：[最好的醫生是自己，最好的食物是果蔬，最好的運動是走路，最好的心情是寧靜。] 我們的健康本來就是掌握在我們自己手裡的；最好的食物不是大肉大葷，而是蔬菜水果；走路是最好的運動，早晚走他二十分鐘，是健身良藥。而以一份寧靜的心態，憐憫天地萬物，容納他人，珍惜生命的賜予，我們必然長壽百命。

開門十二顆

以前的人提到柴米油鹽醬醋茶，開門七樁事，嘆息生活不容易，沒哪樁就開不了門過不了日子。他們一定無法想像我們現代人的生活複雜到什麼程度，哪是只要這七樁事就可以解決的呢？

就拿一件小事來說，我每天要吃的藥和健康補助品就有十二顆，這還是目前健康狀況相當不錯的時候，如果得了傷風開始咳嗽，還要再加一大堆藥丸、藥水和呼吸劑，哪裡止于十二顆？這十二顆藥，顆顆嬌生慣養，要在什麼時候吃，需要和什麼一起吃，不能和什麼一起吃，都有其特別的講究。幾種健康補助品比如維他命和紅麴米顆顆個頭碩大，鈣片尤其壯觀——我懷疑它是從粉筆一節節切下來的；顏色樣子像粉筆，吃下去味道也像（小時好奇偷嘗粉筆，至今嘴裡的餘味還在）。每餐飯後得吃這個膨大的東西，一天三次，每次要吞進吐出好幾個回合——因為我從來無法一口氣把它吞下去。

一顆淺紅肉色，橢圓形嬌小玲瓏的藥，是為了增加甲狀腺功能的。它的脾氣稀奇古怪，與其他任何藥或食物都和不來，最不能和豆漿豆製品一起吃，我實在想不起什麼適當的時候來吃它才好，只好半夜三更睡眼惺忪地爬起來伺候它。如果哪天一夜睡到天亮，我也只有醒來大叫一聲對不起，把小姐給忘了。

健忘的我，忘的何止是甲狀腺的肉紅小姐，我常常搞不清自己是否吃了藥了；如果趕快補吃而又已經吃過的話，是否會因藥物過量而中毒？如果不吃而又忘了吃的話，是否會缺乏藥物而一命嗚呼？每次吃的

時候，數去數來，好不容易都吃下去了，不知為什麼後來又在櫃檯上看到一、二顆掛單的藥丸。它們孤零零地看著我，好像在說：你怎麼把我們給忘了？我也不甘示弱，狠狠地對它們說：你們這些調皮傢伙，跟我捉迷藏嗎？

如是，這十二顆寶貝就把我一天的時間分化了，一起來要吃它幾顆，飯前飯後也各來幾顆，睡下去還要提心吊膽生怕睡過了頭，沒吃肉紅小姐。吃藥丸的時候也要細心數清楚，不多吃不少吃，而且還要沒吃錯；真是戰戰兢兢，如履薄冰。我早已被現代醫學徹底洗腦，堅信如果不好好定時吃它們，就無法活下去，馬上就要參加[以前的人]的行列，別人要說我已經[往生]，必須得用過去式的動詞來描述我不可了。

美國西藥

西方的藥品各具其獨特的性質，跟我們中國草藥的胸襟寬大決然不同。為了適應這十二顆藥特有的要求，我必須把它們分辨



得清楚。不幸每顆藥都有難記的名字，而且名字還不止一個；化學名字、市場名字、通用名字等等加起來，一個比另一個更使我頭昏腦脹；盯著這些名字硬看，我都目瞪口呆地唸不出來。我只有用它們的顏色，形狀和大小來記它們。這倒也是個方法，只是在醫生面前常常很不好意思。且讓你瞧瞧我與醫生的對話：

[醫生，我的藥快吃完了，請您開個新方子。]我說。

[哪個藥要開方子?]醫生說。

[就是那個粉紅色的，橢圓形，要晚飯後吃的。]

醫生瞟我一眼，好像這才發現我不僅甲狀腺分泌低落，智商也不夠水平。他清了一下喉嚨才說：[是治療什麼的?]

我的臉紅起來，只好賴皮狡辯：[我不知道。是你開的方子，你怎麼也不知道?]

藥廠愛刁難

製藥廠也清楚我們這些老百姓非靠他們不可，他們又頗具幽默感，生怕我們市井小民生活太枯燥無味，一心要給我們增加一點緊張和刺激。如果我們專憑藥的顏色形像就可以分辨它們，大腦都不需用，不是太便宜我們了嗎？我最近經歷了一個大震撼，猛然發現十二顆中竟然有三顆都是淺紅肉色，個個橢圓形，體態同樣地嬌小玲瓏，它們之間的分別微細得不是我這老花眼可以明察的。這一驚非同小可，我想我很可能已經吃錯藥好一陣子了，我的血壓一定隨時要跟我的甲狀腺打起仗來。

我再不敢偷懶，戴上老花眼鏡，坐下來強記藥品的各種名字，把它們的性質作成詳細的筆記，把每一顆藥的顏色和形像繪成有色圖片，把每天吃藥的時間列為表格，把藥丸分別裝在一天兩格一週七排的裝藥盒子裡。

我想這一來總算安排妥當了。

你大概早就猜到了，天下哪有這麼容易的事兒？一個月後我再去藥房取藥時，驚恐不已地發

現藥劑名字還是一樣，顏色和大小卻已經完全變了，沒有哪一個是肉紅色，全部變了白色。看來藥廠也如時尚新裝，需要不時換季才不至落伍。我預測等我把這些新藥弄得半清不楚的時候，藥廠一定心血來潮要把這些藥劑全部改名換姓了。

對藥丸的叮嚀

我兢兢業業地仔細分辨這些藥丸，按照時間準時吃藥，並且對每一顆吞下的藥淳淳告誡：[我已經鞠躬盡瘁，下一步就要託負你了。我希望你知道你自己是誰，身擔什麼重任。如果你是管血壓的，拜託好好地走到血壓那兒去管管它們。如果你是管甲狀腺的，那就該往甲狀腺那邊走，把那傢伙好好教訓一番。人的身體這麼複雜，器官這麼多，你們好生慢走，千萬可別迷路了。]



死在嘴上懶在腿上

中國健康專家，74歲的萬承奎教授前不久在 [人物週刊] 全國電視向觀眾講述他健康、長壽、幸福的秘方。我把他說的擇要在此，並加添我的意見於後面的括弧裡。

在健康上你自己比老天爺管用

萬承奎教授說，世界衛生組織認為：個人的健康和壽命15%決定於遺傳，10%決定於社會因素，8%決定於醫療條件，7%決定於氣候影響，60%決定於自己。在這個方面，你自己比老天爺管用。

(這正是[身心健康在於我]的主旨，我們堅決相信：個人的健康和快樂大半掌握在我們自己手裡。)

早上吃好 - 中午吃飽 - 晚上吃少

吃飯一定要：早上吃好，中午吃飽，晚上吃少。現在的人相反了，早上馬虎，中午對付，晚上大吃大喝，這就是百病之根。早上這頓飯，是最重要的一頓飯。營養早餐必須具備四樣東西：穀類、豆漿、雞蛋或肉、蔬菜加水果。假如只有兩種以下的早餐，就屬於低品質早餐。

(這部份我有意見：早上吃好，中晚餐也要吃好，而且三餐全不能吃過飽。我們要減少食量，尤其是碳水化合物，才能健康長壽。早餐吃肉是不必要的，因為剛醒來時胃腸還很慵懶，不易消化肉類和油炸的東西。中國人早飯愛吃油條，油條裡面放了明礬，以增加其鬆脆，炸的油也常是一用再用，實在很不衛生，

有致癌的可能。而早餐肉如火腿和鹹肉等在加工中用硝和防腐劑，多食也很不好。豆漿、雞蛋、豆類、優格等富含蛋白質，是早餐佳品。)

紅薯是世界上最好的食品

植物性的食物一定要占70%—80%，動物性的東西只能占20%—30%。我們現在相反了，所以肥胖、糖尿病、痛風都來了。要記住，一天兩到四種水果，三到五種蔬菜，綜合抗癌，保護心臟，這是21世紀營養新戰略。紅薯(地瓜)是世界上最好的食品，日本選出20種抗癌蔬菜，第一是熟或生的紅薯、第二是蔬菜。

(紅薯有高纖維質，確是健康營養食物。但是我不同意他對植物和動物食物的比率。動物食物不吃也行，營養平衡的素食也很衛生的。只有嬰兒和小孩必需有動物性蛋白，如母乳和乳類。)

抽煙是世界上最不好的習慣

全世界最不好的習慣裡第一號就是抽煙。一生吸煙的人，要少活20年到25年，吸一次煙，少活11分鐘。我為什麼比較年輕，比較健康，我一輩子沒抽過煙。誰在我面前抽煙，對不起，請你到外頭抽，你可以自殺，你不能殺人。大清早一起床就抽煙，尤其危害大。抽煙的人，氣管炎，肺氣腫，肺心病，最後肺癌，這是死亡三部曲。

(說得太好了，我舉雙手贊成。不幸大陸人抽煙太多了，大陸是世界煙草產量最高，抽煙人最多的國家。每年死于因抽煙而引起的病症的人數，保守的估計也有一百萬人。死于二手煙的更是不可數計。二手煙是指本人不抽煙，但是吸到旁邊煙霧的人。)

營養過剩一樣中毒

營養過剩了一樣中毒。你記住，一天吃東西有規定的：一、二、三、四、五、六。每天一盤蔬菜；兩個水果；三勺清油；四兩米飯或四個饅頭；五種優質高蛋白（一兩肉，一個雞蛋，牛奶半斤，豆腐一塊或者一碗豆漿豆腐腦，肉蛋魚不要超過一兩）；六杯水；七克鹽。現在很多人不會喝水，渴了才喝。錯了，應該有空就喝。八杯茶行嗎？八杯咖啡呢？飲料、咖啡、啤酒都不能代替水。要喝茶也喝淡茶，不能喝濃茶。千萬記住，水是人的生命。

（喝水的那一段是對的，其他一到七過於牽強，不聽也罷！）

人不是老死病死的，是氣死的

人哪能不生氣？人是感情動物，喜怒憂思悲恐驚，這是人感情豐富的表現。但是你千萬記住：第一不要過度，第二個不要長時間，很快就調整過來，這才是健康的。《黃帝內經》早就講得很清楚：怒傷肝，喜傷心，悲傷肺，憂思傷脾，驚恐傷腎，百病皆生於氣。說老實話，人不是老死病死的，是氣死的。當不了官，氣死了；提不上教授，氣死了；賺不了錢，氣死了。所以我說人不是不能生氣，但要會生氣，要做情緒的主人，去駕馭情緒。

（說得好。）

走路是非常好的鍛煉

每天走半個小時，是最簡單、最經濟、最有效的鍛煉辦法。但是走也是有講究的，年輕人要快走，快到一分鐘要走130步，心跳要達到一分鐘120次，才能

達到鍛煉心臟的目的。這當然不是一下子就能完成，而要逐步適應，如能堅持半年，你的心肺功能可以提高30%到50%！人一定要從年輕開始保持標準體重，一旦胖了以後，你想把它降下來談何容易？關鍵在哪兒？控制嘴、多動腿，人就是死在嘴上，懶在腿上。（說得對。）

喝醉一次白酒，等於得一次急性肝炎

最不健康的生活方式第一是吸煙，第二是酗酒。少量喝還有好處，比如每天喝白酒一兩，喝紅葡萄酒二兩，啤酒半斤到一斤。過多了以後傷害身體，傷肝，傷腦，傷心，傷各個臟器。喝醉一次白酒，等於得一次急性肝炎。大家記住，喝酒不僅傷肝，還導致大腦細胞大量死亡，傷害記憶力，減低認知能力。

（紅葡萄酒可以適量而喝，我也不推薦白酒和啤酒。喝酒的壞處說得對。）

家庭不和睦，人就會生病

有專家認為，人的疾病70%來自家庭，人的癌症50%來自家庭，你說家庭重要不重要？在家裡千萬不要小吵天天有，大吵三六九；也不要成為一個死水家庭，不吵架，不說話。一個報導說是離婚人士和喪偶人士壽命偏短，這是有科學依據根據的。孤獨比貧窮更可怕，夫妻恩愛健在的人長壽，孤獨的就容易出問題和短壽。但怎麼樣才能把家庭搞和睦，這是一門學問。夫妻怎麼恩愛？要做到八互原則。互敬、互愛、互信、互幫、互慰、互勉、互讓、互諒。人都有個性，都有毛病，要經常提醒自己：算了，讓著她/他吧，她/他只要高興就行了。所以我再說一下，

食物可治癌可致癌

聽來也許嚇人，可是每人的身體內的確都有癌細胞，這些細胞平時檢查不出來，除非它們已經繁殖成了上百萬或千萬的細胞腫瘤。當醫生告訴癌症病人他們身體裡已經再沒有癌的時候，並不表示這些人經過治療後癌已經絕跡，而是說癌細胞已經少到儀器無法檢驗到的地步。新一代的醫生已經不再說 [癌症已經治癒，癌細胞完全被殺死] 這種話；而是說 [癌已經緩和 (in remission) 到檢查不出來了。] 當人體內免疫系統健全的時候，這些少數的癌細胞受到控制，無法大量繁殖。我們身體裡的細胞也會不正常地繁殖成為腫瘤，長在腦膜腹腔或是其他器官裡；礙事不大，生長得慢，拿出來就沒有事了，我們稱之為良性腫瘤。惡性腫瘤是由癌細胞大量繁殖而成，生長的速度極快，難以治療。一旦我們得了腫瘤，就表示我們有種種營養不良的問題。這些營養不良的情形通常來自遺傳、環境、食物和生活的方式。我們無法控制我們生而繼承的遺傳，改變大環境的可能性也很渺茫，所能做到的抗癌方法就只有改變我們自己的生活方式，採取適當的飲食以糾正營養的不足，並且防範含有毒性的飲食，以加強我們身體的免疫功能。

目前的治癌的主流是用手術割除有癌的器官和組織，用化學物品 (簡稱化療) 或放射線掃射 (簡稱放療) 殺害高速生長的腫瘤。如果能夠用手術把癌腫瘤完全切割是很好的方法，但是不一定能把癌細胞除盡，而且手術還可能把癌細胞牽帶到患癌的器官之外，感染到無癌的組織和器官。化療或放療問題更大，它們一



對自己的愛人千萬不僅年輕時愛她/他，老了更要愛她/他；不僅健康時愛她/他，有病更要愛她/他；不僅愛他/她的優點，也要愛他/她的缺點。

(說得妙。)

七項健康指南

每天要做到七個方面：(1) 要吃好三頓飯；(2) 要睡好八個小時覺；(3) 堅持運動半個小時；(4) 要笑30分鐘；(5) 一定要大便；(6) 要跟愛人搞好關係；(7) 不吸煙，不酗酒；(7) 一定要記住：能吃能喝不健康，會吃會喝才健康，胡吃胡喝要遭殃。用肚子吃飯求溫飽，用嘴巴吃飯講享受，用腦子吃飯保健康。

(說得精彩。)

方面殺害癌細胞，同時也會傷害到健全的器官。另一方面，雖然初步的化療和放療可以縮小腫瘤，長期使用之下效益迅速減低，甚至完全無效。這些化學物質和放射線帶給身體極大的毒害，以至免疫系統受到挫傷，使癌病患者更容易得到感染和疾病。最無奈的是，化療和放療還可以使癌細胞變得頑強，產生對這些物質的抗拒性，以至這些治療使癌細胞越來越猖狂。

治癌和預防癌症最有效的方法是斷絕癌細胞所需要的食物和養份，控制供應癌細胞養份的細血管生長。一旦沒有食物的來源，癌細胞就無法高速繁殖。

癌細胞的最愛

醣

我們吃的糖和澱粉(統稱碳水化合物)經消化後成為體內的單糖，這就是醣。醣的的確確是癌的最愛，癌細胞依靠醣的發酵而取得繁殖生長的能源，如果得不到醣，癌細胞沒有燃料無法分裂擴張。身體的細胞和組織當然也需要醣，可以把醣化成營養和能量，只是癌的動作快了太多，我們身體的細胞比不上它；越是轉化成醣速度快的碳水化合物，越是容易被癌細胞強奪而去。我們日常飲食裡常有大量的精製白糖，吃下去後馬上轉變成血醣，而新陳代謝速度比身體細胞至少高十倍甚至百倍的癌，很快地把醣搶過去給自己用，因而急速繁殖。這是已經有實驗證實的事，並非虛言。在高度電子顯微鏡之下，癌的細胞小得幾乎無法看見，一旦加入糖水，你可以親眼看到癌在你眼前顫動地繁殖生長，在十五分鐘後，就成了一堆幾乎一公分大的細胞

團，看得令人膽戰心驚。

糖果、甜點、甜的飲料，都含大量的白糖，吃下很快就成了血醣。複雜的碳水化合物，比如粗米糙麥，也會分解成醣，但是速度就比白糖要慢一些了。血醣指數 (Glycemic Index) 是個重要的觀念，指的是食物中碳水化合物轉化成血醣的速度，原則是數字越低(速度越慢)越好，對糖尿病患者和對癌症病人都是如此。糖果和甜食裡的精製白糖，血醣指數最高，一吃下去就成了醣。白米粥喝下去後很快轉化成醣，所以和吃糖差不多。白米飯和大白麵的轉化速度也高，所以要吃轉化速度慢的糙米，粗糙的五穀，和全麥製成的麵包和麵條。[替代糖]不是糖，是人工製造有甜味而不會變成血醣的化學物質，不會影響到癌和糖尿病，但是它們的本身也有影響身體的問題，存疑待考。市上賣的桔子汁、蘋果汁和其他果汁，糖份極高，血醣指數也高，不如直接吃水果。最近市場新出現的龍舌蘭漿 (Agave, 仙人掌汁) 血醣指數低，天然甜菊(Stevia)只有甜味沒有糖份，可以代替糖使用。

牛奶和奶製品

牛奶和奶製品經身體消化在胃腸成為痰狀的黏液，是高營養的簡單氨基酸，不幸的是它又是癌的最愛。癌細胞以高速把它奪去，以供自己的急速繁殖，剝奪身體細胞的養份。我們要抗癌就不能喝動物奶和吃奶製品，可以用沒有加糖的豆漿代替牛奶。

酸性的生長環境

癌細胞喜愛酸性的環境，在酸性中大量繁殖生長，這與一般細菌和過濾性菌是一樣的。我們要抗癌就得把我們的身體儘量改變成鹼性。以肉類為主要的食物造成體內酸性，以蔬菜水果為主要的食物就能使我們身體組

織傾向鹼性。少許雞和魚是沒有太大關係的，牛肉和豬肉就該節制了。現在市場銷售的肉類，集團大量生產，含有添加的抗生素、生長荷爾蒙等，這些對於人體不好，尤其是對於有癌症的人。綠茶也是鹼性，常喝綠茶也可抗癌。素食，尤其是食用不經煮沸的新鮮菜蔬，是抗癌最好的方法。

食物的添加物

色素、香料、防腐劑、起雲劑 (emulsin; 使飲料均勻而不沉澱的添加劑) 等等，都是商人為了推銷產物，增加產品外觀的美感，延長產品的櫃檯壽命而加入的物質。如果這些是天然無毒的物質，也還罷了；不幸，現在很多商人為了營利，不顧人民的身體健康，往往使用對身體有害的添加物。這些物質聚集多了，對身體器官造成各種毒害，也會刺激癌細胞的生長。為了避免癌細胞的大量生長，食物還是以新鮮的，未加工的，不是人工合成的為主。

抽煙是很不衛生的習慣，煙裡的煙油可以致癌。現代農業大規模集體生產，蔬菜水果裡必然含有殺蟲劑、除草劑，肉食裡也通常含有促進畜生和雞鴨迅速成長的化學激素。這些對於身體都有害處，在體內聚集多了，也會致癌。最好能買附近小農的有機農產品，和沒有用化學激素處理的生畜。一般市場的綠葉蔬菜，如小白菜、青蔥和青江菜，買到家後應該在清水泡10到15分鐘，洗淨化學藥物再來食用。不需削皮的水果也該先洗再吃。在原野放牧的牛羊，和在外自由尋食 (free range) 的雞，不像擠在狹窄的房子內、以激素刺激生長和抗生素防禦疾病的那種，不僅是較人道的養育方式，產品也是適宜人體的保健。

癌的最不愛

新鮮蔬果

抗癌的食物裡應當有80%是蔬菜、新鮮蔬果打成的汁、粗糙的穀物 (如燕麥、糙米等)、堅果 (如核桃、杏仁等)、種子 (如葵瓜子、南瓜子等)、和水果。有些水果甜度高，血糖指數高，譬如西瓜和芒果，還是要有限制的食用。另外20%應當是各種煮熟的豆類，如紅豆、綠豆、腎形豆等。新鮮的蔬菜打出來的菜汁富含活的酵素和各種維他命，很容易吸收，在十五分鐘就可以到達身體的組織，促使健康的細胞生長。每天喝兩到四次的蔬菜汁，是抗癌的好方法，因為高溫 (超過104 F。 or 40 C。) 會破壞蔬菜中的酵素。菜汁富含纖維，對於利便有奇效，喝下以後，在半天就可見功效。

氧氣

癌細胞無法在氧氣充份的環境生長，所以每天運動和習慣的深呼吸可以讓氧氣進入身體細胞，抗制癌的生長。有氧運動尤其有效，跳舞、跑步也很好，以調節呼吸為中心的瑜伽術也能增加肺活量。走路也是好運動，只是要試著走快一點，到微微出汗和喘氣的地步。作這些運動應當持之以恆，長時間作下去，可以看到明顯的效果，比如體重合宜，姿態挺直，容光煥發，心情愉快和頭腦清晰等等。



21世紀的維生素

新近的研究發現蔬菜和水果裡有一組植物生化素，它們具有防病防老、治病抗老、美容和健身的作用，所以很多人稱之為[21世紀的維生素]，這與當年發現維他命一樣，造成醫學界很大的震撼。因為它是嶄新的發現，還沒有被正式列入人體所需的營養素裡，可是它在防癌、抗癌、以及一些如心臟病糖尿病等等的慢性疾病的治療和防預之上，已經顯示出令人驚訝的功效，這真是增進我們健康的福音。

我在以前的文章裡提到我的老伴得了心律不整和攝護腺癌，先後兩次中風之事。後來我們決定不再作放射線治療，而採用食物治療和生活習慣的整頓；其中的食療，就是根據這個[二十一世紀維生素]的原理，平日食物以素食為主，攝取大量的蔬菜水果，並且每日自己打蔬菜汁喝它三到四杯。我們得到的效果驚人，老伴的身體比五年前還好，測量攝護腺癌的指數再沒有增加，心律不整的毛病也控制下來，之外，他的氣色和精神都相當不錯。

植物生化素

蔬果裡的植物生化素是天然化合物，屬於天然食物裡的色素，這也是我們要選擇深綠、鮮紅、橘黃等有顏色的蔬果來吃的主因。我們人體無法製造這些植物生化素，必須從食物中取得；我在這兒簡單地提幾件給大家作參考：

大豆(黃豆)、紅豆、扁豆等豆類，含類黃醇素(Isoflavones)：有抗氧化作用，可防止膽固醇在動脈沉澱，

減少動脈硬化；可抑制微血管增生，所以也具抗癌作用；因為與女性荷爾蒙近似，可美容抗老減輕更年期症狀。

綠茶、葡萄、石榴和所有莓類(包括藍莓Blueberry、草莓Strawberry、蔓延莓Cranberry)：含多酚類(Polyphenols)：有抗氧化作用，能防止流離基增加，具抗癌防老，加強身體的免疫功能。

洋蔥、大蒜、韭菜和青蔥，含硫化丙烯(Allyl Sulfides)：可降低膽固醇，避免動脈硬化，預防心臟血管病。最近美國權威營養雜誌 [自然] 發出一篇文章，說洋蔥不僅有上述的功能，還是防止骨骼中鈣質流失的最佳良藥，比市場上的藥物還有效。有骨骼疏鬆危機的人，應該大量採用洋蔥。

十字花科的蔬菜，包括青花菜、包心菜、花椰菜和甘藍菜，含有茵芎素(Indoles)：對於乳癌細胞有明顯的壓制能力，可防止癌細胞的分裂和生長，並促進可以殺死癌細胞的蛋白質的分泌。

番茄、胡蘿蔔、橘柑橘類、蘋果和所有莓類，富含酚酸(Phenolic Acid)：是天然的強力抗氧化劑，能對抗具破壞性的自由基，修補損壞的身體細胞，增加免疫和美容。番茄如果用一點油燒在一起，可以釋放番茄內中的酚酸，效果更好。

自製蔬果汁

攝取這些植物生化素最好的方法，是把新鮮蔬菜用至少三匹馬力的蔬果機，打成近似果汁但是比一般店裡買的果汁粗而濃一些的成品。因為蔬菜和水果含植物生化素最多的地方是在外皮、種子和纖維裡面，如果用榨汁機的話，渣滓都丟掉，損失了大部份營養，實在可

惜。如果口吃，牙齒也不可能嚼得細碎。三匹馬力以上的蔬果機可以把蔬果皮下和種子裡的植物生化素釋放出來。

附帶一句，商店內的瓶裝果汁成品，有時是假的，根本沒有一點水果；更糟糕的是，也許還有不良的化學合成添加物，如色料，香精，糖精，防腐劑，起雲劑等等。這些吃下去對人體都有害處。最近台灣就出了有關這些 [化塑] 大風暴。美國的水果汁也許沒有這些問題，但是水果汁加工製成，必需用防腐劑防腐敗，加起雲劑以免水果沉澱，而且糖度過高，都遠不如自己用新鮮的蔬果打成的好。

蔬菜和水果種類繁多，每種都有其不同的植物生化素，目前我們已經知道有些蔬菜和水果有非常好的抗癌與健身的功能，將來一定還會發現更多有益的蔬果，所以我們不能單吃一種水果和蔬菜，唯有均衡的採用才能得到最好的營養。另外，除了檸檬，蘋果，火龍果等少數水果以外，一般的水果糖份很高，導致血醣轉化率過高，對於糖尿病患者，和不願攝取過多克卡洛里的人來說，還是需要限量，蔬菜就沒有這個禁忌了。

常用的蔬菜汁

一個小甜菜(或半個大的)，最好用有機的，洗淨，可以不削皮；

一個檸檬，可以把外邊的黃皮削掉，但是白皮可留用，子也可以用；

一個蘋果，最好用有機的，清洗後，留皮留子一起用；

三個胡蘿蔔。最好用有機的。洗淨，不需削皮。

小把芹菜，西式粗莖芹菜或是中式細梗芹菜均

可。芹菜對降血壓有極大的功效。也可以替換成荷蘭的佩詩麗(parsley)，或是豌豆芽，菘貝芽(clover sprouts)等。短根的菜(如菠菜、小白菜、青蔥、青梗白菜)，靠近泥地，通常有很多泥巴，用水沖去泥沙後，如果不是有機的，還要在水裡泡十五分鐘，以便洗去殺蟲劑、除草劑等農藥。如果你在吃清血栓的藥劑，就要注意少用綠色的蔬菜，因為它們富含幫助血液凝結的維他命K，會與藥劑相衝突，減低了藥劑的效果；這樣的病人，必須時常檢查凝血的速度，調節吃藥的份量，不然血液會過於濃重，後果嚴重。

以上的洗淨的蔬果切成小塊，依次放在約有二杯冷水的蔬果機裡，先用低速度打碎，再慢慢加高速度打細，直到所有打完成了均勻的如冰淇淋狀的濃汁。馬上放冰箱保存。在一天內用完，不要多存，因為蔬果汁內的營養很易氧化消失。

一早起來，空腹就喝一杯。上午十時十一時，肚子有些餓時再一杯，下午也來一杯。晚上睡覺前，再喝一杯。一天三杯新鮮蔬果汁，促進你身體健康、大便舒暢、年輕美麗。



食物是最好的化療

提起癌來人人談虎色變，誰沒經過親友被癌一把抓去的慘劇呢？在美國，三大致死的病因依次是：心臟病發作，癌症和腦溢血。癌是致死的第二大原因，每年有五十五萬五千人死於癌，也就是說每四人有一個人死在癌的手裡（2002年癌症中心統計數字）。在中老年人中，包括四十以上的女人和六十以上的男人，癌更是首席討命鬼。在此科學昌明醫學進步的時代，癌仍然沒有被克服，儘管癌症病人的存活率已經逐年升高。最近醫學界出現了令人振奮的研究報告，是治療癌症之大突破。

一天三次自己可行的化療

新近的研究指出食物的本身就是我們一天三次對抗癌細胞的最好的“化療”，今後治療和預防癌的新方向就是要重視飲食，和認真採用可以控制癌細胞生長的食物。個人對於癌細胞成長的知識，懂得哪些是可以克制癌細胞的，以及身體立行去食用這些食物，將是我們防禦和治療癌症最重要的一環。[身心健康在於我]這個當事人可以掌握自己健康的主題又一次受到科學的支持。

以我個人的經驗來說：我的老伴在八年前得了攝護腺癌，這在男性中極其普遍，年齡越大[中獎率]越高，五、六十歲開始就出現頻繁，活到九十歲的男性可以說是百分之百的[人人中彩]。當時經切片化驗證實老伴的癌已發展到中期，發展的速度也是中等(Gleason score = 3 + 3)。因為他年剛及七十，醫生不

肯開刀拿除攝護腺，建議我們作荷爾蒙和放射線治療。我們剛遷居此地，對醫學也了解不深，以為癌症既已發展到此當然及早治療為妙。沒想到這些治療造成很多副作用，導致老伴心律不整以及隨後而來的兩次中風。最令人氣惱的是五年後攝護腺癌又回來了，切片化驗證實又是中期的發展和中等的速度，與當年完全一樣。這位醫生再次鼓動我們去作最先進的尖刀放射線治療。我們這次有備而來，堅持要看著再說，捨棄放射線而採用食物療法。如今已經三年了，老伴的攝護腺癌指數(PSA)一直沒有變化，身體各方情形都比三年前進步，連心律不整的毛病也有些好轉。我在本書的楔子[兩次中風以後]中提起過這件事，這個轉捩點是我認真研究保健的開始。

癌症與微血管蔓生的關聯

癌細胞在人體隨時存在，平時與我們是和平共存。癌細胞也能發展成一團微腫瘤。微腫瘤是一團深灰色的細胞團，如果沒有氧氣和養份供應，它們不到半立方毫米，是如筆尖大的小細胞群。這種微腫瘤存在於40%的四到五十歲女性之乳房中，50%的五到六十歲男性之攝護腺中，和百分之百的七十歲以上人的甲狀腺裡；它們大部份是無害的。人體內同時有很多很長的血管和微血管，運輸氧氣和供應營養給身體各機能。在身體運行良好的情形之下，身體有平衡血管新生的能力，然而一旦微腫瘤週圍出現新生微血管，癌細胞就以幾何指數增長，並釋放刺激血管更一步生長的物質，使微血管直接長入癌組織內以供給更多養份，如是癌細胞迅速增

長成了[惡性腫瘤]。癌細胞還會更進一步侵犯週圍的組織，或進入循環系統的大血管，這就是所謂 [癌症轉移] (metastasis)。一旦進入血管腫瘤就瘋狂地增長，在這最後階段，除了個體的死亡外再無任何可以阻止癌的肆虐。

切斷微血管抑制癌細胞

這些研究的結果導致醫學界革命性的改變，與過去以化療為主的治療方式易軌而行；化療和放療都以殺死癌細胞為目的，但是無法殺死所有的癌（上面說過癌在身體裡是隨時存在的），同時對於病人的器官和組織有相當大的損害；這個新的治療方法是以切斷微血管對於癌的養份供應為治療的宗旨，使用的藥物也是要抗阻微血管的新生與繁殖。

好在供養腫瘤的微血管與身體一般的血管不同，它們的結構脆弱，對於藥劑反應敏感，目前在實驗中的抗微血管藥劑阿瓦斯丁 (Avastin) 在治療腦癌有快速和良好的效果，對於腎臟癌和大腸癌達到70--100%的治療率；一些降低微血管增長的藥物如非類固醇消炎劑 (statin,



non-corticostereo-anti-inflammatory) 也很有效；只是對於已經進入轉化和擴張期的惡性腫瘤，由於為期已晚，效果有限。這以上的資料來自李博士的演講，請看 <www.ted.com/talks/lang_chi_hans_william_li.html>。

飲食抗拒微血管蔓延

癌的治療在於預防和早期治療，這是以往和新近理論同樣著重的。但是這個新理論強調飲食就是預防和治療的中心，如果能以手術徹底切除惡性腫瘤固然最好，化療和放療卻只能短期壓制癌而不能根除癌，同時對於身體組織還造成相當程度的傷害，而一些天然存在的食物更富有阻止微血管繁生的效用，是我們一天三次最有效的抗癌方法。

一個長達二十年的實驗以七千九百個男士為研究對象，發現每週攝取番茄兩到三次的人，得攝護腺癌的比率只是其他人的一半，而且他們攝護腺內確實很少有供養癌細胞的微血管。除了番茄外，大豆、荷蘭芹、紅葡萄、綠茶與莓類均可以顯著地控制微血管的生長。我在 [你可以活到一百歲] 一文中提到兩個長壽丹方：白蘆醇 (Resveratrol) 和歐米加三 (Omega-3)，它們也被這些新的研究推崇為治癌丹方。其他抗癌食物和食用方法也可在我寫的 [食物可以抗癌] 一文中讀到。

椰子奇效治痛風

有時候話說得太快，沒法收回來，吃不了就要兜著走了。在[我的腳要殺我]一文中，我斬釘截鐵地說過我沒有痛風。如果你沒有看到，那就太好了，因為這話說了沒有半年，很不好意思地，我居然發了一次痛風。

那天晚上，我們從日本海鮮館飽餐出來，悠閒地走向五條街外的停車場。我的左腳突然像是鞋內夾有尖銳的小石子般疼痛起來。走了幾步，疼不可忍，我不得已只有當街脫鞋查看；不料，就是找不到那肇事的小石子。我無可奈何，忍著一步一戳的劇痛，回到家來，心想非要找到這混蛋的傢伙不可。

鞋襪內的確沒有沙石，只有一個紅腫發燙的關節，就在左腳大指姆下面，用手輕輕一碰都痛得我要跳起來。我大喊不好，我這飲食還算小心的人，居然得了痛風。再到網上求證，果然不錯，這正是百分之百痛風的症狀。

富貴病

痛風在中國俗稱[富貴病]，在西洋叫作[帝王症]，因為這個毛病來自食物中高蛋白過多，以往只有富人或帝王才能大魚大肉，小民吃不起。當食物中高蛋白過剩，嘌呤(purine)的代謝就出現凌亂現象。嘌呤是有機核酸，本是身體中重要的營養素，它再分解成為尿酸，由腎臟經小便排除。如果腎臟功能衰退，或身體嚴重缺水，或是尿酸濃度過高，尿酸就在體內形成針狀結晶，沉澱在手腳和手腕的關節，一碰就疼痛萬

分。這個毛病的根治只有從食物控制著手：肉類，尤其是內臟，海鮮，甚至豆類，都要嚴重控制；水要多喝；蔬菜、水果要增加。我們一般認為養生的高湯，如老母雞煨湯，或是大骨頭煨湯，都含高量嘌呤；連火鍋裡的湯水也有很高的嘌呤。

痛風的治療

西方治療痛風多以藥物止痛、溶化尿酸、增加腎臟過濾功能、和用利尿劑增加排尿為主。痛風有時發了幾天以後，會自動消失；但是如果食物習慣不改，痛風會一再復發。長期高尿酸導致慢性痛風，是腎臟衰竭的主要原因。長久食用痛風藥物，也會傷腎。一旦腎臟功能減少，排尿力有限，更容易痛風。大陸以往盛行使用秋水仙鹼治痛風。我在此必須警惕大家，美國食品藥物管理局已經在2010年10月3日停止秋水仙鹼在美國的製造和行銷，因為已經證明它有劇毒性，可以對人體造成難以逆轉的損害。中國東北新近由遺傳育種而育植成一種雌性紅蘿蔔，叫作抗風紅，它具鹼性，含有高鉀，可以中和尿酸，據說治痛風有特效，但是這方面的研究資料目前還是缺乏，而且高鉀對於一些有腎臟病的人也很不適合，所以還待繼續研究。

椰子水的奇效

恰巧在我得了痛風前不久，收到一件提到椰子水可治痛風的電子郵件。這種郵件我一天會收到好幾封，雖然封封都看，但不是封封都信，因為其中大多沒有什麼學術理論和科學實證，只能看看而已。可是這封關於椰子的郵件很有道理：首先，椰子水是鹼性，正好可以中和尿酸，溶化其結晶；其次，椰子水

是利尿劑，可以促進尿酸的排出；再者，椰子水與人體內液體的成份相似(isotonic)，所以一些發展中的國家，常用無菌的椰子水來給病人作點滴。對於脫水的，受傷失血的，需要補助水份營養的運動員，還有在作癌症放射線療的病人，都是極好而絕無害處的天然補充品。

親身實驗

我決定用自己來作一個實驗。痛風的次日，我去看我的內科醫生，經他證實這的確是痛風，我告訴他我需要檢驗我血內的尿酸濃度；我也明白告訴他，我不要開方吃藥，我要用椰子水來治療。他跟我很熟，知道我喜歡作醫學研究和試驗，笑起來說：[椰子水反正沒有害處，就去試吧！祝你好運。可要把結果跟我分享哦！]

我去中國雜貨店買了一箱九個的新鮮椰子，馬上一天喝它三個。如奇跡一般，次日我的痛風就好了一半，三天後，痛風症狀完全消失。我繼續喝椰子水，第一個月每天喝兩個，第二個月每天一個。我再去驗血，血液裡的尿酸濃度已經從 8.1 降低到 4.3 (正常的濃度是 3—7 mg %)。同時，我開始禁吃海鮮；我本來就很少吃肉，所以這方面並沒有改變；我豆類吃得多，如豆漿、豆腐等等，這方面我也沒有改變，因為我覺得豆類供應良好又易消化的蛋白質，對我這樣有糖尿病的人是很重要的；我以往喜歡用大骨頭煨湯，或是用雞湯來燒各種蔬菜，現在我把這些高蛋白的營養湯減少了。另外，我增加了喝水的份量，常常提醒自己不要忘了喝水，不管是水或是椰子水還是綠茶，水份絕對不能少。

椰子是天然的健康食物

住在熱帶島嶼的人都知道，椰子樹的每一部份都有用，而椰子的果實的確是奇異的天然食物。如果你有痛風的毛病，喝椰子水再加上食物的調整，是有效的。椰子水對於膀胱炎，尿道炎、和腎臟炎，都有幫助。你知不知道，椰子水是解酒醉或宿醉(hangover)最有效秘方？

椰子水來自尚未長奶的青椰子，內中無油脂少熱量，而且糖份比其他果汁為少。它含有五項電解質子，與血液相同，所以被聯合國食物和農藥機構(U.N. Food and Agriculture Agency)稱為 [生命的液體]，允許在緊急情況下作點滴的代用品。

很多人誤以為椰子油是飽和油，會增加身體裡的膽固醇，危害到血液和心臟。這是錯誤的，因為雖然椰子油是飽和油脂，但是它和其他肉類、蛋類、乳類的飽和油脂不同，它的化學組成是中鍵油酸(MCFA)，而上述其他油酸的組成是長鍵(LCFA)。中鍵油脂不會增加人體內的膽固醇，反而可以保護心臟，減低心臟病和血管硬化的可能性。更重要的是，椰子奶裡富含月桂酸 (Lauric Acid)，與母奶的成份相似，有增加身體抗細菌，抗過濾性病毒的功能。有人認為如果在感冒的早期喝椰子奶，可以預防感染；也有報告說椰子奶可以把愛滋病人體內的過濾性病毒大大降低。這些還待更一步的證明，但是椰子促進健康的功能不可否認。



食物染毒風暴

大陸近年來出現不少食物事件；一些黑心商人把賣不完發霉的月餅，留下餡兒製作第二年的新餅；為了要醬油深色漂亮，不惜用含有放射性的柏油類產品加色；為了增加瘦肉，在豬和牛的飼料裡添加激素瘦肉精；飯館為了食物味道好而加牛肉精之類的化學物質；中藥通常攙有假貨；腐爛的魚肉和龍蝦加漂白劑轉售；陰溝油再用來炒菜；加工的地方不是正式的工廠，就在蒼蠅叢生的小巷後院，見之作嘔的環境之下製作粉絲、醬菜之類的食物。用氟化物、碘元素、亞硝酸鹽、以及蘇丹紅、孔雀石綠等有พิษ可致癌的化學品，當作染色和防腐劑等的食物添加物。令人聽得毛骨聳然，不知這麼下去怎麼得了？果然，牛奶產品添加三氯氰胺的案件爆發了。一些心黑的牛乳商人把這塑化劑加進牛乳，只是為了要達到蛋白質含量的標準，完全不顧吃奶嬰孩的死活，嚴重傷害到下一代的健康。我不知道他們午夜醒來，會不會想到那些死去、腎臟結石、或是腎臟衰退而要洗腎的孩子們？

台灣塑化風暴

本來還以為台灣的食品是安全的，這下子[塑化劑]染毒事件在2011春季爆發，才知道台灣的食品界也蘊藏了很多危機。這個事件牽涉之廣，揪出黑心奸商之多，好似丟了一顆原子彈，掀起連天的驚濤駭浪。

一些不法商人以工業用的塑膠化學物品替代天然而無害的食物添加物，調製成香料、膨鬆劑和起雲劑。水果汁製成以後，過了一些時間必然分離，濃厚

的果汁沉澱在下，清淡的水質浮在上；起雲劑是使它混合不分離的添加物。棕櫚油和椰子奶本是很好的起雲劑，但是圖利的商人嫌它貴，用廉價的工業塑膠品替代。香料是為了增加食物的氣味，膨鬆劑是為了糕餅麵包的蓬鬆酥軟；這些添加物原本廣泛地用在食物加工上，但是如果用的是塑膠化學物品，吃多以後，消費者的腎臟和肝臟無法完全排除，可造成很多險惡的後果。目前台灣衛生署查出染毒的食物有果汁、電解質運動飲料、珍珠奶茶、果醬、果凍、一些麵包、糕餅和即食麵等等。在調查的過程中，衛生署發現市場上有些果汁一點水果也不含，竟然完全靠糖水加化學色素和香料而成。

還好台灣衛生署辦事迅速，染毒的食物馬上撤離櫃檯，市場上流動的染毒食物大量減少。[賽翁失馬，焉知非福]，這個事件的發生，清除了市場上一些毒害的食物，給食物製造商一大警告，也讓我們這些市井小民得到一個教訓：食物的衛生太重要了，我們必需選擇衛生的食物，而不能光受味道和香氣的誘惑。也就是說，我們要用[頭腦和理智]來選擇食物，而不是用[味覺和嗅覺]來吃食物。

世界食物毒化

無獨有偶，最近歐洲也發生食物毒化的風暴，德國死了40人，高達三千多人受到感染，造成整個歐洲的恐慌。最初以為西班牙進口的黃瓜是兇手，害得西班牙的農產品一時滯銷，成噸的黃瓜被丟在垃圾裡。後來，才證實這是德國北部一家專門出產豆芽的有機農場惹的禍。肇事的桿菌是兩種菌株的混種，合成為一種異常強悍的大腸桿菌，它對多種抗生素有抗性，

普通的抗生素治不了它，又會積聚成團附在腸道絨毛上，加快人體吸收毒素；殺害力既強，更容易傳播。這使喜愛生菜的歐洲人大為緊張。

美國也一再發生大規模大腸桿菌感染的問題，這與美人喜吃半生不熟的牛肉和生菜沙拉有關。公共衛生維權組織最近發表十大染污最厲害的蔬菜水果，一向是美國國產代表的蘋果竟然身居首位，原因是殺蟲劑、抗黴菌劑用得太多了；草莓、桃李、櫻桃、青蔥、芹菜等都登上了這個不榮耀的榜。殺蟲劑和抗黴菌劑吸收過多會危害人的神經系統，干擾荷爾蒙的分泌，腦細胞的發展，甚至致癌。

墨西哥的全國足球賽一向全國矚目，今年卻有五名足球隊員臨時生病無法上場。檢查之下，發現他們吃了污染的牛肉。這一下群眾大嘩，逼得官方宣佈墨西哥全國大部份的牛肉都被一種類固醇的瘦肉精(steroid clenbuterol) 污染，每年都有幾百墨西哥人為此生病入院，去年的官方數字是297人。使用這種激素是違法的，但是育牛的人發現它不但可以使牛的肌肉急速生長，肉色又紅而肥脂又少，而叫它為[奇跡鹽]。

二少去三毒

食物污染的現象顯然不限於地區，全世界都有危機，導致人心惶惶，不知何從。台灣醫學界打出 [二少二多去三毒] 的口號，是這個風暴之中的救生圈。其實這口號所提倡的與此專欄談的完全一致，我甘冒重複之嫌，在此再談一遍。

[二少] 是指應該用 [少加工、少添加物] 的食物。

[去三毒] 是指應該用 [去防腐劑、去色素、去香料] 的食物。我們先看看這兩項，隨後再談 {二多}：



加工的食物以罐頭、脫水、醃製、煙燻和製成糕餅糖果的狀態出現。為了維持色香味和鮮度必需使用添加劑。如果用的是人工合成的添加劑，再加上製作過程中的劑量可能不當，或用的化學劑有害人體，長期食用會造成身體的傷害。比如蜜餞類的食品，會添加色素和防腐劑亞硫酸鹽 (sulfite)，不適過敏體質和氣喘病人，也有致癌的可能。亞硫酸鹽並且廣泛用于醃製的肉類，比如火腿、硝肉、鹹肉、熱狗，以便防腐並添加紅色；這些都該少吃或不吃。尤其是熱狗，防腐劑的份量極高，有社會人類學者在阿里桑大州的垃圾堆裡揀到它們，居然20年也不腐化，可想其中防腐劑有多高。有些乾貨，比如金針菜、白木耳、水果等，乾了都自然呈現棕褐色，為了使它們保持金黃、白瑩或是絢麗的紅色以便吸引顧客，商人都用硫酸漂白和色素添色。我勸大家，買乾菜和果乾要選深褐色不好看的，不然你吃下去的是硫酸，吃紅艷艷的果乾其實是吃的色素。

傳統式蜜餞以糖醃製，乾菜以日光曬，醬菜食物加鹽經天然發酵製成。如果製造的環境衛生，不另添加化學防腐劑、染色劑和防蟲、防黴劑，也沒有不好。也許因為傳統式的產品不好看，製造起來花時間和功夫，現在商業產品已經很少這樣製作了。我們買醬油時必需細讀標籤，要買天然發酵的，不買以色素、味素、香料等加鹽而成的人工混合品。

微波爐與塑膠

食物塑化的風波也引起大家注意塑膠物在微波爐內的安全問題。我們都知道微波爐內不能放任何金屬物，包括鍍金邊的瓷器，但是塑膠物呢？

首先，微波爐裡可以用玻璃、瓷器、沒有含金屬的陶器，和有標籤特別指明可以放在微波爐的塑膠容器 (PP #5)。康寧餐具 (Corning Ware) 是在高溫之下製成色白的玻璃品，用它裝食物可放冰箱保存，進微波爐加熱，火爐烤，直接拿到餐桌上享用，又容易洗滌得乾淨，是最安全衛生的餐具。

其次，微波爐會使爐內的分子急速跳動而增溫，一般塑膠物品 (PE #4) 在微波爐的高溫之下是會釋放戴奧辛 (Dioxin) 一類有毒的物質 (譬如BPA, DINP等)。我們常用保鮮膜 (PVC #3) 遮蓋食物，以便放冰箱保存，可不要就這樣送進微波爐去加熱。保鮮膜在高溫下會溶解，釋放的戴奧辛滴到有油脂的食物裡，人吃了害處最大。雜貨店提物用的塑膠袋和保鮮膜是一樣的。那種一次用的裝食物塑膠盒 (PE#2)，極容易在高溫下解體，都不可盛食物在微波爐裡加熱；這包括裝人造牛油的盒子，裝飲料 (包括水) 的瓶子，飯店外賣的食物容器，裝牛乳的塑膠桶，外賣的咖啡塑膠杯，超市即食物的包裝器等。紙呢？因為難以肯定裡面的材料 (有沒有塑膠成份？還有什麼添加物？) 而且紙在微波爐加熱還可能燒起來，還是不用的好。

此外，我們應該記住以上所說的不限於微波爐：塑膠物在高溫下會分解，所以滾燙的食物不能盛在塑膠容器裡，除非那容器有標籤指明可以用于微波爐 (PP #5)。要用塑膠容器要等到食物冷卻的時候。在中國雜貨店，常看到還是滾燙的豆漿裝在塑膠桶裡，大家認為新鮮爭相搶購。我希望你不要去買，因為這會有毒害。你也許會問這不就是和裝牛乳一樣的塑膠桶嗎？為什麼可以裝牛奶而不可裝豆漿？



這很簡單，你用手去摸摸牛乳桶就行了。牛乳是冷的。牛乳消毒是用的巴氏消毒法，在短時間高溫消毒，然後馬上冷卻，裝瓶時是冷的，不會影響到塑膠釋毒。豆漿就不同了，必需煮得滾燙。如果在潔淨無菌的情形下先冷卻豆漿再裝桶也行。紙盒裝的豆漿就沒有這問題。

最後，談到是否食物接觸到塑膠就會染毒的問題。報章上對此議論紛紛，有人說食物只要被塑膠包裝就染了毒，食物和塑膠根本不能碰頭。我認為這說法是過分了。在常溫和冷凍之下塑膠的分子是穩定的，放出的毒素也十分有限，只要食物不熱，放在塑膠容器內應該沒有問題。我們在外吃飯有剩菜時，常會帶回家；最好是自帶安全的容器，最為環保，但是飯店裡的塑膠容器也可用，只是要記得等剩菜涼了再放進去。

[二多] 的吃法最好

[二多] 是指應該用 [多天然、多蔬果] 的食物，並多運動、多

你能不能喝牛奶？

你喝牛奶後會不會肚皮咕嚕咕嚕地響？有時還會腹痛、肚泄、放屁嗎？是否胃會發酸，常發胃酸逆流症？

如果有一些這樣的情形，你的體內就缺乏分解乳糖的酵素 (lactose)，也就是乳糖酶。這個情形在東方人中是很普遍的，約佔人口的90%；在中國人中更高達95%。

我們不能因為這個情形的普遍而忽視它。中國人因缺乏乳糖酶而不喝牛奶很可能與我們有世界最高的骨骼疏鬆症有關。如何採取合適的食物來補充我們需要的鈣質，對於我們的健康是重要的一課。另外一方面，如果你有這毛病還繼續吃奶品，很可能造成長久性的胃腸不適，及胃酸逆流等不良副作用。

乳糖不耐或乳糖酶不足

缺乏乳糖酶的現象，被稱為乳糖不耐 (Lactose Intolerant) 或乳糖酶不足 (Lactase Inadequate)。當小腸壁細胞分泌出足夠的乳糖酶，可以適當地分解乳糖時，就叫作乳糖酶持定 (Lactase Persistent)。身體分泌乳糖酶與否，受到遺傳基因控制，這基因位於第二個染色體；決定乳糖酶不足的是一對隱性的遺傳因子，決定乳糖酶持定的是顯性因子，只要一個就可以出現乳糖持定的表形。

一萬年前人類沒有乳糖酶

這方面的研究很多，顯示出環境對於遺傳基因的

喝水，多出汗排除人體毒素。我們吃的原則是儘量選擇天然的、未加工的、有機的、以蔬菜水果為主，而以粗糙的五穀為副的食物；肉類方面不吃也好，要吃的話儘量選擇在田野裡自由放牧的雞和牛 (free range)，而且要燒熟了再吃。台灣已有注意環保、著重食物衛生的有心人，開辦無毒有機的社區農場，真是令人振奮。

一般的蔬菜和不去皮的水果需要好好洗滌。接近泥土生長的青菜，使用農藥最多，比如芹菜、青蔥、短腳白菜等；去根後在清水裡放兩滴洗碗精泡上10到15分鐘，然後沖洗，去水再切。不要先切再泡，會失去營養。水果如草莓、櫻桃、蘋果等，也應在水裡沖洗乾淨。蔬果沖洗之後都很易腐爛，所以洗後快食用。

蔬果做汁是最養生的方法。用水炒蔬菜，蒸、煮、燉和煨都好。大火用油炒菜是中餐的國粹，偶而吃吃可已。炸的食物要儘量減少。

每日喝充份的清水，保持小便和大便的通暢，可以幫助身體排泄毒素。運動是十分重要的，運動促進血液流通，也增加出汗去毒。最後，我們應以寧靜的心理，來享受無毒的食物，過我們自己健康的生活。



強烈影響。人類最早都沒有分解乳糖的酵素；曠古以來嬰兒在吃母乳時，當然能分解乳糖；四歲左右斷奶以後，食物裡再沒有奶品，以後人類終生缺乏乳糖酶。至今，絕大多數哺乳動物，比如猴子、猩猩仍然如此。人類到了新石器時代以後，有的民族開始以畜牧為生，動物的奶變成賴以為生的食物，分解奶糖的因子自從此時突變而出；有此基因的人可以得到奶品中的營養，生存的機會較高，所以這個顯性的基因如此傳延下來。農耕的民族以農產品為生，不用奶品，也就沒有這個突變的機會。在過去一萬年來，有乳糖酶的人種陸續出現在世界各地養育牛羊的地方；一個主要的發源地是中歐和西北歐，另一處是非洲東北部。從北歐和中歐，這個突變的顯性因子往東移，出現在東歐、中亞和印度，以及今天的新疆、蒙古一帶游牧地區。而乳糖酶特定的人種比率，依這移動的順序逐漸減低。

文化與基因相共演化

英國、法國、德國、北歐的人民，幾乎百分之百有乳糖酶特定的特徵，到了意大利南部，就減低到70%左右；非洲境內，除了東北部至今仍以畜牧和牛奶為生的種族，其他的非洲人大部份均乳糖酶不足。澳洲的原居民完全沒有乳糖酶，與他們自非洲遷移而來的遠古歷史有關。中國的蒙古、西藏等少數民族，約80%左右是乳糖酶特定，印度以東的東南亞人都缺乏乳糖酶，譬如泰國人中乳糖酶不足的比率高達95%，和中國人相近；日本人的比率較低為90%，有的研究學者認為這是牛奶在十九世紀初引進日本，日本人喝牛奶的習慣比中國人早一些緣故。

美國人種複雜，乳糖酶不足的比率依各種族而大有程度之別。原住民印第安人和愛斯基摩人是百分之百的沒有乳糖酶；非洲裔的和來自鄉村的墨西哥裔美國人也有很高比率的乳糖酶不足，與亞洲裔人相似（印度人除外）；歐洲裔人就有高比率的乳糖酶特定。

很有趣的是，在美國的中國人和中國本地的中國人不相同。在美國的中國人有乳糖酶特定的比率高於中國本地人約5%到10%。

很明顯的，乳糖酶因子在地理上的分佈，與人種和食物習慣之間有深切的關係，證明文化與基因相互影響，一起演化。

在文化變化中的一個基因

研究文獻說，這不能消化乳糖的情形，在當事人的一生中隨年紀還可能會有改變，而且，每個人對於奶品的反應也不完全一樣；這個環境和基因彼此影響而生的變化很可能是人類歷史上新近的，而且還在繼續演化之中。

以我本人為例。母親早產生我，她本人又體弱多病，沒有母乳可餵我。當時國家困難，我們住在偏僻的鄉下，沒有奶粉可吃，我一直沒有吃過奶品，也不知道我是否缺乏奶糖酶，可以說在當時的環境之下，身體裡有沒有乳糖酶這東西都沒有關係。大學第一年的迎新會上，我們新生一人領到一瓶農學院自己出產的冰牛乳。別同學皺著眉頭說是喝冰牛奶會泄肚子，不去碰他們的；我一喝下去，認為是人間美味，把同學的都一瓶瓶仰首喝下去。他們都看著我，以為我馬上會跑廁所，結果很抱歉讓他

們大失所望。從此我愛上了牛奶，只可惜牛奶在當時的台灣還是難以見到的奢侈品。

我一成年就赴美，在這個牛奶又便宜又普遍的國家，我喝了不少。照理說我的生長期已經過了，我卻在美國長高一吋，人人稱奇；我自己揣測，可能與我成長期間營養貧乏，到美國後牛奶補充有關。回頭看來，我當時是乳糖酶持定的。

奇怪的是，我進入中年以後，才開始逐漸對於牛奶不能適應，一吃乳品，胃腸毛病都出來了，我變成了乳糖酶不足。

沒乳糖酶的人不可吃什麼？

一般來說，乳糖酶不足的人吃了牛奶和奶製品多少會有腸胃不適的反應。和全脂的牛奶比起來，低脂或無脂的牛奶被身體吸收的速度快一些，所以腸胃不適的反應也更強。牛奶的製品，如奶酪、奶油、牛油、沙拉醬、冰淇淋、牛奶蛋糕等西式加奶油的甜點，引起腸胃反應的強度，與製品裡牛乳和脂肪的含量有關；也就是說，牛奶成份越高，不適的反應越強，乳脂越高反應越低。乳酪則是越新鮮、水份越高，越會造成強烈的腸胃反應（比如鄉村乳酪，尤其是無脂的）。

目前市場上很多食物都添加乳製品；如果你有嚴重的乳糖酶不足腸胃反應，你應該細讀食物的標籤，不買有高牛奶成份的食物。

沒乳糖酶的人可吃什麼？

乳糖酶不足的人對於食物的選擇是需要小心的。一方面，你不要使你的腸胃過份受到刺激，另一方面，

你必需要在你吃的食物裡得到足夠的鈣質，以保骨質強健。以下是幾個建議：

用已經添加了乳糖酶的牛奶。它的價格比較一般牛乳要高，但是不會傷害你的腸胃。

用豆腐、豆漿取代牛乳。豆漿沒有乳糖，所以適合沒有乳糖酶的人。

使用乳糖酶藥片。你可以在藥店買到乳糖酶素，通常是為了防濕而包裝在錫箔紙裡的。最好在空腹吃它，以免胃酸把它破壞。它的時效有限，你可能需要在吃奶製品前半小時吃它。每個人的反應不完全一樣，所以你需要自己去試驗。

全脂的優格，和成熟已久、風乾無水的乳酪（比如瑞士乳酪和切達乳酪）。這些都比較能被腸胃接受，因為發酵的細菌已經分解了部份乳糖，剩下的不太多。飯後吃乳製品也比飯前吃好，因為消化乳品的速度慢多了；所以我們這些乳糖酶缺乏的人還可以飯後吃奶油甜點。

食用高鈣質的食物。譬如三門魚和沙丁魚罐頭，杏仁類的堅果，添加鈣的水果汁和麵包，乾的豆類，綠色的蔬菜如青花菜、秋葵、菠菜和青梗白菜等，都富有鈣質。

添加鈣片。每日固定食用1000 mg 的鈣片，分兩次，飯後吃。

我們已經說過，每個人的反應不完全一致，你自己也該試試你對這些食物的反應如何。最重要的是，你不能因為你對乳製品有不良反應，而變得缺乏鈣。骨骼疏鬆的問題，對我們東方女性來說是很嚴重的。

又髒又臭又不可缺

你能夠天天上大號嗎？這個差事是否輕鬆愉快，一下子就完全出籠？或是點點滴滴沒完沒了？或者需要你呆坐茅房半日，才羞羞答答琵琶半遮面，千呼萬喚始出來？甚或你幾天撐持下來都不見成果？你的產物呢？柔軟濕潤嗎？或者是堅硬乾糙？顏色是淺黃還是深褐？氣味呢？。。。

這件不當大雅的事兒我們平時不談也不願去想，然而卻是無日不可無此君。

便秘的不良後果

長期便秘的不良後果太多了。大便出來不易，必須使勁推動，長期以後造成痔瘡，導致痛楚流血。宿便使大腸內壁容易生多細胞的贅生物，長久下來變化成腸癌。這些只不過是其中比較明顯的幾個後果。其他的後果雖不明顯，卻嚴重地影響到我們的生理。長期宿便和便秘，廢物不能一下被排除，停頓在腸子裡，漸變化為毒素；這些毒素和水分子由大腸吸收到身體，淤積的大便變得更乾燥更難推出，毒素則循環到整個身體，影響到我們整體的健康。

你有沒有注意到？有的人皮膚枯槁，易生瘡疤粉刺，氣色暗晦，精神萎靡，腸胃不適，口臭難遮，很可能這些人已經受到便秘的影響而不自知。

便秘影響生理

我們再進一步來看便秘和生理的關係。我們的

肝臟是用來吸收和排除廢物的，它將壞膽固醇、多餘的鈣質、氧化的油脂和毒素等一起送進膽囊，膽囊則進一步把這些廢物製成膽汁，由膽管流入十二指腸，以幫助分化我們吃的油脂和油酸。除了部份油酸會被肝臟靜脈及淋巴管吸收以外，其他的均經小腸流入大腸。

膽汁可以潤滑大腸壁，幫助蠕動加強排便，使膽汁與大便一起排除體外。但是如果便秘，膽汁就會在腸內停留過久而被收回肝臟，增加了肝臟的負荷，同時也使肝臟裡的壞膽固醇和毒素升高；如果肝臟不勝其負荷，它會再把它們送回到血液裡，使血液裡的壞膽固醇和毒素也高漲。更糟糕的是，如果膽囊製造的膽汁無法被排出十二指腸，長久下來膽汁就會變得濃稠，進而變得乾燥，最後形成膽結石，阻塞了膽汁的流動，阻擋了膽汁進入十二指腸分化脂肪的功能。這些沒有分化的脂肪流入大腸，更進一步增加身體裡的壞膽固醇。

大家現在都知道壞膽固醇對於身體健康的關係重大，影響到心臟和血管的功能。但是很少有人知道便秘也會導致膽固醇高漲。很多吃抗膽固醇的藥的人，怎麼吃藥都無法控制膽固醇，他們沒有想到如果不調整大便，這些藥物的效果有限。更少人懂得長期大便不通，可以直接損害到肝臟和膽臟。其實，大腸的健康影響到身體的免疫功能，與身體所有的病都有關；可以導致全身發炎，心臟病、血壓高、糖尿病、肥胖病和腸癌。

天天都要大便通暢

我們不但應該天天通暢大便，最好還能一天

二、三次，才是最健康的。要到達這個地步也不難，只要你遵照下列三個方法：

增加每天喝水的份量

每人每天至少要喝八杯水。男士請注意，啤酒不算數，因為聽說一杯啤酒可以製造一杯半小便，出的比進的還多。白酒和葡萄酒，有糖有二氧化碳的飲料和咖啡都不能算，只有很淡的茶和乾淨的水才算。一早起身就喝一杯，不要等口渴才喝水，因為年紀增大後，口渴的感覺不再敏銳。不管口渴不渴，都要習慣性喝水。

你也許會說：明明在談大便，怎麼一下子轉到喝水上廁所小便的事兒？是這樣的：身體的水份不夠時，直接導致大便乾燥，蠕動不易，因而排除困難。另一方面，喝水不夠，小便減少，腎臟內的毒素、廢物和尿酸無法排出，輕則造成便秘、水腫、皮膚乾燥、腰酸背疼和痛風的問題，嚴重的時候可以導致腎臟的衰退和一些相連的毛病如：尿毒、高血壓、失眠、耳鳴、脫髮、視力模糊、反應遲鈍、情緒低落、甚至神經錯亂。

我要提醒大家，很多人吃自然性的通便劑，譬如Metamucil；這天然的穀草 (Phyllium) 是純粹的纖維質，雖無營養但吸水力極高，可以吸收到它體積10 到100 倍的水分，是極好的自然通便劑。你必須記得要以十二盎司的水（一個高大杯子）一起攪和喝下，同時還要繼續增加每天喝水量。如果水分不夠，這個纖維素就在腸子裡黏結成一團硬體，反而造成嚴重便結。我一個好朋友在遊艇上天天吃它仍不能方便，因為他水喝不夠而不自知，五天下來，腹巨痛發高燒，從遊船被直升機送到波士頓的

醫院急救，發現大腸已經發炎壞死，手術十一小時後才僥倖救回命來。現在用一個體外的袋子裝大便，極其不便。

增加食物裡的纖維素

蔬菜、水果、豆類、蔬果汁和帶殼的穀類，均富有纖維素和維他命。肉魚類、牛奶和牛奶製品、甜食糕餅、點心雜食，和精細的米麥，則少有纖維素。我們必須以富有纖維素的食物為主，不吃精細的白米白麵，要吃則吃糙米和全麥作的麵包和麵條。優格雖無纖維素，卻富含有益腸子的乳酸菌，這些細菌大多在消化過程中被殺死，所以我們不但要吃有活細菌的優格，還要多吃才有效。

很多人自己打果汁，每天吃新鮮的蔬果汁。這不僅可以增加纖維素和維他命，還是癌症的自然療法中最重要的一環。請看 [食物是最好的化療] 一文。在此我先簡單地向大家介紹：要用能把整個蔬果都攪碎的那種打果機，而不是把它們的汁抽出，渣滓不用的那種果汁機。因為如果只用果汁不用渣滓的話，纖維素就浪費了，失去吃蔬果汁的意義。蔬果汁在喝下去十五分鐘內就被吸收到身體組織，馬上滋潤到各種機能，在半天之內就使你大腸開始蠕動，讓你輕易大便。這些說來像是神速魔功，你不是親身經歷簡直難以相信。每天喝三到五杯新鮮的蔬果汁，就可以有二到三次順利的大便，舒暢輕快，完全不費事兒。而且，在一兩個月之後，你會覺得神清氣爽，精力充沛，容光煥發，而體內各種機能器官的改善更是不在話下。

運動是必要的

如果不是每天，也必需一週五天作運動，每次

你可以活到一百歲

百年長壽絕不是妄想。人類的壽命一再在增加，全世界八十以上的人在1950年只有一千四百萬，如今已增加十倍達到一億二百萬。從歷史資料來看，過去一百五十年來人類的平均壽命每年增加了三個月。目前澳門人的平均壽命是84.4，居世界第一；日本人第二是82.1；新加坡人第三是82.0；美國人低于加拿大和歐洲國家是78.1；中國人是73.5。今天在美國出生的孩子都可能活到一百歲，我們一向恭賀初生的寶寶長命百歲，如今果真成了事實。

遺傳、環境和個人的因素

時代雜誌剛出專欄介紹這方面最新的科學發展。首先，科學家證實壽命與遺傳基因是有關的，但是關係不那麼大，只不過佔總因素的百分之三十，而且其中大部份有關男女之別，因為無論是動物或人類，女性都比男性活得長，而是男是女定于基因。最新的研究有驚人的發現，證實環境也能快速地造成基因的變化，所以遺傳對於壽命的影響也不是一成不變的。這些新的資料強調掌握在我們手裡的影響力遠大於遺傳，比如目前社會中的人吃得份量太多，生活壓力太大，運動和活動過少都是長壽的最大障礙。既然我們無法選擇我們的父母，生為男士的又天生註定在這方面不如女士，我們如想活到百歲，只有靠自己的努力，從事下列幾項已有科學實證的方法。

不少于三十分鐘。運動的範圍很廣，打太極拳，作氣功，跑步，上健身房和走路都好，只要全身都得到活動和伸縮，到達促進血液循環和增進氧氣進入體內的目的。運動導致大腸的蠕動，增加排出廢物的速度。每天呆坐在電腦或是電視前面的人要小心哦！如果你的食物乏纖維素，你喝的都是高糖帶汽水的飲料，你不僅很可能有便秘，你別方面的健康怕也有很多問題啊！

我們以後見面不必說 [吃了飯沒？]
應該問 [大便秘了沒？]



少吃是首要寶鑑

長壽的第一寶鑑是在飲食方面絕不可過食。我幾次在此專欄提到中國人常說 [飯吃八分飽，沒病活到老，吃飯留一口，活到九十九]。如果每日的食物能減少四分之一的卡洛里熱量，同時保持適當的營養，不但可以減輕體重，促進心臟和血管循環的健康，還可緩慢老化的速度。實驗已經證明，限制卡洛里熱量的猿猴比沒有受到限制的同伴，少患高血壓、糖尿病、心臟病、腦神經病和癌症，而且壽命長衰老慢。受到食物限制的老鼠也比不受限制的活得長了一倍。科學家認為輕微的饑餓造成生理上的壓力，使個體強韌並能抵抗病痛，得以延長壽命。目前的實驗已經開始用身體健康體重正常的人作對象，以他們平日攝取的熱量作為基本線，然後再減少25%，這就是他們必需嚴格遵守的份量。一年以後這些人的體重下降了15%，血壓和血脂肪都有明顯的改進，甚至血液裡與老化有關的蛋白（GF-1）也減低了。這個實驗還在繼續進行中，以便探討減少熱量對於人類健康的長期效果。

控制碳水化合物

你要注意，減少食物並不是要減少所有的食物。蔬菜水果這些富有營養的食物並不能減少，要減少的是含高热量的，尤其是那些只有熱量而空洞無營養的碳水化合物。這些包括白糖，所有含糖的飲料和甜點；澱粉性的食物，比如白米飯、白麵包、白麵條、馬鈴薯之類，吃下去很快就轉化成糖，成了令人長胖的熱量。粗糙的米、雜糧和全麥的麵包麵條就好多了，只要吃得有限就沒有問題。高油脂的食物，比如

油炸、油煎、肥肉都不該吃。燒菜最好還是還是以水煮蒸、快燙、生吃和涼拌最能保持營養而不油膩。動物油脂一定要戒除。橄欖油富含歐米加-3，是涼拌的上品，而且還可以增進血液裡的良性膽固醇。但是橄欖油在高溫下失去大部份營養，所以不適合煎炸。牛奶和牛奶製品不如羊奶，因羊奶製品易消化；為了減低飽和油脂，豆漿和豆漿優格(yogurt)還是最好的。有人正餐吃得少，可是整天零食不斷，還奇怪為甚麼瘦不下來。零食大多是空洞無營養的澱粉性食物，煎炸之際還加化學物質以延遲它們的腐化，是十分不好的；想吃零食時應當吃新鮮的水果，或是杏仁之類的核果，比市場上一般零食好多了。年輕人愛喝有糖的飲料，如一些汽水可樂，這些都含有高量的白糖；即使無糖(diet)，添加的代用糖吃多了也影響健康。市場上的果汁也含糖過高，甚至一些沒有良心的商人還會出產沒有任何水果的果汁，只是人工合成的色料、香料、加糖水而成，極不宜身體健康，遠不如喝清水為佳。

長壽丹方快來了

目前最被看好的就是白藜蘆醇(Resveratrol)，這是從紅葡萄皮和虎杖提煉出來的。虎杖(Japanese Knotweed)在台灣高海拔區叢生，是多年草本植物，也是一種中藥。紅葡萄皮和紅葡萄酒的養生效果我們早已知道，白藜蘆醇目前已顯出對糖尿病和癌症的顯著效果，對於長壽的功能看來也很有希望。市場上已經把白藜蘆醇當作健康補助品出賣。

歐米加-3 (Omega-3) 存在深海魚油和胡麻子裡。它可以保衛心臟和血管，減少心臟和循環疾病，增進神

經的健康和保持我們的記憶力。科學家發現它還可以延緩細胞的老化，很可能也是長壽的丹方。每週吃一次到兩次鮭魚或是其他魚油充沛的海魚，有益身體健康；或者每天吃一顆魚油或是胡麻子油，都會有很好的效果。必須記得的是，胡麻子油一旦從硬殼打出，很容易被高溫 and 光線氧化而失去它的功能，所以必須冷藏在深色的瓶子裡。

運動也是長壽單方

實驗證明，65-75歲老人如果每天運動，他們的智力比不作運動的老人高，尤其在記憶力和判斷力方面。德國作的一個實驗發現55以上的人開始出現智力和思考的障礙，而體力活躍喜愛運動的人少有這些障礙。運動可以增進血液循環，促進身體內分泌和正常的新陳代謝，使頭腦清晰記憶增強，還能消除憂鬱延遲老化，你看這是不是最便宜最有效的長壽妙方？

80年的研究結果

樂觀、外向、振奮和喜交友的個性，使生活過得快樂，但是並不一定會使你長壽。一個新近發表的報告 (Howard S. Friedman and Leslie R. Martin, 2011) 從一個歷時80年的Terman 研究中發現，從小就conscientious 的人，是最長命的。他們用的這個形容詞雖然沒有中文的直譯，但是可以了解是指認真有良知的人，他們小心謹慎，負責任，重思考，作起事來有恆有條理。這個結論也符合其他的研究結果，受了高等教育的人活得比較長，而教育高還不斷繼續學習的人，還可以延遲老年痴癡症 (Alzheimer) 的發生。

這個結論不難解釋：這種人為人事都負責認真，對於自己的身體健康也不會忽視。當他們知道哪些生活方式是正確有益的，就會有恆心有條理地長期從事。他們是那種把自己的健康把握在自己手裡的人。

最好的醫生是自己

有個順嘴溜說得好：[最好的醫生是自己，最好的食物是果蔬，最好的運動是走路，最好的心情是寧靜。] 我們的健康本來就是掌握在我們自己手裡的；最好的食物不是大肉大葷，而是蔬菜水果；走路是最好的運動，早晚走他二十分鐘，是健身良藥——只是記得不要走得太慢，要走得微喘才能達到有氧運動的效果。而以一份寧靜的心態，憐憫天地萬物，容納他人，珍惜生命的賜予，我們必然長壽百命。



醫學知識篇

以往的醫學界把醫生當作至高神明，我們病人把身體交給醫生，聽他們的吩咐就是。

進來醫學界有了基本的轉變，發現病人的主動參與是維護身心健康的重要一環，從預防保健，到病痛的治療，以至病後的復建都是如此。坦白說，醫生一天看幾十個病人，也難有時間對每人的病情有一個徹底的了解。而我們只管自己一人，大可以細心去研究自己的疾病，何況現在電腦網絡方便，資訊發達，上網找資料從來沒有這麼方便過。如果你認真研究，學習某一方面最新的知識，你很可能在這方面比你的醫生知道得更多更新進，更能協助你自己的治療。

如果你在醫療的知識方面有困難，也該找一個適當的人作你的醫療鼓吹者(advocate)，幫你了解病情，記錄你的病歷，陪你去看醫生。現在醫學界已經發覺醫療鼓吹者的重要，鼓勵年長的病人帶著醫療鼓吹者一起去看醫生。

醫學知識充沛的人，可以把身體健康掌握在自己的手裡，甚至在某些情況之下，拒絕醫生的建議，不接受醫生的治療。以往的醫生是絕對無法容忍這麼不聽話的病人的，現在的醫生也不會樂意這種頑強的病人，只是他們也知道病人有選擇醫療的權力。美國的醫生和外科醫生協會 (The Association of American Physicians and Surgeons) 在1990正式訂立病人的權力宣言，說明病人有權拒絕醫生建議的治療。在癌症的治療之中，這是很重要的，因為有些治癌的藥物，比如化療和放療，有很大的毒性，絕對會造成身體的傷害，而治癌的效果卻不一定。有

我的腳要殺我

保證這不是聳人聽聞。你如不信就聽我道來。

說起來，這個痛苦的經驗已是十年以前的事了。我那時不知老之將至，居然心血來潮要鍛煉身體，每天鼓起勇氣在運動場作幾圈慢跑。三個月不到，身體還沒有練出來，腳就開始痛起來了。最初我以為是自己偷懶沒有作好肌肉伸縮的預備，除了開始增加伸縮運動的時間以外，並沒有注意到別的。腳痛並沒有因此而減少，我又在想，是否因為自己小氣買的鞋子不夠好，只好破費去買雙昂貴的跑鞋來穿。沒有想到腳痛卻日益加重，每一步踏下去，都如針刺，我也忍不住叫出來。

人人都有家傳單方

我這麼一步一叫，當然是最好的宣傳廣告，引起旁人不得不注意，不能不表示關心。聽到我說腳痛，不少人都說他們的腳也痛；原來腳痛並不是我一人的專利，腳痛的人多如過江之鯽，而且每個人都有幾家傳單方。

有人說我可能有了痛風性關節炎，尿酸鹽在關節與滑膜之間沉澱，所以痛楚；要從食物改進著手，不能吃豆類和魚肉等高蛋白物質（我沒有痛風症，沒有聽話）。有人叫我作足部按摩，說是中國師父對這最拿手（作過了，腳被師父按摩得痛刺心肝）。有人要我每天用熱水泡腳（泡得很舒服，但是沒有功效）。有人好心送我一雙滿佈釘子似的的塑膠鞋，要我在家穿著走（我遵命而行，如印度苦行僧走在釘氈之上。

些治療也許可以延長一點生命，但是醫生是否可以告訴你：可以延長生命多久？造成的巨大痛苦是否值得？生命的數量（quantity；指時間）和質地（quality；指本質）誰更重要？如果痛苦得生不如死，還要再增加更多痛苦去延長這種日子嗎？醫生出於他們治病救命的宣誓，一定是堅持在任何情形之下都以治療為主，而我們作病人的，必須了解我們自己的病況，作一個 [有知識的決定] (informed choice)，來掌握我們自己的生命。

[生時立下的遺囑] (Living Will)，是我們每一個人都該考慮的；在我們身心都還健康的時候，要作一個理智而成熟的決定：如果我們有朝一旦到了沒有活下去的可能，甚至腦筋已經死亡，身體也已癱瘓，要不要盡一切能力去延長我們殘餘的生命？包括人工呼吸器幫助我們呼吸？人工心臟幫助我們心臟搏動？插管給我們點滴營養？要知道，沒有當事人的指示，醫生和醫院是不會甘冒殺人之罪終止治療的。昏迷病人的生命可以維持到幾年，甚至幾十年，病人的家屬也無權干涉，必須讓醫院繼續維持病人的生命不可。美國已經有好幾件這種案子，當事人在活時沒有立下遺書，到了人事不醒時，被醫院把生命維持下來，親戚們意見不同，打到法庭。我想大家都知道這些大新聞，只是不知大家有沒有從這些案件學到教訓，為自己及早立下[生時的遺囑]？在我們身心還健康的時候，為我們身心也許會喪失的一天作一個理智的決定？

走了兩天，與苦行僧的前世因緣完全殆盡)。也有人說腳痛是因為發炎，打一針可體素馬上可以止痛。

醫生宣佈我的腳要殺我

大家七嘴八舌說得我無所適從，而我的腳這時已經痛得不能走動，看來非坐輪椅不可了。坦白說，我一生沒有比這時候更同情當年包小腳的婦女。我就去看我的內科醫生。她坐在我對面，把我的腳抓在手上仔細檢視(幸好我洗了澡才來的)，問我痛在何處，我指了指腳跟，她就老實不客氣地往腳跟猛壓下去。我立即痛得眼冒青光，像屠場被宰的豬一般嚎叫起來；後來聽護士說，候診室的病人當場走光了。

這位醫生只是輕鬆地笑，幽默地說：[Your feet are killing you! (你的腳要殺你!)]

我咬牙切齒恨恨地想，不僅我的腳要殺我，你也是個幫凶。

醫生說腳底有一根從腳前伸展到腳後的韌帶，叫做足底筋膜 (plantar fascia)。使用過份，就會筋膜發炎 (plantar fasciitis)。她叫我去看足科專家 (podiatrist or podiatrist, 並非醫生)，說是我必須在鞋裡裝上墊腳的設置 (insert of orthotics)。這個毛病才會慢慢會好起來。

足科專家說我的問題在於腳底的弧度過高，沒有天然的支撐，一旦腳底的壓力過高，足底筋膜就受到了傷害。他把我的足裸作了一個模型，量[腳]訂造了一個專門適合我的墊腳。我以後穿的鞋子裡，必須裝它。

我的研究

既然要殺我的腳有個醫學名字，這就好辦了，我開始上網去研究。這是個運動過多或運動不適當的後

遺症，走路或跑步過多都會發生。上年紀的人特別容易出現這個毛病，因為隨著年歲的增長足底的筋膜失去了彈性。腳裸的弧度過高或是腳底低平，也特容易引起損傷(這真是所謂高不成低不就。)還有鞋子不適合，最容易造成筋膜炎。治療的方法包括休息，不要再去碰損足底筋膜，或是一天數次冰敷，每次十五分鐘，都可減少發炎。可體素果然有效，可以很快就止痛消炎，但不是根治。最最重要的常遠之計，是要穿合適的鞋子，內加墊子或是支撐。這以外，還有一些復建的動作：或是用腳趾去拿東西，或是把足裸捲起來，或是以腳尖顛著走動；長期下來，都可以伸長足底筋膜，增加它的韌性。

適當的鞋子很重要

美國十人中有九個人的鞋子都不合適，上了年紀以後，他們的腳都會要殺他們；腳痛原來這麼普遍，而穿合腳的鞋子如此重要，顛著細細尖尖的高跟鞋的摩登女郎，要三思而行哦！

和我的腳終於和解

有兩年的時間我的腳都痛著，它要殺我，我也想殺它。在復建中我一直穿一雙寬大的球鞋，內面墊著足科專家為我訂造的支撐。我的腳至今已經完全康復；我的鞋子都是在幾家專為有腳問題製鞋的公司買的(比如 www.footsmart.com)，一些便鞋或有兩寸跟的出客鞋都可以穿了。謝天謝地，我終於和我的腳和解，彼此不想謀殺對方了。

當胃酸遇到食道

俗語說久病成良醫，我不指望作良醫，只是希望多懂一些身體保養的方法，可預防疾病，並與大家分享。我以前從來沒有聽過什麼是胃食道逆流症，不巧得了這個病，而且治癒之後，還幾度復發。我這才知道它的利害，決心好好研究對抗它的方法。後來我發現我們必需改變自己的生活方式，才能預防和克服這個疾病。果真又是一個[身心健康在於我]的好例子，所以我把我自己的經驗和讀者分享，希望讀者借他山之石，不為此病所苦。

胃食道逆流症

胃食道逆流症 (Gastric Acid Reflux Disease, 簡稱GARD) 是一個常見的現代文明疾病，在美國的盛行率是25%--36%，也就是說每三到四人中就有一人有此毛病，其中以五十歲以上的患者佔極大部份。這是因為年紀大的人食道下括約肌鬆散，容易引起胃酸進入食道下端，造成食道黏膜組織的損害。身體肥胖的、尤其是肚皮膨大的人，最容易有此毛病，因為重量壓迫到胃部，使胃酸向上逆流。這個病的盛行，與現代人身體普遍發福有關。這是一個慢性復發性疾病，很少會自然癒合，但是很多人有這個病而不自知。長期不治會造成慢性氣管炎，心臟發炎，甚至食道癌。患者得食道癌的或然率比沒有這個疾病的人多了44倍！令人不能不警惕。

醫生沒查出胃食道逆流症

發病早期，我只是感到喉嚨好像有一個疙瘩在那兒嗆著。接下來喉嚨就痛起來，我以為我傷風了。果然，我開始咳嗽，不久咳嗽發展成了嚴重的氣管炎，我咳得氣都喘不過來。這時我就去看醫生了，醫生也當作氣管炎治療，給我吃抗生素。兩劑抗生素吃下來，氣管炎好了，可是喉嚨始終還是不舒服。兩個月後，這過程又重複出現，我又去看醫生。不巧我的醫生不在，代理醫生也認為是氣管炎。我試著向他解釋，我不常傷風感冒，除了氣管炎外，這一定還有與我的喉嚨有關的問題。這位醫生細心聽我的話，仔細問我的家庭歷史。他聽到我的母親死于肺病，懷疑我的肺部潛藏肺結核細菌，於是把我送到醫院，又是X光，又是複層掃描。折騰了半天，結果什麼也沒有找到，我只有依然吃抗生素對付氣管炎了事。

檢驗和治療很容易

我的喉嚨始終沒有改善。兩個月後我又開始大咳。我和醫生爭辯，我的喉嚨裡有什麼東西不對頭，並不是我的肺，應該檢查我的喉嚨才對。他這才把我轉介到一位喉科專家。這位醫生一聽我的敘述，馬上說這是典型的胃食道逆流症。為了證實，他把一個試鏡管子從我鼻子插到喉管，讓我也可以看到食道的試鏡影相。沒錯，我的食道紅腫，發炎得很利害；這是因為胃酸倒流到食道，把食道的皮膜侵蝕了。食道發炎一久，導致咳嗽，咳嗽則導致氣管炎。

這位喉科專家開了一種食道黏膜保護劑和抑制胃酸的藥，叫作Aciphix，說這樣吃就好了。我按指示吃藥，也聽醫生的話不吃不喝酸性的東西，一個半月後，我終於喉嚨不再不舒服。

復發更容易

一年以後，這個毛病又再度復發，我又去找這位喉科專家，他給我同樣的治療，我又安然復原。再過一年，我的毛病又復發，同樣的過程一陳不變，像是一部一再重放的老電影。我決定這不是個辦法，必須自己來作研究。研究之下我這才知道這個病的復發率極高，藥物只是治病的症狀，不改變生活方式，病因仍在，當然會復發。我實在不懂，為什麼醫生不告訴我這些呢？

生活和飲食的改變

我決定主動地、持之以恆地作一個生活和飲食的基本改變。

我從網站買了一個三角形的枕頭墊子，睡覺時可以把頭提高 15—20公分；這是為了預防胃酸往上流（你如果用兩到三個枕頭，效果也一樣）。我開始記著慢慢吃飯，多多咀嚼，不吃過飽。俗語說：[飯吃八分飽，沒病活到老，飯後留一口，活到九十九]，實在有道理，尤其適用於晚飯。消夜當然是想都不能去想了。在白天，少食多餐也是很好的；之外，也不能吃油膩的東西，因為它難以消化，停在胃裡時間過長，而且引起胃酸分泌增加。我不煙不酒，不然這些都需要戒掉。我的體重沒有問題，不然也需要減肥。我不能吃酸辣食物；酸倒難不到我，我嗜愛辣味濃烈的四川菜，這下成了不往來戶頭，是極為心不甘、情不願的壯烈犧牲。

謝天謝地，也感謝我自己的生活方式改變，此後我的胃食道逆流症再沒有出現，可是我如果作彎腰的運動，頭低於胃以下，馬上就有酸味流到我的嘴裡，

讓我知道我的食道下括約肌已經鬆散，胃酸如有機會還是會倒流到食道的。使我不得不繼續抗拒，作長期抗戰的打算。

抗胃酸藥物

也有的時候，譬如在外吃酒席，應朋友宴請，食物無法控制，甚至我自己偷饞無法禁嘴，我的胃酸會上流，喉嚨又出現有東西哽著的感覺。我馬上警惕自己，立刻吃降低胃酸的藥物，這些在藥房不需醫生處方可以買到，譬如：Pepcid, Nexium, Prilosec。我在此必需強調，這些藥偶而吃幾天可以，絕對不要長吃；長吃可能上癮，可以遮掩食道的嚴重性，也會影響到胃腸的消化和吸收。對於吃鈣片的人，這些藥物會減低鈣片的效果，因為胃酸低了，鈣片也許無法吸收。

胃酸和食道，這兩個傢伙碰到一起就沒有好事。好在我現在手裡有了槍彈，知道該用什麼戰略去對付它們了。我慶幸我的健康還是被我掌握在自己的手裡。



當血液變得慵懶

我不時打個電話問候我這位年過七十的親戚：

[近來可好?]

[還可以，就是腿不行了。兩隻腿好重好重，像是貼上了鉛條似的。感覺上好像有什麼力量把我的腿往地下拖，是不是要把我拖到棺材裡去哦?]

她說得鬼影悚悚，嚇得我一身寒慄。

[看了醫生吧? 醫生怎麼說?]

[作了好多實驗，血都給他們快抽光了(她一向戲劇化)，醫生說是一切很好，沒有啥毛病。]

[你的手和腳是不是發冷?]我問。

[是啊! 我的手腳老是冰涼。烤暖氣都烤不暖。]

我就甘冒無執照行醫之險，作了一個初步的診斷：[你很可能是周遭循環不良。老年人心臟功能差，血液循環緩慢，加上血管硬化有堵塞，血液到了手和腳的身體周遭，越是離心臟遠的地方，越是難得回轉。缺少新鮮的血液和氧氣，手腳當然會感到沉重無力。]

她半信半疑，問我該怎麼治呢?

我就說：[首先，坐下時得把腳抬起來，放在凳子上。睡覺時，也要腳下放墊子，把腳提高。這之外，食物要注意，少吃肉，絕對不要用豬油或是牛油，因為如果血中的膽固醇過高的話，特別會阻到血液流動緩慢的周遭血管。吃素其實是最好的。最最重要的是，絕對不可少的是，必須要做運動。每天要走路.....。]

她馬上打斷我的話：[我腳這麼重，提都提不起

來，還要每天走路?]

[一定要試著提起腳來，一步一步試著走。如果怕站不穩要摔跤，就找個扶手走路儀器 (walker)。慢慢來，每天兩次，一次十分鐘。漸漸地，你可以走得穩一些，可以走得久些，速度也可以快起來。同時還要記得揮動手，讓手也運動；一邊看電視，一邊就可以作舉手和舉腿動作。走路是極為重要的，它可以促進血液循環，增加血液裡的氧氣，讓有氧的血液流得暢通，流到周遭的地方。]

她的確在看電視和睡覺時把腳提高了，也吃得素淨了一些，但是走路這樁事太難，她只做了兩個星期就放棄了；舉手舉腳的事當然也不再提了。

兩年後她打電話來說，醫生的診斷出來了，她有了周遭循環不良症。

我不忍心提起兩年前的話，只是問她，醫生要她做什麼?

她說：[醫生給我吃藥，一天兩顆。]

我問她的兒子，才知道她吃的是 Plavix，此藥專治因心臟功能不足，血液循環緩慢，血小板黏結的毛病，可以預防中風和心臟病發作。這藥在美國極為暢銷，目前固定吃它的人有幾百萬。

我問她吃得效果如何? 腳是不是還是很重?

[還活著，那就算是有效吧! 腳呢? 唉! 我已經坐在輪椅上了，一步也不能走，動也動不得，是個廢人了。]

為何不願從事預防?

我深深惋惜感嘆，她如能在兩年前開始運動，作一個生活形式的改變，不會有今天的下落。為什麼人

總是不願作預防的工作，而要等到病發之後才去治療呢？為什麼人總是寄望新發明的特效藥，希望吃它幾顆就可治癒自己的疾病呢？為什麼我們以為我們健康是該醫生管的，自己沒有責任呢？為什麼我們無法主動地把握自己的健康，用自己可以作到的方法，在疾病的早期或未來臨以前就去控制它，以便過更豐富更健康的人生呢？

周遭循環不良症

周遭循環不良症 (Peripheral Circulation Disease, PCD) 是一種很普遍的疾病，很多中年和老年人有此毛病而不自知。他們以為自己年紀大了，當然不免手腳沉重，手和腳老是冰冷，行動也不方便，走起路來腿拖著走不動，也難得提起腿來。固然這現象與年紀大有關係，但是它的確是一個心臟血管開始退化的初期狀況，也可以說是一個警惕，告訴我們心臟血管已經開始硬化，循環開始變得遲鈍，手足得不到充份的血液。如果我們努力去補救，還來得及。不然的話，繼續發展下去，就會有血管阻塞，心臟病發作，或是中風的可能。

亡羊補牢

如果你開始經歷到周遭循環不良的症狀，也許還算是一樁幸事，因為這還是心臟血管疾病的早期，還可以亡羊補牢，把那些血管阻塞、心臟病發作、中風的野狼擋在門外。早期的周遭循環不良症還不需要吃藥治療，你大可乘此機會進行生活形式的改變，從事以下的工作，來重建你的健康。

與醫生合作。測量你的血脂肪，用藥物控制超

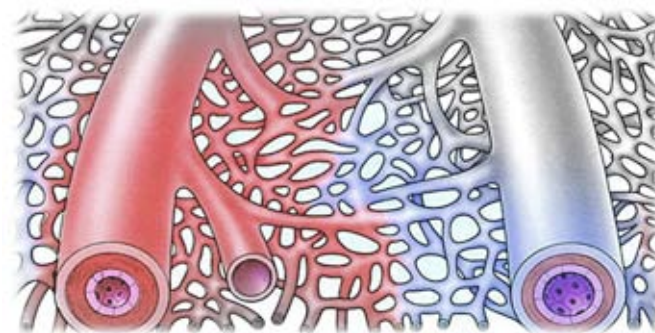
高的血脂肪。壞的血脂肪 (低濃度血脂肪) 特別重要，必需減低。每次測量血脂肪的結果記在筆記本裡，以作參考。

食物的控制。開始多吃蔬菜水果，少油鹽，少肉類；高油脂和油炸的東西不要進口。高糖的食物，包括甜點、糖果、含糖的飲料都要禁。

大便的通暢是重要的。可以固定每日吃自然的通便劑 (如 Metamucil)，效果好而沒有害處，只是可別忘了喝充足的水。每天喝自己製作的蔬果汁也極為有效。

體重的控制。如果你體重過高，馬上應該從事減低。主要減肥的方法是 (1) 運動，和 (2) 減少碳水化合物的食物，雙管齊下，持之以恆，必然可以減低體重。

運動是最重要的。我們要不斷地動、動、動，才可以好好地活、活、活。周遭循環不良的人行動不便，但還是可以動的。越動也就越能動，越動也會越想動。運動會使你健康，心情快樂，大便舒暢，血液循環加快，心臟強健。可以說是百益而無一害。



要記得這些數字

有些數字與你的健康有直接關係，必須牢記在心。這是你的(1)身高體重，(2)血壓，(3)血脂，(4)血糖，和其他與你的身體病態有關的數字。你該把這些數字記載在筆記本裡，每當你作身體檢查有了新資料時，要把這些數字依年月日記錄下來。上了年紀的人，每年應當作一個健康檢查，不是等生病時才去看醫生；作健康檢查時，醫生會記錄你當時的身高，體重和血壓。也要作所謂通常的血液和小便檢查(routine blood and urine tests)，內中包括全部血液數量和血液的化學質量。對於中年以上的人，醫生通常還要你作血脂側影 (lipids profile)。這之外，依你個人獨特的情形，也許還有別的血液測驗，比如說，你有痛風病，那麼每次檢驗的尿酸濃度就該記錄下。如果你的甲狀腺不正常，就該記下與甲狀腺素有關的檢驗數字。如果你有攝護腺的問題，PSA的數字詳細記載，是極端重要的。還有一些我們應該定期作的，檢查結果雖不一定是數字，但也很重要，如女性的乳房X光測試 (mammogram)，骨骼密度(bone density test)，腸鏡檢驗(colonoscopy) 等。有了一個記錄，你可以明確地看出你的身體健康如何隨年齡增長而變化。數字如有什麼驟然改變，你也能馬上警惕，及時尋求適當的醫療。如果你每期閱讀這[身心健康在於我]專欄，而開始從事健康的生活習慣，比如做運動、少吃油鹽肉類、多吃蔬菜水果、多喝水等等，恭喜恭喜，你已經開始把健康掌握在自己手裡，這些記錄也絕對有用，可以給你一個身體轉變得健康的實證，使你更增

加為自己保重的信心和力量。

以下四組數字是我們身體健康的基本指標，它們直接衡量這專欄以往談到的“四高”——體重高，血壓高，血脂高和血糖高——心臟和血液慢性病的殺手。此外，如果你的身體有什麼特殊狀況，也應當把這方面的的檢驗資料記錄下來。

在此，我們來看看這四組基本的數字是什麼。

身高體重

你當然知道你的身高和體重，可是你知道不知道你最近的身高和體重？這些數字不時變化，我們也需要不時測量。上了年齡之後，背脊椎長期受壓和骨幹變得疏鬆，身體逐漸縮短，七十以上的人身體縮短一到兩英寸是常事。如果你始終不斷作適當的運動，保持體態挺直，增加鈣質和維他命D，那麼身體縮短得很少；所以身高的縮短也是一種老化的症狀，可以反映出我們身體保養的情形。

體重也因身體的狀況而變動，如果你在成心減肥，當然應該每週記錄體重，證實減肥的途徑是否正確，效果是否顯著。如果你並沒有成心減肥，而體重突然下降，那麼也值得警惕，因為你的身體正在警告你有什麼地方不對了。體重過高，導致種種身體疾病，體重正常或稍低的人壽命比體重高的人長得多。現在衛生界推崇的體重衡量方式叫作[身體質量指數] (BMI, body mass index)，就是把體重的磅數乘以“703”，再除以身高的英寸平方。正常的身體質量指數是在 18.5 到 25 之間，25 到 30 之間就算過重，30 以上就進入肥胖的階段，35 到 40 以上已是過肥的危險區。身體質量指數把身高與體重一起考

慮，所以比單獨衡量體重為正確，如果你不想為算術麻煩，可以上網查表作一個對照 (www.CDC.gov)。

你知道你的腰圍嗎？中年以後，腰圍增加，肥肉都長到肚皮上。這種上小下大的[梨]形身材比上大下小的[蘋果]形身材要糟糕，容易出現各種比如心臟病和癌症的毛病。腰圍是很重要的，即使體重正常，如果有個突出的肚皮，你的健康也增加很多危機。一般來說，女性的腰圍應在35英寸以下，男性的腰圍要在40英寸以下。衡量的時候，不要特意縮肚皮(那叫賴皮)，要在輕鬆的狀況下，用皮尺繞過肚臍眼一圈。

血壓

血壓有兩個數目；高的一個叫作收縮壓(systolic pressure)，是心臟跳動收縮時的壓力，以便把血液壓出心臟而進入血管；低的叫舒展壓(diastolic pressure)，是心臟在跳動之間舒展狀況下的壓力。收縮壓和舒展壓兩者都同樣重要。高血壓，就是在收縮壓在一百二十以上，或舒展壓在八十以上。收縮壓在一百二十到一百四十，舒展壓在八十到九十之間，是高血壓的邊緣，就該注意；再高上去，就是高血壓了。高血壓可以導致血管硬化，中風、心臟病、腎臟病、甚至記憶退化，所以必須治療。

治療高血壓的藥物很多，如果能找到合適的藥會很有效。我的醫生常說，他在開高血壓處方時像是在為小提琴調音一般精緻細心。吃對了藥以後長期吃下來也沒有什麼大不了的副作用，只是千萬注意，不要以為血壓正常了就可以停止吃藥了。因為突然停止吃高血壓的藥會出現 [血壓高峰突起] (blood pressure spike)，可以引起中風，十分危險。

血脂

我們都聽過膽固醇，知道它與心臟和血液的健康有關。但是膽固醇還有好幾種，其中甚至還有好的和壞的之分。全膽固醇 (total cholesterol) 是膽固醇的總體，它的理想數字是200 mg/dl 以下，也就是說在一百公升(deciliters)的血裡，膽固醇的份量在200公克 (milligrams)以下。(你只需要記得你自己的數字，倒不用麻煩它們是如何測量的。)

高濃度血脂肪 (HDL, high-density lipoprotein)被稱為好膽固醇，所以數字越高越好。男人應該在40 mg/dl 以上，女人應該在 50 mg/dl 以上。這個好膽固醇的數字如果高的話可以抵消壞膽固醇。適當運動可以提高高濃度膽固醇。

低濃度血脂肪 (LDL, low-density lipoprotein)被俗稱壞膽固醇，它的數字應該低於160，如果你有心臟病或是糖尿病，最好是在100以下。這個壞傢伙受到很多因素影響，比如遺傳、個人的生活習慣和飲食。近來的醫學研究都在這個壞傢伙的身上轉，說它的數量不正常比全膽固醇和好膽固醇重要多了，必須要控制。

除了膽固醇外，還有一種血脂肪：甘油三脂 (triglycerides)是血脂肪與糖的合成物；糖尿病人甘油三脂容易高升，沉澱堆積在肝臟和心臟，導致它們的種種疾病。它的正常數目應在150以下。糖尿病人尤其要注意這個數字。

血糖

糖尿病人的血糖不正常，必須不時測量血糖以便調整藥物和食物。血糖的測量有好幾種，最普遍的

是[禁食血醣]，也就是在禁食十二小時以後測量的血醣。這之外還有隨時測量的血醣，可以看到隨時的血醣起伏；還有兩小時血醣，四小時血醣，六小時血醣等等，是在進食以後固定鐘點測量血醣的變化，以便測量糖尿病人的血醣新陳代謝。

一般人作的是禁食血醣，一早空腹去抽血作化驗；它的正常數字是100 mg dl，100 到 126 之間算是糖尿病的邊緣，126 以上就是有糖尿病了。

血醣受飲食的影響極大，血醣的數字也因我們每天吃喝的東西而起起落落，所以不是一次禁食血醣過高就可以診斷出糖尿病。對於已經有糖尿病的人，禁食血醣也不穩定。現在醫生採用醣化血紅蛋白 (glycated hemoglobin；簡稱A1C)，以測驗在最近三個月血液內的醣粘附在血紅蛋白上的情形；這個數字比禁食血醣穩定可靠多多。這個試驗也是採用禁食抽血，它的正常數字是低於6.5到 7.0 以上就過高了。

藥店賣的測量儀器，可以讓我們自己在家測量血醣和禁食醣化血紅蛋白；但是沒有試驗室的結果準確，只能站在輔助的地位。



中風比中獎容易

就在上個月，朋友一個十二歲的孫兒突然中風了。誰會相信這麼年輕的孩子會中風？還算幸運，急救得及時，他的小命保全了，只是他的語言和行動都發生障礙，至今還在進行復健治療之中，總算開始可以說幾句話了。

人人有中獎的機會

[中風]真是兩個可怕的字。這是造成殘障的第一名，在美國是僅次于心臟病發作和癌症的第三死因。中風確是可能發生在我們任何一個人中，也就是說人人都有“中頭彩”的機會，而且這機率絕對比中“樂透”要高。每四十秒鐘就有一个人中風。每十個中風的人，有三名會死去，其他的也很可能因此而受到腦損壞和肢體麻痺。超過四十歲的人，平均每九人中有一人曾發生過中風。中風不僅發生頻繁，同時也不限於老年人；進年來中風有年輕化的趨勢，有些才20、30多歲的人就中風了。一旦發生中風後極易復發，半年內是警惕時期，一年內重發的機率是一般正常人的10倍以上，所以預防中風復發極為重要，特別在濕冷的時節，我們的戶外活動本來就少，加上天氣寒冷促進血管收縮，管壁變小血流壓力大，容易破裂，必須要極其注意。然而中風並不是不能預防的，一旦中風後也不是不可復原的。我的老伴曾經兩度中風，現在仍然健康風趣，行走無礙，就是一個最好的強力證明。

中風是什麼？

到底中風是怎麼回事？為什麼這麼可怕呢？

每當我們運送血液的動脈受到堵塞或破壞，承受不住血壓而破裂，血液流入腦組織形成血塊，壓迫其他腦組織，即是血栓阻塞中風（Ischemic Stroke），中風中百分之九十是如此。腦血栓使得血液無法正常地供應到腦部，以至腦子裡的神經細胞發生缺氧和缺養份的現象，而無法繼續正常功能，幾分鐘內就可能造成腦神經傷損，幾小時的時間就可能造成腦神經壞死。神經細胞受到的創傷是永久性的，中風患者走路、說話、動作和思想都會有障礙，但是在適當和早期的急救及復建之下，這些症狀還是可以慢慢改進的，這是因為我們的腦細胞還可以繼續生長，沒有受傷的腦細胞也可以經過復建發展出取代的功能。中風以後及時就醫是極其重要的，這被稱為[中風的黃金時期]；一種新的藥劑叫做 tPA (Tissue Plasminogen Activator) 可以溶解血栓，如能在中風四小時半以內急救，可以避免永久性的腦傷害。

血壓高是中風的前驅，長期高血壓使動脈血管硬化，血管內壁沉積硬塊，這些都會阻擋血液的流通。動脈變弱之後，脈絡的壁上會形成突出的充血小囊，這叫動脈瘤(Aneurysm)。一旦受到高壓，硬化的血管又無法伸縮，動脈瘤很容易破裂流血，這種中風就叫流血性的中風(Hemorrhagic Stroke)，佔中風中百分之十。如果血栓子沿著血液運行至腦部或視網膜，引發暫時性的症狀，這就是所謂[小中風]或是[暫時性中風](TIA, Transient Ischemic Attack, Mini-stroke)。因為微栓子會慢慢自行分解掉，因此這些症狀發生時間約五到十分鐘，通常24小時內可恢復，不會留下永久

性的傷害。如果你僥倖逃過大劫，也要以此為警惕，因為你已經在生死的邊緣，日後發生中風的“中獎率”是一般人的10倍！唯一血壓不一定高而仍然會中風的是心律不整的人；這些人的心臟蠕動不正常，有心房顫動的現象，無法把血液完全從心房推出，留下的血液容易凝結成血栓；他們中風的“中獎率”高到一般人的五到七倍。中風危險度高的人必須長期服用抗血栓劑(如 Coumadin之類的)，而且要定期測量凝血的速率，速度太快會造成血栓，太慢會導致血流不止，都是非常危險的狀況，必須立刻調整藥量。

中風的徵兆

以下任何一個現象的突然出現都可能是中風的徵兆，熟記這些，一旦有徵兆出現，你應當馬上尋求急診：

- 一眼或兩眼視力模糊，或有空白視線帶；
- 半側臉部或肢體無力、麻木或傾斜；
- 說話遲緩難懂、理解出現障礙；
- 耳鳴、暈眩、平衡感喪失、失去協調而跌倒；
- 不明原因的劇烈頭痛、心痛、或手臂痛，不同於平常的痛感。

中風的預防

預防是對付中風最重要的一環。一般預防中風的主要方法是以藥物控制高血壓，並同時控制與高血壓直接有關的高血脂、高血糖和血管硬化。如果能成功地控制高血壓，中風的機率就減少了一半。生活中的壓力也是中風常見原因之一，現代人生活緊張，工作壓力過大，是中風越來越年輕化的主因，這就要從生

心臟病發作是噩夢

去年六月，一位好友心臟病發作，他不過才四十二歲，正當壯年。當晚他在外面吃了晚餐，再到酒吧喝了兩杯酒，雞尾冷蝦吃了一盤又叫一盤。回到家裡，覺得胃口漲著不舒服，很想吐，思量大概蝦裡有一隻不新鮮。半夜的時候，他開始大吐；吐後舒服了一些，只是胸口還是陣陣絞痛。不久，他又嘔吐不停，等到他的室友聽到聲音趕到廁所去探查時，他已經倒在地上停止了呼吸。所有急救都無效，回天無術。

心臟病發作

心臟病發作(heart attack)又叫心肌梗塞(myocardial infarction)，是造成美國每年疾病死亡的第一大惡魔，被它抓到鬼門關的人數列名在癌症和中風之上。心臟

內有左右兩個冠狀動脈，供應心臟血液，一旦有癥塊(plaque)積累在動脈的壁上，血管就會硬化和狹窄，血流變得緩慢；這些癥塊是引起體內發炎的脂肪沉澱物，很是脆弱不穩定，一旦剝落會形成血梗子，阻塞動脈使血液無法運行，不能供應心臟所需的氧氣。心肌梗塞



活的改變著手了。醫學報導慎重指出如果我們能改變我們的生活方式，可以避免百分之九十到九十五的中風率，大大地減少我們的“中獎”機會。DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)提出四項我們可以控制的生活改變方法：

D (Diet)食物：食物需要少鹽(含鈉的食鹽)，少油(飽和油脂，反式脂肪)，多青菜和水果。味精含鈉，最好不用；肉類應該少吃，蔬菜水果儘量多吃；白米白麵不要進門，該以少量糙米、全麥代替。豆類和雜糧也應該吃。新近的報告指出，對於心臟的健康，控制每日碳水化合物(包括澱粉和糖)的食量比控制飽和油脂還要重要。食物中鹽份過高與高血壓有不可否認的關係。高鹽(高鈉)使液體保存在體內，增加血液容量和血壓，直接造成血液流動的阻力。

A (Activity)運動：每日適量的運動，可以促進血液的循環，減少血管的硬化和高血壓。這以外，運動對於腸胃、心臟和便結都有很大的益處，甚至還可以健腦美容。

S (No-Smoking)不煙：抽煙是百害而無一益之事，對於高血壓和心臟都很不好，還導致癌的形成。抽煙的人中風的機會要比不抽煙的人多了幾倍。倒是每日一杯紅葡萄酒對心臟和血管有明顯的好處。

H (Healthy Weight)體重：體重過高的人容易有高血壓、高血脂、糖尿病、和其他心臟及血液循環的問題。保持體重正常，也會減少中風的危險性。

以上四項不僅有益中風的預防，對於我們整體的健康也是極有效的。這些百益無一害的事我們為什麼不去作呢？

的嚴重性極高，需要快速的手術和治療。依病情的不同，也許需要用藥物把血梗子溶化，也許要放氣球(balloon)或小支架(stent)把動脈打開，或是採用大腿的血管來搭橋繞過淤塞的動脈(bypass)，另建通到心臟的新血管，因搭橋的數目而定名[一橋]、[二橋]、[三橋]以至[五橋]、[六橋]等。但是最有效的方法還是防之於未然；要防這位惡魔，要作預防工作。

心力衰竭

心力衰竭(heart failure)是個與心臟病發作直接有關的心臟病，是指心臟肌肉的伸縮能力已經萎縮，無法適當地推動血液到肺臟去取得氧氣，或是運送血液到其他組織和器官去供給氧氣。這個情形是逐漸發生的，通常要經過好幾年。這並不是說心臟已經壞了，而是說心臟已經開始不能勝任它應有的功能，如果不及時治療，病況會慢慢變得嚴重，也會導致心臟停止搏動。最重要的是，雖然衰退的心肌無法迴轉，絕大部份的病情都可以用藥物和食物來控制，以改變生活習慣和減輕生活壓力來補救。心電圖(EKG)或是心肌酶(CPK)之類的試驗，可以測定心肌衰退的程度。心力衰竭的症狀是疲倦、喘氣、睡不穩、腹痛、沒胃口、腳腫和乾咳。

心絞痛

心絞痛(Angina)是心臟由于缺血缺氧而發生劇烈的疼痛。有這種情形的人，該知你的心臟已經出現了危機，再不積極處理就會發生心肌梗塞。如果你有心絞痛的經驗，也應當隨手帶著甘油(Nitro Glycerine)，一旦心絞痛就馬上含一顆在舌頭之下，因為它有暫時張

開血管的奇效，可讓你趕到醫院急診。很多人的生命都是這樣救下來的。

心臟病發作的徵兆

下列任何徵兆都可能是心臟發作的前奏；要注意：老年人，女性和糖尿病者症狀比較不大明顯。

休息或運動時胸痛、上腹腔痛、或是有壓迫感；
放射性的疼痛從頸到顎、肩、胳膊、背；一側或雙側；
胸痛的次數逐漸增加，加劇；
原因不明的消化不良或上腹痛；嘔吐或嘔心；
呼吸急促；大汗。

四高：血壓高，血糖高，膽固醇高，體重高

上述心臟病都是屬於心臟血管的疾病群(Cardio-Vascular Diseases)，與高血壓，高血糖(糖尿病)，高膽固醇，高體重有連貫的關係；這四項合稱為四高。一個沒有四高的五十歲的男人在未來四十五年心臟病發作的機會還不到百分之五，如果是女人，她的機會是百分之八；同樣年紀的人如有兩高，心臟病發作的可能性就劇增到百分之三十八；如果四項皆高，那麼心臟病發作的機會就近乎百分之百。心臟病本是中老年人常出的毛病，但是發生的年紀近來逐年減低，所以年紀輕的人也應當具備這方面的知識，知道心臟病發作有哪些徵兆，以便及早就醫。我們的朋友平常很愛運動打網球，體格看來健壯，所以他沒有戒心。事後才知，他的哥哥不到四十就死于心臟病發作，他的父親也有嚴重的心臟病，他很可能具有這方面的遺傳基因。再者，他有高血壓和高膽固醇，四高中佔了兩

項；他總在外吃飯，愛以酒精來消解工作的壓力。這樣看來，他的心臟病發作實在不是意外。

最有效的方法是預防

醫學界一再強調預防是針對這些心臟血管疾病群最好和最有效的方法；而這些預防的方法與治理 [四高] 如出一轍。我已經在此專欄談過不少次，容我再把它們簡單地列于下面：

保持體重正常：體重過高引發很多其他的問題，可以說此一高導致其他三高。高體重是身體各官能的負擔，如果肥胖集中在身體的中間，腰和臀部，特別要注意。

固定而有恆的運動：每天三十分鐘的適當運動可以控制體重，減低血壓和血糖，增加體內的好膽固醇 (HDC, high density cholesterol)，促進血液循環，增加身體的氧氣，廢物的排泄，延年益壽，美容建腦。

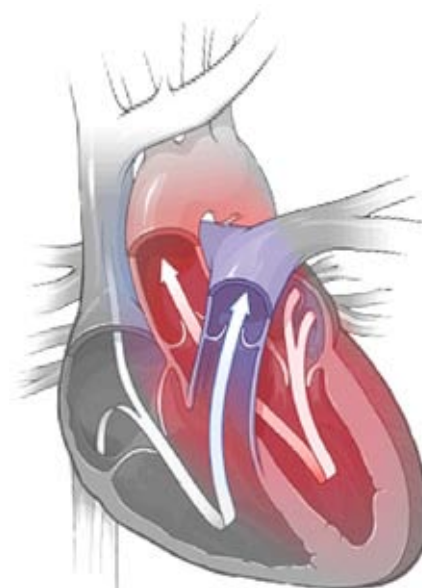
不煙少酒：煙是必須要戒的，而少量的紅葡萄酒，一天在兩小杯之下，還是可以的。但是如你有心臟病，你不能喝酒，連咖啡這種帶刺激性的東西都不能喝。

正常的血壓、血糖和膽固醇：正常的血壓是120/80，降低血壓可以減少心臟病發作27%的機會。高膽固醇形成血梗子導致動脈的阻塞，壞膽固醇 (LDC, low density cholesterol) 尤其糟糕，它的正常範圍是60-130mg %；糖尿病患者危險性增加，壞膽固醇要控制在70-100之間。近來關於壞膽固醇的報告特多，強調它的特殊重要；如果你曾經有過心臟病發作，壞膽固醇應

該在70以下，這樣可以預防心臟病再度發生。如果你的血壓正常而壞膽固醇在70以下，你幾乎可以免除心臟病發作的可能。

食物少鹽，無反式脂肪油(transfat)，少飽合油脂：以穀類，青菜，水果為主的完全食物使心臟健康。食鹽過多導致水腫，高血壓，增加心臟負荷。會增加壞膽固醇的油脂要減少。身體裡的鉀有重要功能，不能缺少；但是一些治心臟病和降血壓的藥物又使鉀增高，有些腎臟病人不能適當地排除鉀；這是比較複雜的一項，必須與醫生合作，因個人情形而定。

保持心靈的寧靜，減少生活的壓力：心理壓力的確是會影響到身體的健康，突然的超高壓力，或是長期不斷的壓力都會引起心臟病發作。



攝護腺癌：男性的剋星

首先，讓我考你一下：[女人有攝護腺嗎？]

如果你說沒有，就錯了。跟你一樣錯的人很多，到網上查查，就可發現為此問題雙方熱烈爭論的人眾多。

女人的確有攝護腺，只是自從受孕成了胎盤以來沒有男性激素 (testosterone) 的刺激，攝護腺就沒有發展。女人的攝護腺不但微小，甚至還被改了名字，在醫學上通常被稱為Para-urethral or Skene's gland。它位於子宮前與尿道相連，固然沒有輔助射精的能力(這點我想不需解釋)，但是在性交中會分泌少量液體由尿道流出。有些熱情女子，會有不少液體在高潮中如小便般湧流，不明真相的先生有時還會耿耿于懷，其實他們才是真正[性]福的男子。

再問你：[那麼，女人會不會得攝護腺癌？]

你這次學聰明了，再不肯上當：[既然女人有攝護腺，當然也有得攝護腺癌的機會。] 答對了，只是女人得攝護腺癌的機會非常小，而且也不用攝護腺癌這個名字。

男人的攝護腺和女人的乳腺是相應的，它們都是第二性徵，生長和發育受到男性或女性激素的影響。醫生在詢問你家庭背景時，父親、祖父、兄弟的攝護腺癌和母親、祖母、姐妹的乳癌都一視同仁，用來衡量你得遺傳性乳癌或是攝護腺癌的機會。一般說來，遺傳這些癌症的機會大概是15%，也就是說大致有15%的乳癌或是攝護腺癌來自遺傳，其他多是環境和個人生活習慣的影響。

再問一個容易的問題：[男人有沒有乳腺癌？]

如果你說有，這次又對了。男人的乳腺沒有女性激素的刺激，無從發達，也沒有乳房的出現。但是體脂肪過高或是內分泌混亂的男人，也可能有乳房出現，甚至流出奶水。有少數男人得乳癌，只是你可以想像這些男士的難堪處境，很不好意思對外公開他們得了什麼樣的癌。

言歸正傳，我們來談談為什麼說男人的攝護腺是男性的剋星。

攝護腺在哪裡？有什麼用？

男性的攝護腺(又稱前列腺)深藏在骨盤內，在膀胱之下直腸之前，包圍在輸精管(尿管)四週。所以當攝護腺發炎腫大或有癌細胞時，壓迫到尿道，小便的流通就出了問題，同時也影響性交的能力。這個給成熟男士帶來很多煩惱的傢伙分泌重要液體，以便在性交高潮運送精子，達到射精的功用。如果作了手術或各種治療的攝護腺患者還能性行為，他們的射精也是“乾”的，因為缺少了攝護腺的分泌。

攝護腺會出現那些問題？

(無癌性)攝護腺腫大(Benign Prostatic Hyperplasia)：四十歲開始，攝護腺由于男性激素的長期刺激而變得腫大，壓迫了尿道的流通。症狀因年紀增高而增強，包括小便頻繁緩慢，點點滴滴如細水而流不長；小便過後仍感到興猶未盡，沒完沒了老想跑廁所；要小便時急不可待一如火燒眉梢，而一旦趕到廁所，太監急死而皇帝毫無動靜；濕了褲子是常事，只好假裝沒事，在心裡虔誠祈禱希望旁人沒注意到。這

些痛苦真是不足為外人道，好在還沒有出現癌細胞，即使如此受苦仍然要謝天謝地。有一些藥物可以減輕上述的小便問題。有一種熱帶鋸棕櫚(saw palmetto)製成的草藥，每日兩次，每次160mg，效果良好。只有當藥物實在無用而症狀嚴重時，才有手術的需要。

攝護腺炎(Prostatitis): 這是攝護腺受到感染，發炎了。它的症狀和以上敘述的很像，只是病人還會發燒、發冷、下體和背部疼痛。急性的攝護腺炎陡然而至，是由于細菌的感染；慢性的攝護腺炎雖沒有急性的來得凶猛，但是容易復發，如果以為它症狀輕而忽視，它會轉化為膀胱炎。抗生素可以很成功地用來治療急性和慢性的攝護腺炎。

攝護腺癌(Prostate Cancer, PC): 當攝護腺管道內壁細胞不可控制地生長，它們會進入整個攝護腺，甚至附近的器官如輸精管和膀胱，最後蔓延到淋巴和血液系統，進入骨骼系統；癌細胞至此階段已經轉移(metastasize)，情形嚴重。但是除非癌細胞的侵略性過強，或是癌細胞生長速度過快，與其他的癌相比，一般攝護腺癌的發展是相當慢的。因之，攝護腺癌的檢驗非常重要。

年齡、種族與攝護腺癌

自五十歲開始，攝護腺癌的可能性逐漸增加。在五十歲以下得攝護腺癌的人很少，這些人的癌幾乎全是來自遺傳。約70%的攝護腺癌在65歲以後發生，80%的八十餘歲男人有攝護腺癌，90--95%的九

十餘歲男人有攝護腺癌；可以說所有的高齡男士最後都會得攝護腺癌，如果他們能活得夠長，沒有死于別的疾病的話。有一句醫生常說的話，令人聽得膽戰心驚：[如果患攝護腺癌的病人死於別的疾病，就是治療攝護腺癌的成功。]

非洲裔得攝護腺癌的或然率最高，白種人其次，我們東方人最低。這可能與遺傳有關。以上的總計數字來自一般美國人，中國男人得攝護腺癌的比率要低多了。但是研究報告指出在美國生活的第二代東方人得攝護腺癌(或是乳癌)的或然率與一般美國人已沒有分別，可見環境的影響對攝護腺癌和乳癌更大，美式高脂肪的食物確是導致這些癌的主因。

攝護腺癌的檢定

DRE (Digital Rectal Exam) 是醫生用手指去檢查攝護腺的大小和堅硬，這是第一步。

PSA (Protein Specific Antigen) 用血液檢查，是最通常的攝護腺癌的指標。但是要注意，檢查結果會有假陽性(false positive)——就是說有時PSA的指數高但是病人並沒有攝護腺癌。再者，固然一般來說PSA大於4就要注意，但是重要的不是絕對的數字，而是增加的速度(rate of increase)——就是說如果在半年從0.5增加到1，再半年從1增加到2，每半年增一倍，一年中增加四倍，這才是真正的嚴重。我還要在這加一句：在作此血液測驗前兩天，不可有性交，連手淫都不行，因為性行為會增加血液內的男性激素，導致PSA升高而成[假陽性]。不知為何，很少有醫生會給病人這些警告。

活檢 (Biopsy) 是用手術從攝護腺裡抽出樣本來檢驗裡面是否有癌細胞。格里生評估 (Gleason Scores) 分數2-6, 高分數表示癌細胞侵略性強, 生長速度快。活檢也可能漏掉癌細胞而成假陰性(false negative), 就是說有癌而沒有找到, 因為活檢是抽樣而非看到全部。

據一份最新的歐洲醫學報告(2010-12-01), 如果男人的食指比無名指長, 得攝護腺癌的機會就比較低。此報告說這是在母胎內受到男性激素刺激的高低不一而定的。要注意的是, 後天環境的影響仍然很大, 無法排除。這個報告只可略作參考。

攝護腺癌的治療

手術切除攝護腺。如能把癌完全切除, 是治療發展快速的攝護腺癌最好的方法。近年來這方面手術進步, 已發展出不傷害到神經的技術(nerve sparing), 做過手術的人仍然有性的能力。但是對於年紀已上七十的成熟男士, 手術危險高流血量多, 醫生多不願做此大手術。

激素治療。攝護腺癌依靠男性激素發展, 女性激素可以抑制攝護腺癌的發展。但是這種治療有很多副作用, 比如性無能, 女性徵兆出現, 情緒憂鬱低沉等; 只能短期使用。

放射線治療。一系列的放射線針對癌射擊, 以便殺死癌細胞。不幸的是, 攝護腺深藏骨盤, 放射線必須經過其他組織和器官才能到達攝護腺, 所以有時膀胱、尿道和大腸也會受到損害。這種療法通常短期有效, 五到十年後癌細胞又會回來。

觀察等待(Watchful Waiting)。除非格里生評估已經高達5-6, 攝護腺癌是可以做觀察等待的。一般尿科醫生從來不強調這也是很好的治療的方法, 不肯讓病人去做這個明智的選擇。我認為這是很缺乏醫德的。我的老伴就是經過各種治療五年以後癌症復發, 醫生以高壓要我們再去做還在試驗階段的尖刀放射線治療(Cyberknife), 他不理我們口頭的辯白, 我們只好以書面明白陳述我們要觀察等待的決心。

要注意, 觀察等待不是說你就可以忘掉你的攝護腺癌, 置之於不顧了, 而是你必須與醫生合作, 每半年作一次PSA, 記錄下指數, 查看你PSA增長的速度, 以防癌擴張惡化。攝護腺癌固然長得慢, 可是一旦蔓延到攝護腺外, 生長極快, 遲了就無可救藥。另外, 在觀察等待之中, 不要忘了以[抗癌食物]來治療癌細胞, 採取適當的運動和



健康的生活作息, 保持心理的健康和恬靜。這些, 在我以前寫的[食療是最好的化療]已經陳述。

祝你與攝護腺癌和平共存, 活到齊天高壽; 祝福你, 成功地老死于別的疾病。

當骨骼開始疏鬆

人的骨骼在30歲左右達到質量的巔峰，自此開始走下坡，一般年過40的人就開始鈣質流失，更年期婦女鈣質流失得更快，導致骨骼疏鬆症(osteoporosis) ----- 一個在無聲無息之中侵襲我們身體的陰險殺手。

女性的剋星

為什麼說它是女性的剋星呢？因為女性荷爾蒙在鈣質的吸收中扮演重大角色，當女性停經以後，女性荷爾蒙激素日漸減少，身體逐漸喪失吸收鈣質的能力，因而女性占骨質疏鬆患者中的大多數；她們的骨骼密度越來越疏鬆，骨幹的強度和韌性也越來越脆弱，不但脊椎骨彎曲，身軀縮短，彎腰駝背，連顎骨和牙齒都因鈣質流失而使下巴變形，牙齒鬆動；身體骨頭常常會酸痛，而且一摔跤下來骨折情形嚴重。

東方女性特別容易骨骼疏鬆

骨骼疏鬆症也有遺傳的因素，與種族有關。我們東方人在攝護腺癌，乳腺癌，心臟血液各種慢性疾病方面都比別的種族得天獨厚，然而在這骨骼疏鬆方面很是吃癩。非洲裔最不易，歐洲裔其次，而東方人最容易得骨質疏鬆的毛病。如果你是東方女性，又天生骨骼細小，而你的父母親都有彎腰駝背的毛病(以往沒有骨骼濃度的檢查，只有以此為評)，那麼你是標準的候選人，幾乎可以對號入座。

骨骼疏鬆是老化的症狀

在美國骨骼疏鬆的患者高達一千萬人，還有三千四百萬的人有得病的危險，其中百分之八十都是女人。具估計，現今五十歲中一半的女人和四分之一的男人將來都會得此病。世界衛生組織對骨骼疏鬆的定義是：[因骨質量減少或骨密度降低，而使骨骼細微結構發生破壞的疾病；其惡化的結果，將會導致骨骼脆弱，並使骨折的危險性增加。] 值得注意的是，骨骼和身體其他細胞組織一樣，不斷地在進行新陳代謝，造骨細胞和噬骨細胞相互配合，製造新骨，修補傷害，噬食敗壞舊骨。但是，受到年紀老化、飲食營養不均衡、荷爾蒙分泌減少、運動量不足、煙酒等不良生活習慣的多元影響，造骨細胞的活力低於噬骨細胞，形成骨骼質量減少，骨頭中的鈣質流失，骨骼內出現海綿空洞，當事人的姿式和外形都顯然地改變。這是老化的一個主要症狀。

早期骨骼疏鬆

早期的骨骼疏鬆叫作osteropenia。它與正式的骨骼疏鬆只是程度之別。在骨骼濃度檢查中，1 到 2.5 (T scores, 你不需要知道它是如何計算的) 是早期骨骼疏鬆，2.5以上就是正式的骨骼疏鬆。早期的骨骼疏鬆是個警惕，告訴你骨骼已經開始變得輕而薄，但情形還不嚴重，如果我們及時補救還來得及，不致於發展到正式的骨骼疏鬆。以我自己作例子：我的骨骼疏鬆風險極高；四、五年前我作骨骼濃度檢查，發現有了早期骨骼疏鬆，於是趕緊看醫生，吃了一年的藥(Ac-tonel)，依醫生的指示增加了運動和鈣片的補充，同時作生活方式的改變；藥吃了一年就停了，因為我發生

了胃酸倒流的問題，食道很不舒服，(請參考《當胃酸遇到食道》)，很可能與吃這個藥有關。好在我的早期骨骼疏鬆已經消失。我就繼續做運動、吃鈣片，注意飲食。我的骨骼疏鬆再沒有出現。

你會有骨骼疏鬆嗎？

國際骨骼疏鬆基金會設計了一個[一分鐘風險量表]，可以讓你自己測量你得這個病的機會。你可以用[是]和[不是]來回答下列問題。

你是否身材細小/ 或：你是東方人或歐裔人嗎？

你或你的近親在成年後發生過骨折嗎？

是否曾經連續三個月(或更長)服用高單位的甲狀腺素或糖皮質一類的激素(glucocorticoids 或 predisone)？

你是否用過，或正在用治療癌症的化療或抑制免疫藥物？

你的食物中是否缺乏鈣質？

你是否使用過量的煙酒？

你是否已過了更年期？(女性)

你的更年期是否來得比一般人早/或因手術而早來？(女性)

如果你對任何一道問題的答案為[是]，你就有骨骼疏鬆的可能，而應該諮詢醫生作檢驗。如果你有一半以上的答案為[是]，很可能你已經有了骨骼疏鬆症，而需要及時就醫。

最近耶魯大學醫學院發表了一篇很有意思的研究報告：臉上有深度皺紋的人，同時也有骨骼濃度的問題。皺紋越深，骨質的濃度也越低，這個關係與其他影響骨質的因素(譬如年齡、種族)無關。皮膚的外貌

顯示出骨骼的質地，可以讓醫生快速地診斷出更年期後病人骨折的危險性。這是因為皮膚和骨骼都以蛋白質為共同的建築基礎，皮膚和骨骼的衰老與當事人的老化同時進行。皺紋多而深的人必需小心，你可能已經有了骨骼疏鬆症。

你可以控制骨骼疏鬆

有不少可以預防和減低我們的骨骼疏鬆的方法，都是掌握在我們自己手裡的，如果我們在生活和飲食方面注意以下幾項，會有立竿見影的效果。

禁煙酒。少量的紅葡萄酒，比如一天一到兩杯，還是可以的；反之，很多慢性酒精中毒的男性都有骨質減少的毛病，容易因骨骼疏鬆而造成骨折。抽煙絕對會影響到骨骼裡鈣質的流失，十幾歲正在成長的孩子如果抽大量的煙，個子難以長高，體格也難得挺拔；連抽煙多的孕婦，生出的孩子也個子較小，體重較輕，而且這效果還會繼續延續到他們的少年和成年。抽煙的壞處太多了，數不勝數。中國吸煙的人太多，剛過去的五月31日是世界無煙日，可是大陸官方和輿論都嘆息禁煙難如登天，禁煙的場合經常可見民眾肆無忌憚地吞雲吐霧，罔視牆上的禁煙警示，弄得公共場所烏煙瘴氣。不但抽煙的當事人受害，還危害到旁邊無辜者。抽煙這惡習對我民族的體格和健康影響太大了。你知道嗎？吸煙不僅導致癌症和心臟病等疾病，還是美容美貌的大敵人呢！因為尼古丁使血管收縮，末端和表層的微血管充溢二氧化碳的廢氣，皮膚得不到充足的養份和新鮮的氧

氣，以至長期吸煙的人臉上有一層典型的黯淡面罩，皮膚憔悴無光彩，容易生皺紋，顯得衰老。愛美的人士絕對該禁煙。

要運動。運動是非常重要的，尤其是骨骼負重(weight bearing)的運動，可以促進骨細胞的生長，促進骨細胞新陳代謝的速度，增加骨質的合成。有些人抱怨因為有風濕和關節炎而不便於運動，其實適當的運動是改進風濕痛和關節炎的好辦法，如果能夠按部就班地進行，由輕易的開始，作一些分荷重量(weight sharing)的運動，比如在水中作運動，還有柔軟操、太極拳、瑜珈之類，持之有恆地作下去，可以抗制骨骼疏鬆，對於體態姿勢會有明顯的改進。

適當的食物。除了煙酒以外，少喝咖啡和可樂之類含碳酸和高糖的飲料，菜裡少鹽少油，少吃含糖的甜食和零食。過多的咖啡因會加速鈣質從尿裡流失，大量的食鹽也有同樣的害處。牛乳和乳製品富含鈣質，成長中的孩子很需要，低脂的牛乳和乳製品適合中老年人。豆漿是非常好的鈣質來源，豆腐製品也富有鈣質。食物中，要多吃豆類、綠葉食物、根塊類蔬菜和堅果。海產中的沙丁魚，連肉帶骨一起吃，是鈣質和歐米加-3最好的來源。海產中的三文魚也是如此，當然，價格就比沙丁魚貴了太多了。太多的蛋白質也會增加鈣質的流失，所以肉也不能吃過多。糖尿病患者血醣高，他們骨頭長期泡在糖水中容易變脆，骨折的風險是一般人的20倍，特別要注意控制食物。

營養補助品。鈣片和維他命D，以及一些微量

元素如鎂、鋅和鉀，都是造骨的原料。維他命D促進腸道內鈣質的吸收，所以重要；但是曬太陽可以增加體內的維他命D，只要有充份的戶外活動就不會缺乏。只有不曬太陽的人，才必須補助維他命D。鈣質的補充大有學問。一般說來，每天需要補充1,000mg，而且一次不能多於500mg。以往的文獻說是每天需要1,200 mg的鈣片，最近的報告改正了，說是高於1,000的就不能吸收，吃了白吃。最重要的問題是：你吃的鈣片能不能夠被你的身體吸收？市場上賣的鈣片良莠不齊，以蠔殼作成的碳酸鈣等於石灰，有含水銀的危險，還會增加體內結石的機會，同時其中的鈣極端不易吸收。橘酸鈣和乳酸鈣(如Citracal)是酸性基，鈣質比較容易被吸收。但是這些酸基又會增加酸性，不適宜胃酸過高的人。有一種特別易吸收的鈣片，叫作chelated鈣片，用chelation的製作方式以便吸收；還有軟膠囊內裝液體性的鈣片(soft gel with liquid calcium)，這種鈣片，無論內中是酸性基或碳酸鈣，都易吸收。我還在此補充一下，腿抽筋的主因是缺鈣，發作時是很痛的，除了補充鈣質沒有別的方法治療；很多女人年紀大了都有此毛病，包括我在內。如果我吃的鈣片不被吸收，我就會抽筋。容我在此說一句戲言，我可以用自己抽筋與否來測定我吃的鈣片是否被吸收，不比醫生和實驗室差多少。我自從換了軟膠囊的鈣片，就再也沒有抽筋過，再加上定時運動，食物方面的注意，我以往的早期骨幹疏鬆也已完全消失。

最近在美國營養權威月刊 [自然] 上，有一篇令人注意的文章，指出洋蔥是最能防止骨質流失的蔬菜，不僅對於預防骨骼疏鬆有強大效益，也能減低骨質流失的速度。最令人驚訝的是，此文號稱在食用洋蔥 12 小時之後就可在微顯鏡下看到骨細胞的變化。這些科學家建議每日吃200到300公克(大約一個洋蔥)，沙拉涼拌生吃，打汁喝，或炒食均可。此文更強調洋蔥還有降血糖，抗癌，增進好血脂肪(高濃度膽固醇)，阻止血小板的凝聚，和促進血栓溶解的功效。看來，吃牛排配洋蔥真有道理。

治療骨骼疏鬆的藥物

治療骨幹疏鬆的藥物大多數都是雙磷酸鹽(biphosphonates)，如福善美(Fosamax)，克骨鬆錠，可骨華錠，骨維壯膜衣錠等(Actonel, Boniva. etc.)。它們抑制噬骨細胞的活性，所以可以增進骨骼的質量，但是也有不良副作用，造成很多的醫學上的爭議和法庭裡的糾紛；目前還有不少使用者把製藥廠一舉告到庭上，說這些藥物造成嚴重下顎骨骼和關節的死亡。最新出產的Reclast (zoledronic acid)也是雙磷酸鹽，只需一年一次的靜脈輸液注射，不經過胃，所以避免了以上口服的藥物造成胃腸不適和胃酸倒流的問題。不幸它的副作用也很嚴重，比如它可能導致血液中的鈣質減低而成低鈣血症，造成肌肉抽筋，關節疼痛，腎臟、敏感和顎骨問題，傷風感冒的症狀等等。甚至在長期使用這些雙磷酸鹽以後，有的人還是會骨折，因為這些藥物阻止老骨的分解，保持住的骨頭特別脆弱易折。

不是雙磷酸的藥有Evista，它從女性荷爾蒙的結合處著手，但是效果有限而且容易導致肺部和血管的血栓

形成。另一種是Denosumab，半年一次注射，它可抗制搬移鈣質的蛋白質，但是藥的本身有致癌的危險。還有女性荷爾蒙(Estrogen Replacement Therapy)，以往曾被認為會提高心臟病和乳癌的危險而被棄置，但是現在醫學界又反回來了，也許因為別的藥都有問題，相比之下，女性荷爾蒙在少量的使用之下，對於停經的女性很有效，還是可以考慮的。

眾多的醫學報告和法律糾紛使得這個領域混亂不已，面臨骨骼疏鬆的人無所是從。可以說目前治療骨幹疏鬆的藥物雖有，但是它們的副作用不少，令患者膽戰心驚。醫生必須對病人的骨骼疏鬆作一個判斷，是骨骼疏鬆的危險大或是藥物本身的危險大？

依我個人的經驗和研究，我認為本文提到的生活和飲食的改變還是防禦骨骼疏鬆最好的方法。如果已經有了骨骼疏鬆，你需要和醫生商量找一個對你比較



適合的藥劑，小心防備藥劑的副作用，同時還是要繼續不斷地做生活和飲食的保養。一旦骨骼疏鬆消失，就不要再吃藥，因為這些藥劑還沒有到成功的地步，可以說都還有問題。

不必要的檢驗和手術

有些醫療檢驗和手術其實是不必要的。我相信有些醫生有賺錢謀利的意圖，尤其是當他們自己的診所裡裝了昂貴的儀器，不管病人需不需要，所有的病人都免不了被醫生開方用它作檢驗。如果你詢問這個測驗的必要，醫生一定會說：多一點資料總是好的，至少可以排除一些可能性(At least, it will rule out some possibilities)。如果你還要看這個醫生，你簡直沒有拒絕的方法。

另外一方面，目前美國社會訟訴興旺，醫生也擔負極大醫療事故的風險，一旦出了弊端，病人會把醫生告到法庭，法律的判決往往高如天文數字，醫生擔當不起，必需靠醫療保險。美國醫生例行開方叫病人做些幾乎是不必要的測驗；這不是為了病人，而是為了醫生自己的保險，以防備可能的醫療事故。

一般檢驗沒有手術那麼昂貴，只是無端給社會安全福利金多了一大負擔，也怪不得美國社會安全的醫藥保險有破產的可能。再者，通常性的檢驗對於身體健康沒什麼影響，我們頂多被抽些血，白花一些時間而已。但是有些對身體有侵害的檢驗 (invasive tests)，會影響到身體，你就應該考慮一下，而不能完全聽從醫生的指示。在這裡，我就要提醒你，我們自己的醫學常識極為重要，是我們身體保健連環四寶之一。如果醫生要你作有嚴重影響的檢驗，你應該跟醫生好好談談，聽聽此檢驗有哪些好處和壞處？得到的資料值不值得它對身體的損傷？你自己也可以上網去作研究，看看做過這檢驗的人有什麼

意見，醫學界的權威人士怎麼個說法。你甚至可以再找個醫生，獲取第二個意見。

三種具風險的測驗

放射性檢驗：

放射線對於身體有害；雖然檢驗儀器釋放的放射線有限，然而集少成多，也需要戒備。放射線在自然環境中存在，上了年齡的人，又都做過多次胸部和牙齒的X光測驗，積聚放射線不少，如果能避免是最好的；如果要做放射性的檢驗，一定要有好的理由，得到的資料必需值得風險。檢查乳癌的乳腺X線攝影 (mammogram)，和測驗骨骼疏鬆的骨質濃度 (bone density)，都用的是X光。電腦斷層掃描 (CT Scan) 也是用X光的。最近美國報導，有一個醫院讓病人一天做兩次電腦斷層掃描，實在是過分泛用。磁共振像 (MRI) 用的不是X光，而是磁場和無線電波共振，沒有放射性的危險，而且檢查的範圍比電腦斷層寬廣得多；但是價格較高，也不適合懷孕和哺乳婦女，同時做此測驗時身內絕對不能有金屬物質，身體也絕對不能移動。有的人因為要在狹隘緊閉的穴洞裡躺著不動，而發生極端驚恐，曾經有人因此心臟病發作而死在儀器裡。你如果害怕狹隘緊閉的空間，必需預先告訴醫生，先吃鎮定劑。好在現在已出現可以站著做的儀器，只是還不普遍。

活體檢視：

肯定癌的存在與否通常依靠活體檢視的方法。醫生會用細而長的針插入可能有癌的器官，以抽樣的方法拿出幾團細胞，再放在顯微鏡下探視。通常針要經過健全無癌的組織才能進入可能有癌的組織，所以取

樣回來的時候就有可能針會把癌細胞牽帶到無細胞的器官(contamination)。以攝護腺為例：醫生會作活體檢視來肯定攝護腺癌的存在，而攝護腺深藏體內，所以有可能把攝護腺的癌細胞帶到無癌的器官。這以外，取樣是在整個攝護腺中抽取幾個有限的標本，就是在樣品中看不到癌，也不能斷定沒有癌，因有癌細胞漏網的可能。所以這個檢驗一定要在必要的情形下做，不然得不償失。

試鏡測試：

試鏡測試是比較新近的檢驗。醫生會把視鏡從鼻子放入食道，檢查食道情形，以確定病人是否有胃酸倒流的疾病 (GERD)。大腸的內窺鏡測驗 (colon endoscopy)，可以察出腸內是否有異常的細胞成長；如果發現息肉，可以及時消去以免發展成腸癌。有時試鏡從胯下或腋下的靜脈進入，一直到有問題的器官，醫生則在一旁用顯示器觀察。這個測驗近來用于膝蓋關節，醫生可以看到膝蓋裡有什麼問題。試鏡測試用得最普遍的是心臟，比如心圖檢驗 (angiogram)，可以看到心血管內是否有血栓堆積和血管堵塞，以便採用適當的治療。這些都是很有功效、很重要的檢驗，但是也各有它的危險。比如心圖測驗可以造成流血，促進心臟病發作和中風的風險，所以做檢驗之前必需討論得與失。

四個多餘的手術

手術的風險就比檢驗高多了，任何手術都有危險，我們的身體把手術當作外來的侵害，就是小手術都可以導致流血、血栓形成、感染、和對於身體器官的傷害。所以手術的必要性是要謹慎考慮的。美國

退休人協會剛登出一篇文章，提出四個常做而做得多餘的手術，並指出做得過多的原因：醫院和醫生要賺錢，手術方便而順便，和在短期內對病人有幫助。然而，事實證明這些手術在長期都不見得有效，同時還有害處。所以本文提醒我們在入刀林以前必要三思，並列出這四個手術和可以替代它們的方法。

為穩定型心絞痛而作的支架 (Stents for Stable Angina)：

支架可以撐開血管，使血液運送到心臟。對於心臟病發作的病人，這是救命恩人。穩定型心絞痛是由于疲勞和壓力而生，如以支架手術來防止心臟病發作，其效果就遠不如生活形態的改變，比如運動、食物控制、和服用減低膽固醇的藥物。然而，美國每年有五十萬穩定型心絞痛的病人進行了這個多餘而不必要手術；他們都是在試鏡測試之際，馬上被醫生做了支架手術。

取代的方法：如果醫生要用試鏡去探視你的心血管，堅持不要他們同時作支架手術。較好的方法是根本不要做試鏡測試，而要求醫生先為你作壓力測試心電圖 (stress test)，如果心絞痛果真由于壓力而成，則應該全力從事生活和飲食方面的改變，減低血液中的膽固醇。不幸，大部份穩定型心絞痛病人根本就沒有做過壓力測驗，也沒有給予生活形式改變的機會。庫爾醫生 (Dr. Kaul) 說：[如果血栓已經出現在你的血管裡，這是身體系統的問題，支架連一寸的乾淨血管都無法保持，遲早你還會發生更嚴重的心臟問題，]

為子宮肌瘤而做的子宮切除術 (Hysterectomy for Uterine Fibroids)：

每年有六十萬美國婦女做了子宮切除術，其中只

有百分之十的女性是為了子宮癌而進行切除手術，這手術對她們來說是必要的。其他百分之九十女性，是因流血過多、月經痛或良性子宮纖維瘤而切除了子宮，其實是不必要的。

子宮切除術的主要惡性後果是增加小便失禁的機會；如果卵巢也同時被切除，那麼病人馬上就進入更年期，是否要用荷爾蒙取代治療 (estrogen replacement therapy) 成了一個值得爭論的題目，同時也增加心臟病和乳癌的可能。

取代的方法：如果你有子宮肌瘤，要求你的醫生不要把子宮切除，而做其他的手術取代，譬如血管栓塞術 (uterine-artery embolization)，可以把通到子宮的血管塞住，使子宮纖維停止生長。有一個新的手術，叫作集中超音術 (focused ultrasound)，可以用超音波縮小子宮纖維和良性瘤。

為脊柱狹窄而做的脊柱融合術 (Complex Spiral Fusion for Stenosis):

脊柱狹窄的病人因脊柱骨之間的軟組織變得扁平而薄弱，直接壓迫到背脊椎神經上，痛楚傳到後背、手臂、頸項和腿部，很難承受。至今還沒有治療脊柱狹窄的好方法，不時有一些醫生宣稱他們有獨家治療單方，而目前最熱門的治療方法就是脊柱融合術。這個方法把骨質移植到脊椎骨之間，在2002到2007五年之間增加了令人驚訝的百分之一千四百倍。不幸的是，作了這手術的人的死亡率比未作的人多了三倍，而且他們感覺的痛苦，與未作手術而經過物理或是行為治療 (physical and behavioral therapy) 的人比起來，並沒有減低。長期研究報告證實脊柱融合術比別的手術都要糟糕，因為

要補償融合不能動的脊椎骨，上面和下面的脊椎骨要作更多的彎曲，以至病人背部負荷極大。

取代的方法：只有百分之五的脊柱狹窄病人適宜這個手術。你應該考慮別種治療方法，譬如物理治療、可體鬆素注射、針灸、和消炎止痛藥物。可體鬆注射也只能做有限的幾次，多了會造成骨質壞死等後遺症。

為骨關節炎而作的膝關節鏡手術

(Knee Arthroscopy for Osteoarthritis):

這個手術是醫生用透視鏡在膝蓋內視察 (本文上面提到)，然後用精細的儀器修補撕裂或老化的軟骨。如果病人的確撕裂了半月板組織 (meniscal tissue)，這個手術是有效的，但是效果並不高於其他不經手術的物理治療。兩年之後，效果完全沒有不同。

取代的方法：如果你的膝關節疼痛，應以侵害最少的治療方法開始 (start with the least harmful and invasive treatment)，再慢慢往上走。侵害最少的治療方法還是生活形態的改變，譬如適當的運動和體重控制，疼痛的控制可用針灸、消炎止痛藥和可體鬆素注射。如上面提到，可體鬆也有它的限制，不能注射過多。



五十年白斑雲和月

走過這段旅程，往回一看，步步足跡都是傷痕纍纍。要把它寫下來有如嘔心吐血般辛酸，想到我將赤裸裸地暴露在人前，幾度停筆無法繼續寫下去。

剛進初中，想來是十二歲，青春期在我毫無防備之中驟然來臨。母親剛過世，複雜糾紛的家裡，再沒有庇護我的人，整個天地就這樣崩潰下來。就在這時候，我得了白斑。

每個醫生都例行地問：你的家族有這個毛病嗎？我說，就我所知沒有。接著的問題：你得此病時出了什麼事？有什麼大的刺激、病痛或環境的變化嗎？

怎麼回答呢？這以前我是個乖巧美麗的女孩，這以後是醜惡、自卑而又桀驁不馴的怪物；這個時期如山頂的分水嶺，我從豐衣足食變成衣食不濟。這算是出了事嗎？

記得當時哥哥和我都有癬疥，又常被蚊蟲咬，身上都被抓得紅紅的流出血來，在那個時代也很平常。紅腫的印子有時會發炎，有的也慢慢自己好了。就在這時候，我脖子上有些紅印結疤脫落後留下白色的斑點，像是缺乏太陽曬的皮膚。

這些白色的斑點急速地增長，從小點聚集成塊，從我的脖子長到我的胸部。在一年內，到達了今後在我身上佔據了五十年的範圍，而且完全是在身體的左邊。

我本不知恐怖，旁邊的人是我的鏡子，從他們的眼睛裡我看到我不敢看的。不管是熟人或是生人，是大人是小孩或是同學，他們盯著我看，有的還會問：你脖子上是怎麼搞的？是不是被火燒到了？被硫酸澆

到了？會不會傳染？

聽到這不會傳染，他們略為放心，可是他們眼裡的驚恐和厭惡，烙進我年輕善感的心。我的人不見了，人家看到的只是我的白斑。同學暗地裡也以 [那有白斑的] 稱呼我。

多年後我回想，誰也不怪，這好像是中國人的習慣，並不是針對我的；我常看到大家對於殘障的人公然地瞪視。對於不同於己的，厭惡和憤懣。沒有人提醒我們這對於當事人的殘酷，我們也就不知道這是殘酷。

高中的化學老師兼我們的班導師，她愛憎分明，公然喜愛美麗而成績好的學生，對不喜歡的學生嫉恨如仇。當時學校要每班推出兩位游泳選手，她要我們自己舉手參加，當沒有人舉手時，她就當場點我的名字。我不願穿游泳衣顯出白斑，就拒絕了。這一下惹怒了她，她尖酸刻薄地說你不去游泳也好，不然把水染污，把白斑傳染給別人可怎麼得了？這以後我成了她的眼中釘，她一進教室就把我叫起來，不是得回答問題就是要上黑板寫方程式。作錯了就被罵得狗血淋頭，不許坐下。那一年，我過得戰戰兢兢，每晚都有驚魂噩夢。但是我也該說句公平話，大家為了怕她而死啃活吞化學，我大學聯考化學幾乎滿分，我們那一班後來得到的化學博士和碩士打破記錄。

家人說這白斑是非治不可的。我清晰地意識到如果這毛病治不好，這輩子就完了，永遠沒有男人要我了。想來父親還是關心我的，雖然他從來沒有提過一次關於白斑的事；在那經濟困難的年代，我一直看醫生。為了家裡已經付出昂貴的治療費用，我再不要求零用錢，寧可沒有適當的衣裝，沒有午餐錢。我曾喝過苦澀的中藥，貼過牛皮藥膏，也在當時第一流的中

心診所看了四年病；每次醫生都給我一瓶像柏油的黑色藥膏，把皮膚和衣服弄得很髒。最後醫生說：這麼多年了，一點變化也沒有，你不要再來了。他的語氣冷淡得像是他從未見過我。我滴著眼淚離開。

有一次，家裡的朋友給我一瓶透明的藥水，說是藥性很強，先找一處試試。我滴了一滴在皮膚上，馬上皮肉如泡沫般滾動綻開，空氣裡密佈強酸和焦肉的氣味。我痛得嚎哭起來。哥哥走過來看出了什麼事，等他看清楚後說：誰叫你要生這個病？只有怪你自己。我真的覺得是我自己的錯，是我不好才會得這個毛病。只是我有時也深感不平：我到底作了什麼壞事？為什麼會落到我身上？

大一的時候，去看台大醫院的皮膚科。醫生一見脫了上衣的我，二話沒說，轉身把走廊一群醫科學生召進來，對他們說：這就是白斑，也叫白癩瘋，很少見到，也沒有辦法治療。我光著上身面對一群和我同年紀，也許還是我同學的人，羞愧屈辱。對於這位醫生來說，除了這白斑，我不存在，我是課本上提到的一個怪病，我不是一個有尊嚴的少女。

報紙上登著有祖傳秘方專治各種疑難雜症的小廣告，包括白斑，保證一劑見效。我好不容易籌足錢買了一包，打開來看到一團稀爛污垢的東西，腥臭無比。我鼓起勇氣吞下去，馬上無法制止地全部嘔出。也好，否則一定生大病。我再也不相信這種江湖郎中。又一次，家人安排我吃一種據說是埃及來的的藥，吃了以後半小時內必需照紅外線燈，一周三次。我有恆地作了半年，結果沒有一點效果。

在我讀大學的時候，在報紙上看到一位叫作 Lydia O' Leary 的富家小姐來台灣訪問，報載她有白斑，

終生未嫁，以繪畫娛生；她實驗各種油彩的混合，來作遮蓋白斑的化妝品，為了幫助有白斑的人，成立了 Covermark 公司來銷售她的成品。我急著寫信和她聯絡，可惜她已離開台灣，只留下一封充滿鼓勵和祝福的信，告訴我如何使用這個成品。從此以後，我用這個方法來遮掩白斑，雖然不盡完美，大致還可以隱藏過去。我的人生因此機緣而有了轉機。

大學之後我赴美讀書，或許是意識到自己心理的困惑，我轉頭來學心理，拿到博士學位之後在大學教書，遇到一個能夠完全接受我的男子，從此我們開始了幸福的家庭生活。我終於能夠接受我的白斑了，因為我愛的人能夠全盤接受我——包括我的白斑。日子就這麼如水流去，直到十年前我已年逾半百的時候，新的白斑出現在我的臉上，非常顯著刺眼，我才又恐慌起來。

好在這是個網絡普遍資訊發達的時代；我在網絡上找到一個白斑聯誼站，正好要在佛羅里達州開年會，我像在大海裡抓到了救生圈般馬上束裝赴會。

原來世上有白斑的人這麼多，各種年紀和不同種族的人都有，我們成了朋友，彼此交換經驗，相互鼓勵協助。我從演講聽到，白斑 (vitiligo) 是個自我免疫 (auto-immunity) 的問題，大約只有10% 是遺傳的，其他的至今仍然不知為甚麼原因，使得體內的白血球攻擊及噬食自身的黑色素細胞 (melanocytes)，以至皮膚缺少色素而呈現白色。一般醫生只聞其名，不知其實，認為它即不癢不痛又不傳染，不影響身體健康，沒有什麼重要；醫學界不把它列為病，醫藥保險公司也不保它的費用，沒有誰去注意白斑對於當事人的心理影響。在炎熱的非洲，有白斑的人無擋太陽的

色素，又被村人排斥，常年困居在斗室。印度人把白斑和麻瘋病當作一類，有白斑的人必需與眾人隔離，永不能結婚。偏偏白斑在非洲和印度的出現率特高，在白種人中比率最低。目前，白斑的治療還未到成功的地步；有些新的治療法對於年幼者和新生的白斑，似乎有些希望。

歌星麥克傑克森就有白斑，他當時還在世，我們希望他能出頭作白斑大使，把他受的痛苦昇華為力量，使這社會對白斑多一點了解。我們的聯誼站幾次寫信要求，可是他都不回覆。他是個行徑奇怪的人，世人對他指責甚多。對於一個生活在舞台的非裔藝人，失去黑色素必定是極大的打擊；麥克的每一舉手投足都在大眾的放大鏡之下，難怪他有強烈的隱私慾望。他一再進行整容手術，看來他無法接受自己有白斑的外形，再怎麼整容也無法改變他眼中的自己。我一向打心底憐惜這位悲劇性的藝術家。

回去之後，我把得到的治療消息告訴我的醫生，請她開方一種在日本溫泉裡發現的菌製成的藥膏，本來擦了之後必需曬日光燈，既然新墨西哥的日光燦爛，我就用日光。三個月後，我臉上的白斑消失了，只是我已經曬成了焦炭。不幸的是，三個月後白斑又再度出現在我臉上，而藥膏已經失效。我這時皮膚漆黑，臉孔如黑白兩色花臉貓，我急著去看一位全國著名會治療白斑的醫生。經過兩次費錢而無效的治療之後，我再三考慮，決定採取我們聯誼址裡提到的[去色素法]。這是個一去不反的極端方法，不能輕率而行，只有在白斑已經到達身體的一半，或是白斑已發展到臉面，才可考慮，而且必需

要有充足的心理準備。負責這部份通訊的歐女士邀請我到她家，和我懇談，細心地指導去色素的方法。她自己在十歲時就消去了黑色素，全身雪白，成年後是電視裡的演員，四十年來適應得非常好。

我的色素褪得非常快，一個月內，臉上的色素褪盡，再過三個月，除了手臂還有些黑點外，全身變成一個顏色。我的皮膚天生很白，脫色後並不明顯，就是面孔顯得有些蒼白。出門的時候必需擦防曬油，帶遮陽帽，不然面孔和手臂曬到太陽會出現黑點。另外一方面，因為我缺乏黑色素細胞，我不會得皮膚癌，因為皮膚癌是黑色素突變出來的。

我曾祈求上蒼給我一身光潔的皮膚，而今我再無所求，快樂而知足，每天都在細數自己的幸福。回頭一看，好像一切都是冥冥中有意的安排，生命中的那些無意的點和線其實是相連相牽的。我的白斑造成了我，與它奮鬥以至克服它的過程也造就了我。

我的心總是站在弱勢人和邊際人的那一邊，我服務的對象也一直是心理不平衡的和有殘障的人。我下決心要把這荆棘滿徑的旅程寫出來，因為世上還有別人有白斑，還有更多身心有障礙的人。我想對他們說：你不是天下唯一如此的人——你無權自憐自怨；你不孤獨——除非你要把自己孤立；你不能放棄——因為前面一定有你可走的路；努力去學習——因為知識就是力量，可以使你自由；你要把握你自己的生命——除非你甘心你的生命被外界的力量操縱。

心理和生理彼此相牽，心理健康也是保健抗老美容快樂的基本秘訣。身體受到疾病的殘虐，以致心情頹喪憂鬱，這是大家都知道的，而心理的不正常也能造成身體上各種疾病和衰老，這就需要解釋了。首先，心情不好的人通常吃不好睡不穩，無法適當地照顧自己的生活起居，當然容易生病和老化。其次，心理的憂鬱和壓力影響到內分泌，可以造成身體器官的障礙，而愁眉苦臉哀聲嘆氣絕對不會使人美麗起來。還有些心理不健康的人不願面對心理上的問題，把它們轉化為身體的疾病。這些疾病不管是真的或是想像的，對於當事人來說，都是身心健康的障礙。心理的疾病遠比身體的疾病難以治療，更糟糕的是一般人不了解心理疾病，對於心理病患者具有恐懼心，對他們避而遠之，如同防備癲瘋患者。而當事人也不願承認自己心理有毛病，寧可推到身體的疾病上，反而容易得到旁人的接受和同情。

心理健康也是我們可以自己操縱、自己可以著手建立的。快樂是什麼？快樂的人和不快樂的人不同到底在哪裡呢？漫長的寒冬如何影響我們的心情？如果我們能夠把我們屋內堆積的舊物丟棄，把心裡積存的怨恨清除，我們的胸襟和天地會出現一個什麼樣寬闊舒暢的空間呢？有的人事事要與別人爭，老是要在爭論中得個勝利不可；你是要 [對] 還是 [快樂]？你知不知道你可以贏了爭論而失去幸福？贏了一場戰爭而失去江山？你知道有人看到半瓶水總是只見半瓶 [空]，而有人看到半瓶 [滿] 嗎？你知道老是抱怨找又會上癮的嗎？你知道抑鬱症是什麼？有哪些症狀？該如何處理醫治？

在這個世界上，誰沒有經過頹喪和挫折呢？誰未曾感到絕望和失落的痛苦呢？我們該如何正視人生和世界，珍惜我們所有的幸福，憐惜別人的不幸，寬容自己和他人的不完善，以一份幽默開闊的心胸來接受這個充滿生老病死的人生呢？

心理健康篇

心理和生理相互影響

我們習慣把心理和生理分為兩極，好像它們屬於互不相關的領域，心理的毛病歸於心理，生理的疾病屬於生理。可是人本是一個整體，心理和生理的分野不但不是那麼清晰，通常還相互牽連；心理的問題影響到生理的失常，生理的病痛也造成心理的負擔。

在這本書裡，我們把達到健康、抗老、美容和快樂的連環四寶，分成營養食物、醫學知識、運動美儀、和心理健康，其實這四者也是相連相關的。譬如說，食物營養讓我們了解那些食物有我們需要的營養，而醫學知識讓我們以適當的營養去預防疾病的發生；運動可以健身，使我們年輕，減少病痛，和保持心情愉快，而心情愉快和身心健康的人也喜歡作運動，為自己的抗老和美儀下功夫。長年為病痛所苦的人，心情很難保持開朗快樂，而長久的憂鬱或焦慮，也會壓抑體內的內分泌和免疫系統，影響到血液和心臟的正常運行，導致各種疾病。

我們在這兒看看心理和生理有那些相連的關係。

疼痛和心情的關聯

有抑鬱症的人通常抱怨身體疼痛，而且疼痛造成他們的頹喪和焦慮比對一般人大得多。疼痛對於我們的精神是個很大的負擔，就是再勇敢堅強的人也不免情緒低沉。抑鬱和疼痛合成一個不良的循環圈，一個導致另一個：抑鬱引起疼痛，疼痛引起更多抑鬱，更多的抑鬱引起更高的疼痛，如是繼續循環增強。

當疼痛加重，你的心境會變得更加低沉頹廢，

而疼痛的時期越是增長，你越是容易感到抑鬱無助。30% 到 80% 感到疼痛的人中有抑鬱症狀。

疼痛和焦慮也是相連的，焦慮使痛的感覺更嚴重；比如說你擔心手術之後會痛，你在手術後感到痛的可能性就會增高。曾經有過疼的經驗也會增加你對於它的焦慮；比如說你曾經傷過你的後背，下次再傷到後背時會造成同樣或是更厲害的疼痛。還有，焦慮使我們想到疼就懼怕而不敢去作運動，缺乏運動會導致更多的疼痛。

憤怒和仇恨的性格

有的人事事要求完美，每方面都要比人家強，個性急躁，對人對事都不耐煩，有的研究文獻稱他們為A型人格。(在此我要註明，這個A型人格與A型血液是兩碼事。血液有A、B、AB、O四型，還有正和負兩種，一共八個血的分類，用于輸血時的選擇。血型與個性一無關聯，一些交友徵婚的廣告上，要求彼此注明血型資料，這跟出生的星座一樣荒謬，不足以依此去選擇個性合適的人。)

1959年美國心臟醫生福得曼(Meyer Friedman) 首先提出A型個性之說，這些人有緊迫的時間感，等不及別人話說完就插嘴，說話和做事都急迫，好強愛爭執，競爭性強，在乎成就，講究地位的高下，容易生氣和仇恨。相比之下，B型的人就輕鬆容易，凡事不急不緩，不在乎落別人後面。經過十年研究以35到59歲的健康男性為對象，福得曼和他的同僚發表結論，說是A型的人比B型的男人多了3到4倍心肌梗塞、心臟病發作和突然死亡的機會。

這個研究結果驚動社會，廣傳世界各地，有很多

的危險消逝，我們的情緒恢復平穩，自律神經的生理反應歸還正常，我們也可以靜息下來。

如果我們長期處於憂鬱和焦慮的情緒之下，身體會一再發出警報，自律神經受到過多和過長的刺激，交感和副交感神經變得混雜，不再能辨識那些外在的壓力才是我們該對抗的真正敵人，長此以往，自律神經對於壓力的訊息分辨不清，發生失調的現象。

長期受到無法對付的生活壓力，影響到心臟和血管的功能，容易引起心臟血管阻塞；減低身體對抗細菌攻擊的免疫力，使身體容易生病和致癌；內分泌受到壓抑，荷爾蒙的分泌也變得不正常。自律神經失調症，是一個包括多種症狀的症候群，可以使糖尿病者的血糖無法控制；使頸椎骨、膝蓋骨受傷的患者，感到更嚴重的痛楚，而出現頭痛、暈旋、耳鳴等沒有來由的毛病。

頭痛可以說是由心理導致生理病痛中最普遍的。很多人遇到不能對付的壓力就會發生頭痛；也許自己還不肯承認有心理的壓力時，頭痛就先出現了。心悸、氣喘、胸悶、腹痛或腹瀉也是常見的生理反應。當學生面臨考試，或是甚麼具高壓力的緊張關頭，這些病痛很易出現，而且查不出生理方面的原因。還有些人在壓力之下會生風疹塊、水泡、濕疹；這些皮膚症叫作 [非平常性皮膚炎] (Atypical dermatitis)，非常不易治療，而當生活中的壓力一旦減輕，這些症狀也往往自然消逝，證實心理和生理相互牽連，彼此影響。

人信從；只是後來的研究發現這個研究有太多的問題，而把福得曼的結論推翻。A型人格之說，在今天已經過時，成了一個籠統不清，半心理半世俗的說法 (parapsychology)。這以後的研究，發現大部份A型的人並沒有比較高的心臟病和死亡率，只有其中最後一項的性格與心臟病和死亡率有關——這就是憤怒和仇恨。其餘的A型性格反而是敬業勤奮所需的堅強個性，有這些性格的人對自己、工作和家庭有承諾，覺得自己的生活和工作在自己掌握之內，把外在的障礙和挫折當作是挑戰而非問題。

有憤怒和仇恨的人，也就是A型個性中最後的一項，對於生活和環境的障礙和挫折感到憤懣不平，習慣地認為這些都是外界的不是，他們很容易對人對事產生仇恨和敵意，以至自律神經長期處於激動狀況之下。這種感情才是對身體不適的主要原因。

壓力和自律神經

目前的醫學界，一律以外在的 [壓力] 來解釋心理對於生理的影響。當外在壓力增大，超過當事人能適當應對的程度，這些心理上的負擔直接影響到自律神經的功用。自律神經不受我們的主動意識控制，而自動主宰一些身體主要的功用，譬如心跳、血壓、免疫和內分泌等。

人類天生備有應付外在威脅的自然反應，當外在危險來臨，我們的腎上腺素立即大量分泌，這像是身體裡的警報，提醒自率神經危機來臨了，因而馬上開動各種活動：我們心跳加快、呼吸急促、情緒緊張而激動、注意力集中、身體釋放大量熱量，以便我們可以立刻採取 [對抗] 或是 [逃避] 的對應反應。當外在

你快樂嗎？

有個爸爸在聖誕前夕悄悄給孩子安置禮物；在一隻長襪裡他放了一隻金錶，另一隻他放了一堆馬糞。

第二天清早，孩子們興沖沖地爬起來看聖誕老公公帶來什麼好禮物。第一個孩子說：爸爸，我不知道該把這錶怎麼辦才好，這麼精巧的東西，我怕把它打碎。第二個孩子興奮地大叫：爸爸！爸爸！聖誕老公公給我帶來了一匹小馬，不知藏在哪裡？

你說這故事的含意是什麼？深藏這小故事裡其實很可能就是快樂與不快樂的分野。

哈佛七十二年的研究

哈佛大學作了一個長達七十二年的研究，從1937年起調查追蹤268個男學生，到今天終於把結果發表出來。在此悠久的時間，這群男士經歷戰爭血浴，事業奮鬥，婚姻變化，作了爸爸成了祖父；其中活著的已經八、九十多了，另一半已經先後去世。肯尼迪總統是其中之一，之外還有個著名的作家，四位曾競選參議員，一位作了總統內閣，但是也有二十個人很早就得了嚴重的神經病。這一批哈佛男學生在調查之初都很正常，看起來都是優秀出眾家世良好的天之驕子，然而三分之一的人不到五十歲就呈現各種心理問題。這個劃時代的大計劃，用面談、心理量表、個案調查和身體詳細的檢查來研究這群男士的成長和變化，用具體的資料來回答一些問題；比如說：什麼是快樂？什麼事物使我們快



樂？什麼因素導致成功的成長和晚年？有那些因素可以預測人生後來的發展？

快樂和發展的關鍵

如果我把這個研究的結果說出來，你也許會說這本是老生常談，不足為奇。看來最重大的道理本來就是最簡易的，如果不是有真憑實據撐腰，我們還嫌它太普通而不肯去相信。這個研究的最大發現是：這些男士一生遭遇到的障礙與挫折，無論是多是少，是輕微或是嚴重，與他們的快樂和人生的發展並沒有關係，重要的是他們對於這些障礙與挫折有何種態度和反應。

這些態度和反應被統稱為適應 (adaptation)，是我們對於環境刺激的身心反應。心理健康與個人的適應方式有直接的關係，在這研究裡被分成四個漸進的層次。

四個漸進的適應層次

第一層[神經分裂式適應]。當事人在環境刺激之下開始胡思妄想；內心嫉恨憤懣；處處懷疑防備他人；情緒極端變化；漸漸與現實脫離。他們的適應方式被外人認為是瘋狂的症狀。這是最不健康的適應，當事人無法適應社會和人際關係。

第二層[不成熟式適應]。當事人在遇到挫折時總是鬧事發脾氣；或是把自己的問題一再推到別人或外在因素上；或是成日以幻想來逃避事實；或是表面謙和慇懃而對人背裡插刀；或是把心理上的問題轉化到身體的病痛之上，堅持有醫生難以診斷治療的毛病。他們一方面需要別人的關懷，另一方卻用不成熟的適應把人推開。這種自相矛盾的適應，造成工作和人際關係上的困擾，也是他們自己快樂的障礙。

第三層[神經質式的適應]。當事人有時會出現的適應問題；我們有時自欺欺人，用大道理為自己解說；我們把不快的事忘掉，好像它們從未發生；我們只看到我們想看的，不想聽的事根本進不了耳朵；所以我們聽到的和看到的與事實有所距離，我們的記憶也絕不是真相的翻版。我們堅持自己的觀感和意見是唯一的真理，很難接受別人不同的觀感和意見。這也解釋出為什麼三個人同經過一事，可能有三個差異甚大的報導，和三個決然不同的反應。一般生活中的困擾，比如婚姻、人際關係、家庭和工作場合等，都與我們的神經質式適應有關。

第四層[成熟式的適應]。是最健康的適應方式。當事人熱心為他人服務，做出種種貢獻，以他人

之樂為己之樂；他們以幽默面對不順利的事物，對於人生的無奈往往一笑置之；他們不妄想人生永遠順利如意，預期困境的出現，以適當的對策以待；他們集中注意力，分出事物的輕重，不為小事憂心，得以建樹人際關係和成功的事業。

決定快樂的六個因素

主持哈佛研究長達四十二年之久的衛倫特博士(Dr. Vaillant) 以上列四層適應方式作為心理健康的範本，他說：[所謂神經病或心理病只不過是不成熟和不聰明的適應方式。] 此研究找到六個可以預測快樂的因素。首列第一的就是上面談到的成熟式適應，其次五個是：教育程度、婚姻穩定、不煙不酗酒的生活習慣、做一些運動、和保持適當的體重。他為這研究做了一個總結：[生命裡真正重要的是人際關係。導致成功的成長和老年的不是聰明和家世，而是你的社交能力。]

給快樂一個機會

如果我們想要快樂，就該給快樂一個機會。試試快樂吧！你會發現它比憂傷好多了。珍惜、感恩、寬容、喜悅、信任(或信仰)強大有力，能夠打開痛苦的鏈鎖。你的適應方式屬於哪一層？你能夠試著採取成熟的適應方式來面對人生嗎？不管生命給你的是一支金錶還是一堆馬糞，你的快樂在於你選擇的方式。

你憂鬱嗎？

誰在生活中不會遇到挫折和傷害？誰不會有時感到頹喪和氣餒？要到甚麼地步才算有了抑鬱症？抑鬱症到底是甚麼？如果有了抑鬱症又該如何對付呢？

抑鬱症的症狀

用最簡單的話說，抑鬱症 (Depression Disorder) 是一種情緒的失常 (Mood Disorder)，當事人在某一段時期中有憂鬱的情緒，而這情緒並非來自生理疾病或是神經疾病，而且這憂鬱的程度和長度也超過一般失去親人或遭到離異的正常悲傷。美國衛生局 (IMH) 列出以下典型的症狀：

- 長期感到悲哀和空虛；
- 對日常生活無興趣和樂趣，如衣著、漱洗、性行為；
- 精力不振、疲憊、好像被“拖慢”下來；
- 睡眠不正常；如失眠、早醒、或睡得過多；
- 吃得不正常；如沒有胃口、體重減少，或吃得過多、體重增加；
- 無法集中注意力、記憶恍惚、不能作決定；
- 感到罪惡、沒有價值、無能為力、自怨自艾；
- 有死亡和自殺的意念，或自殺的嘗試；
- 易怒、過於敏感；
- 過份的哭泣；
- 長期的身體酸痛而又對醫療無反應。

如果你有四項或更多的症狀，而且延長到兩週以上的時間，你很可能有了抑鬱症。如果你的情緒失

常時間已經很長而且嚴重地影響到你的生活，即使不到四項，你也應當看心理醫生。

在工作場合上，有抑鬱症的人通常有下列的特徵：工作效率減低；沒有工作的士氣；不與人合作；容易出意外，有安全的問題；常曠工，不上班；常抱怨老是疲憊；酗酒或用毒。

誰有抑鬱症？

疾病控制局 (CDC) 的總計數字指出，在 2006 到 2008 之間美國有二十三萬五千人 (9%) 有抑鬱症，其中 3% 以上有嚴重的抑鬱症，20% 的人受到一些治療，一半人沒有得到任何治療，只有不到 30% 的人得到適當的治療。這個後果是很昂貴的：在工作場合中因員工的抑鬱症而失去的生產損失每年高達數億萬元，個人也易發生心臟血管等的慢性疾病，傾向使用毒品酗酒，甚至自殺或他殺；而心理上的痛苦更是無法計算的。

一般來說，女性得抑鬱症的比率比男性高一倍；教育程度低的比受到高等教育的比率高；少年 (十四到十八歲) 和六十五歲以上的老年人得抑鬱症的可能性最高，他們得憂鬱症的或然率是大眾的四倍。老人心理健康服務中心對移民社區的耆老作調查，發現華裔耆老普遍缺乏心理健康的服務和治療，有抑鬱症的人也特別多。因為文化的差異、語言的障礙和對於心理衛生的不了解，華裔耆老很少求助於心理機構。

在失業和被辭退的男人中有抑鬱症的佔 22%，而有工作的僅佔 2%。戰場回來的退役軍人有極高的創傷後壓力症候群 (PTSD)，其中包括很多抑鬱症的症狀；他們特別容易發脾氣，一點小事也變成大事，老是嘀咕抱怨，挑剔不滿，不能忍受一點不合意的

事物。自殺和他殺的或然率最高。

小孩也可能有抑鬱症，2%的孩子有抑鬱症。因為小孩不知如何用言語表達，他們的情緒表現也不一定被大人察覺，所以常把心理的問題表現在生理上。如果孩子老是胃口不好、腹痛、發低燒、嘔吐、發風疹塊等，固然要檢查病因，但如果找不出病因，應當考慮是否有抑鬱的可能性。

有抑鬱症的少年人缺乏自信，長期憂鬱，敏感而易怒，對事物和學業沒有興趣。他們受到生長中的壓力，荷爾蒙的干擾，在爭取獨立之中常反抗父母的權威，對外在的社會苛刻而嚴責，感到自己沒有控制外在環境的能力。如果有好友死亡、被男女朋友拋棄，或是同性戀的性向不能被父母接受，很易走向自殺的途徑。

老年人如果遭遇到家庭的變化，身體長期的病痛，行動的不方便，記憶的消失，特別容易沮喪和憂鬱。要注意，很多耆老吃的藥也可能導致抑鬱。

抑鬱症的迷思

一般人不願承認自己有抑鬱症，當然也不會尋求治療，這與大家對於抑鬱症的誤解有關。我們在這兒看看大眾對於抑鬱症有那些誤解：

抑鬱症是神經病。錯了，抑鬱症不是神經病，而是一種情緒失常的病。醫學界把疾病分為生理的和心理兩部份，抑鬱症是一種心理不正常的情況；但是如果抑鬱的情緒來自生理疾病，或是神經病(Mental Disorder)，比如神經分裂等，就不算抑鬱症。其實生理和心理的分界不是那麼容易的，抑鬱症甚至可以被當作生理不平衡的疾病，

因為它與腦內的神經遞質(neuro-transmitters)有關，譬如血清素(Serotonin)和去甲腎上腺素(Nor-epinephrine)。自從1987年左洛復(Zoloft)問世，抑鬱症的治療進入新的階段，證明抑鬱症源於大腦無法保持適當份量的神經遞質；如果能使它用後還可收回再用，就沒有抑鬱的症狀。從這個角度看來，抑鬱症是一種生理病，像糖尿病，高血壓一樣，因為生理體質失常而出現。新近的研究發現基因之變異很可能是抑鬱症的主因。美國精神學期刊(American Journal of Psychiatry)刊登抑鬱症者在染色體3p25-26上與常人異，大約40%罹患抑鬱症的風險來自基因。

抑鬱病難以治療。錯了，抑鬱症在今天是非常容易治療的，藥物和心理諮商雙管齊下，在短期就可效果顯著，通常不到半年。抑鬱症表現在當事人的行為、情緒、和思維之上，所以心理治療的方針也是從這三方面著手：增加活動、改變情緒和取代合理的思路。

抗抑鬱藥很危險，會使你自殺。錯了。抗抑鬱藥只能平衡腦內的神經遞質，沒有別的作用，也沒有任何不好的副作用。關於抗抑鬱藥導致自殺一事，傳說遠大於事實。2003年食物和藥物中心(FDA)依據1998到2003年之間兩萬四千位少年作的研究，發現在剛開始使用藥物的少年人有略高一點的自殺傾向(1.04%)，因而規定藥商在抗抑鬱藥的標籤上要加入這個警惕。之後美國醫學協會(AMA)仔細查看他們所用的資料，發現吃藥和不吃的少年人都無一人自殺，而且原來的計算方法有錯誤，沒有把其他的因素除開，重新分析之下

顯示兩組少年在自殺的意念上沒有分別。抑鬱症嚴重的人本來就有自殺的傾向而通常無能為力進行，在治療的早期患者的情形轉變，而開始有精力作決斷，反而能作自殺的打算，這也許是一個原因。

有抑鬱症就表示自己很失敗，沒法控制自己的情緒。錯了。你有抑鬱症就表示你腦內的神經遞質不夠，需要補充和調節。這和你需要吃維他命和鈣片補充身體需要沒有不同，也一樣的與面子無關。只是要記住，如果只吃藥而不從自己的行為、情緒和思路著手改變，效果將會短暫而淺薄。

心理抑鬱只是腦筋裡的事，與身體無關。錯了，抑鬱症直接影響到身體健康。抑鬱症可以促進慢性生理疾病，使心臟病發作和中風復原緩慢，使糖尿病人的血糖失控，導致老人失憶和老年痴呆。很多文獻都指出，常年憂鬱和悲觀的人壽命較短，

幾個有關的情緒症
燥狂抑鬱症(Manic or Bipolar Depression)。燥狂抑鬱症患者除了燥狂，



也有抑鬱和頹喪的情緒，兩極一高一低，如陰陽不定。在燥狂的階段中，當事人精神高亢激動，自信而倔強，不要睡覺，沒有理性和約束地從事不實際的事務，甚至有幻想性的狂想。這是一種與環境無關的心理問題，完全由于遺傳或是生理而來。如今藥物和心理諮商已經能夠控制燥狂抑鬱症。只是病人必需長期吃藥，不能間斷。如果不適當治療，可能發展成嚴重的神經病。

產後抑鬱症 (Postpartum Depression)。生龍兒添鳳女本是喜事，有些產婦在產後的頹喪和哭泣就令人費解。懷孕的身體內富有荷爾蒙，在生產中到達高峰，產後一下子驟然降低，劇烈的改變影響到情緒，使很多產婦變得憂鬱而多憤怒，敏感而易傷感，常常哭泣，失眠頭痛，疲憊無精力。輕者在產後一兩週抑鬱就可消失；重者往往可以持續數週甚至數月，有拋棄寶寶和自殺的意圖，還有傷害自己或家人的妄想，這就要需要醫療協助了。

焦慮症 (Anxiety Disorder)。抑鬱症患者常有焦慮的情緒，而焦慮症患者也常有憂鬱的情緒，兩者有交接的共同面，是以那一組的情緒為主而作診斷的決定。焦慮的情緒包括長期緊張不安，有神經質(nervousness)，對他人懷疑，總覺得有甚麼模糊不清、而絕對不好的事將要發生。一般抗抑鬱症的藥通常也有抗焦慮的成份。嚴重的焦慮症就很複雜了，當事者對於某些特殊事物有強烈恐懼和逃避的傾向，與這兒提到的不同。

黯淡長冬催人愁

如果你自冬天到來就感到無精打采，心情也索然無味，不要擔心；首先，像你這樣的人很多，每六個人中就有一位，再者，有些單純的情況是可以自己解決的。

舉個例子來說：一位上了年紀獨居在西雅圖的朋友，好久沒有消息了，我打了幾個電話去都沒人接，真令人擔心。好不容易電話打通了，我趕忙問她去哪兒了？

她說，哪兒也沒有去。過了秋季以後，日子一天比一天短，早上八點天還是不亮，下午四時就天黑了。西雅圖的冬季陰翳，整日細雨下不完，人也好像被一股黑霧緊緊裹著，實在提不起勁來，啥也不想做，哪也不想去，不如躺在床上睡懶覺，連電話都不想去接。

季節性的憂鬱症

這位朋友是得了季節性的憂鬱症——英文名字就叫[悲哀](SAD, Seasonal Affective Disorder)。有百分之六左右的美國人每到冬季就出現典型的憂鬱症，症狀最嚴重的時候是當春天已到而氣候仍然陰霾之際。有這問題的女人比男人多了三倍，特別是年紀大的女人，這也許與高齡女子人口比高齡的男子多，而高齡女子在冬季怕冷怕出外摔跤，不大愛出門有關。

症狀

季節性憂鬱症的主要症狀是情緒低沉，缺乏精

克服抑鬱症

首先要作一個身體檢查，看看是否有身體的變化，如甲狀腺分泌過低，維他命B 和D不足，奧米加-3 缺乏，一般營養的不良，貧血等，這些都會造成憂鬱。有些鎮靜劑和降血壓劑，也有造成憂鬱的副作用。酗酒的人和用毒的人常有抑鬱症，戒酒去毒是首要的方法。

看心理醫生 (Psychiatrist) 或臨床心理學家 (Clinical Psychologist)，證實是否確是抑鬱症。如是，要依醫生指示吃藥，如藥不合適可以換藥。並與臨床或諮商心理學家(Counseling Psychologist) 商談，建立適當的行為、情緒和思維以應對生活和環境。今日的心理治療分類很多，無法在此細談，但是還是以主流的理性行為諮商 (Cognitive Behavioral) 最有效。美國精神衛生局(NIMH) 在 2007 年發表報告，宣佈抗抑鬱的藥物加上心理治療，是對付抑鬱症最有效的方法。

適當的飲食營養，不用煙酒毒品。我們在營養食物篇談得很清楚。在此略過。

運動和增加活動。運動可以增加腦內的多巴胺(Dopamine)，產生快樂的感覺，還可以健身和增加精力。作自己愛作的事，增加活動就能減少抑鬱。請參考運動美儀篇。

宗教和朋友的支持，和為他人服務。信仰是心靈的支持，朋友是我們的靠背，與人交往使我們走出自己的狹窄天地。為他人服務可以給我們一份價值感和生命的意義。這些都是抗抑鬱的好藥方。

臟的韻律，睡眠和清醒的次序，腦部分泌的各種影響情緒的化學物質，以及身體裡維他命D的製造；這些都與我們的情緒，我們的身體健康有直接的關係。

如果只是單純的季節性疾病，治療這個毛病並不太困難，有些事是自己可以進行的。如果情況嚴重，除了季節以外還有別的複雜因素，那就應該找心理醫生，吃抗憂鬱劑，做心理治療。

我們可以作哪些事？

首先，我們要增加光線。如果每天能夠照個二十分鐘左右的陽光，身體就可以產生足夠的維他命D，和分泌維持情緒正常的物質。如果不可能增加光線，就要口吃維他D。目前醫學界建議我們每天要吸收四百個國際單位的維他命D

，有季節憂鬱症的人應該把這份量加到一千，病情嚴重的人還要增加得更多。好在維他命D得來不難，市場上賣的一些牛奶、豆漿都有加添，你注意一下標籤，選著買就行了。每天吃的鈣片也該選用那些添加了維他命D的。食物中，魚、蛋、魚肝油，富有

力，沒做事也感到累，懶散易怒不愛動，不願與人社交聯絡。有的人還變得好吃，不時要吃點甜的或是澱粉性的零食，以吃東西來解除無聊，以至每到冬天就體重上昇。但是有的人卻沒有食慾，不想吃東西，所以變得憔悴消瘦。還有些本來就嗜酒的人，這時更愛閉門獨飲，以酒澆愁愁更愁。生活如此消極，自然造成身體抵抗力低落，引發出一些身體上的疾病。這個毛病不但與季節有關，也與我們住的地方有直接的關係。越是住在離赤道遠的冬季漫長黑暗的人，也越容易得這種季節性的憂鬱症。所以有這種病的北歐人高達百分之二十以上。在美國北部和中西部，冬天漫長風雪交加，或是如西雅圖一帶的西北部，冬天陰雨綿綿，得這病的人就比住在溫暖的南部和充滿陽光的西南部人要多得多。

有這毛病的人通常不知這是個與光線，與生理有關的病，往往只是悶在屋裡自艾自怨，或是與同屋的人爭吵不休，老是把問題推到他人他事上，或是把注意力完全放在自己身上，形成一些真的或是想像中的疾病。其實光線不足的確能夠造成我們生理上的變化，影響到我們心



除舊迎新身心輕

新年帶來新的希望。很多人都趁機立下一個新的目標，譬如要開始運動，減輕體重，或是停止抽煙之類。這些都很好，雖然有的不免變成一年一度自己欺自己的傳統。有一個你也許沒有想的到目標——清除室內外積累的贅物。你大可以乘著假日發一個狠心，從儲藏室到衣櫃，從車房到地下室，把家裡積存多年的雜物做一個清理。不管是傢具、衣物和書籍，誰要誰都可以拿走。你如果趁週末把它們擺出來，還可以作個 [車房賣]。有用的東西不妨捐到慈善機構，有稅可減；沒人要的東西不如丟掉，放在 [循環收用] 的桶內。家裡到處堆積多年存積的雜物，雖說什麼東西都在那兒，到了要用的關頭卻什麼都找不到。甚至你根本忘了這件物品的存在，也不可能去用它。我擔保你一旦把房子內外整理一清以後，走動起來通行無礙，住在屋內也身心舒暢，逞目四望都清爽養目。明窗淨几的簡單環境，真的是可以造成心情的寧靜和舒暢，是一年之始的好兆頭。

捨不得丟舊物

我們大多人都會收藏一些東西，而且對於舊物有了感情，捨不得丟。我自己在新墨西哥住了二十五年，到了要搬家來聖地牙哥的時候，才驚訝地發現這些年來我們竟然收集了這麼多雜七雜八的東西。我們新買的房子不到以往的一半大，所

維他命D。藥店裡的維他命D藥丸，也很便宜。另外，也要注意不要吃過多的糖和澱粉，一般零食通常都是沒有營養的空熱量，到了胃腸很快就轉化為醱，影響到情緒的波動，使人更加憂鬱。

其次，增加活動。退休了的人，如果可能，不要忘記每天出去走動一下，做點運動，呼吸一點新鮮的氧氣，做些你喜歡做的事。越是增加體能上和社交上的活動，越能感到快活；越是一人獨居室內，越是孤寂無聊；這本是心理健康的原則，到了嚴冬，更是重要。與親人好友的交往，可以減少你的孤獨感；做你喜歡的事，燒點小菜，縫紉衣服，看看書，聽聽CD，到商場“血拼”等等，都能給你帶來歡欣。我們也可以到社區做一些義務工作，幫助別人是讓我們從自己的小天地走出來的最好方法，使我們有成就感，有生活的意義。

最後，如果我們住的地方寒冷沒有陽光，可以考慮在每年最冷最黑暗的時候出去旅行一下，去看看朋友親戚，或是到溫暖悅人陽光明媚的地方住一下，心情也會因而改變。

冬日的情趣

黯淡長冬帶來的不一定是傷感，也給予我們一個沉思靜息、領會到福澤的機會；飛舞的雪花飄來歡欣的節日，雨中的漫步有情有趣，如有機會與老友與家人圍爐取暖，剪燭話舊又是何等的溫馨。

死，因為屋裡太擠無人進得去，她死了半年都沒有人找得到她。這種人其實不少，依據荷普斯金醫院在2008年的調查，每二十個人中就有一人有這種問題。當今一些電視實秀也以此主題，演出一些極端的事件，令人嘆為觀止；囤積過份的人房子塞滿廢物和垃圾，他們無能丟棄任何東西，對丟東西有極端的恐懼和不安；有的人囤積被別人拋棄的貓狗，一個小房子裡擠滿幾十上百隻，腥臭無比；他們無法過正常的生活，與社會絕離，不讓任何人進他們住的地方。囤積到了這種地步，當事人已有嚴重的心理的問題，不是朋友去幫著清理一下，或是誰好心來勸導一番就可以解決的。



以只好咬緊牙根，毅然絕然地丟了大部份從世界各地收集來的寶貝。你別看我說得那麼果斷，好像有壯士斷腕的狠勁，其實我是一邊丟一邊掉眼淚，傷心如喪考妣。可是我也必須告訴你，這以後我從來沒有需要過那些被我丟掉了的東西。

東西囤積成災

我們這一代都經過物質極端艱困缺乏的時代，從小學會節省，不敢浪費物質，深知東西丟了以後再要用時就沒了。偏偏又逢目前物質泛濫的時代，新產物日新月異，廣告充滿誘惑，而且越來越便宜，所以每個人都積存過多的舊物。再加上旅行時不免買幾件紀念品呀！朋友間也要禮尚往來呀！孩子們年年會送點心意呀！樁樁都有意義，件件牽引回憶，豈可拋棄？這以外，看的書報雜誌，剪下的報章，都有重要的資料；既然腦袋裝不了，當然也必須留存原件。從餐館帶回來的塑膠盒子，丟了也可惜，不妨留著以後用。紙箱子還新，還可以裝物件，當然也要留下來。衣服和鞋子還是好好的，沒破沒爛，就是不時興了，以後總有機會穿。還有舊的電視、電腦、車胎、椅子、桌子、小孩的三輪車、搖床、推車。。。。就這樣，從車房堆到臥房，從廚房堆到客廳，從地板堆到天花板，一屋到處均是，不光是怕起火，走路都要小心翼翼，不然把它們震倒了，就有山崩地潰的危險，很可以把哪位不小心的給掩埋掉。

不要以為我在誇大其詞，這種事真的發生過。有個獨居的老婦囤積成災，被東西倒下來壓

救救我們的腦袋

年紀漸漸增長，記憶卻相對減短。老朋友的名字叫不出來不說，剛纔在報章上看到的東西隨看隨忘，眼鏡和鑰匙整天和自己捉迷藏，真的是忘了的比記得的還多。有天在行人穿的T恤上看到幾句話：[什麼事都做過，什麼地方都去過，什麼東西都看過，什麼都記不得]。看得我心戚戚然，忍不住當時就在街上搖頭嘆氣，覺得我這個腦袋已經完蛋了。

腦細胞不斷分裂生長

以往的心理學家以為人類在童年以後就不再生長新的神經細胞，所以他們說兒童學習得最快，以後就徒勞無功了。後來發現一直到成年為止，腦袋裡的神經細胞還會不斷分裂產生新的神經細胞，要到成人以後纔開始走下坡路，感到智力和學習能力的衰退。1998年的科學研究有巨大突破，帶來驚天動地的好消息，讓我們這些“熟男”和“熟女”的精神為之一振。美國和瑞士的科學家在研究人的實驗中，證實神經細胞在成年人的腦袋裡還會不斷分裂，新的腦細胞不地出現；當然不用說，舊的腦細胞也是不斷地死亡。這些新的神經細胞產生在腦袋中 [海馬] (hippocampus) 的部位，這正是主管學習和記憶的中心。他們也慎重告訴我們，如果我們積極去應用我們的大腦，那麼頭腦會繼續發生功用，可以保持記憶和思想的能力；如果我們不去使用我們的大腦，那麼腦細胞就會死去，記憶和學習能力真正要江河日下了。

全家動手清除

一般人還沒有到那個可怕的境界，不時清理一番就有很好的效果。清除室內外積累的舊物不僅要一個決心，也需要一個執行的計劃。如果你家還有另一半或是孩子，也應該開一個家庭會議，讓全家合作一起清除。如果你一人住，找個好朋友來幫忙，會給你一個心理上的支持。因為清除家裡累積的舊物是一件很棘手的事，你一定會一再碰到你捨不得丟的東西。留幾件捨不得的也沒有關係，但是如果件件都捨不得，那這個清除的事也就做不下去了。

生不帶來死不帶走

清除囤物是一份解脫，當不需要的贅物從我們身邊消失，當我們的週圍變得整潔有次序，我們的房屋，甚至我們的生命都會釋放出一個清靜的空間。不一定要等到新年，每當你心理沉悶憂鬱的時候，如果你能做一些清除的工作，丟棄一些積壘的舊物，你會慢慢發現，你週圍的小世界開始變化，你的生活在你操縱之下，你的環境舒適愉快，你也可以放下陳舊的過去而往前邁出。人年紀越大，生活應該越過越簡單，心胸應該越來越寬大。年紀大了戒之於“得”，該學到“放下”的道理。我們生不帶來死不帶走，物質的東西真的是越少越好，少到對於我們沒有牽累，可以讓我們自由自在地往前走，開創一個新年新天地，而不被那些陳舊的事物拖回過往。

健腦運動

這一下子好了，網址上、電視裡、甚至書店堆積的都是一些 [頭腦運動]。有的是圖片遊戲和猜謎，有的是數學遊戲，還有一些是步驟分明、繁雜長篇的健腦計劃，都如雨後春筍般出現。它們的基本原則是：運動大腦和運動身體的肌肉一樣，要不斷使用，它們才能存在，不使用它們，它們就要消失——正如風蕭蕭，易水寒，壯士一去不復返。

這些 [頭腦運動] 的課程是不是真正有效呢？我想效用多少是有的，至少是在遊戲和猜謎方面，但是能否推廣到其他方面的學習和記憶，還需繼續研究以便下回分解。反正只要能花時間去使用頭腦，去學習新的事，總是好的，絕對比好吃懶做不動腦筋要好。

打麻將健腦

這一個風潮馬上吹到中國人群中，人人爭先相傳，都說打麻將是健腦的好運動。以往打麻將的人，總是小聲細氣地說：[消遣消遣，打發打發時間，反正閒著沒有什麼事做嘛！] 現在他們則理直氣壯地高聲宣佈：[這是我們中國的國粹，是最好的健腦運動。]

你看看，打起麻將來，居然和作功課一般神聖，而且還有高深的科學做後台，你說我們是不是很福氣生長在這個偉大的時代？

我聽說有一個老太太，在一個住了很多中國人的老人中心住了三十幾年。一年三百六十五天，她幾乎沒有哪天不打麻將。老人中心人來人往，不時也死去幾個，但是她總找得到麻將搭檔，每天固定打

他四圈麻將，風雨無阻。老太太今年九十多，馬上要成百年瑞星了，她的麻將打得俐落，不比她年輕時差多少，只是以前是坐著椅子打，現在則是坐在輪椅上打。由她打麻將的功夫，可見她的腦筋受益於長期不斷的麻將健腦運動。

只是，我也必須告訴你，你如果問這位老太太貴庚多少？哪年生的？她會信口瞎扯，每次說的都不一樣。她說不清她以往做了些什麼事？從哪裡來的？她也認不清她的孩子孫子，叫不出他們的名字——這也許和她的孩子



你不必害怕

我小時候膽量很小，特別怕鬼，偏偏又最愛聽鬼故事。在那漫長的夏夜，房屋裡熱如火爐，我們都在屋外乘涼，搖晃著扇子打蚊蟲；知了唧唧是後面的音響，螢火虫閃閃成了背景，萬事具備，就等鬼故事在黑夜裡上演。大人的聲音一響起來，那些鬼怪也就在空中漂浮。我沉迷在鬼故事裡，可以看到那些凶神惡煞。我聽得毛骨聳然，常常緊抱大人的褲腳，不敢獨自上床睡覺。

長大以後，理性的一面告訴我鬼不存在，可是在黑暗無人的地方，風聲樹影都令我毛骨悚然；明明說是沒有鬼，可是我還是怕，到底怕些甚麼呢？真是不好意思，被人家聽到會笑死。那些人沒有我們從小聽鬼故事的經驗，也沒走過荒山野嶺的亂墳堆，看到露出來的枯骨殘骸，他們完全不能了解我們怕鬼的來由。

我靜下來好好想了一想，想出了一個對策。

也許不算是對策，只是腦筋想通了吧！既然從來沒有見到鬼，何必要怕這個根本看不到的東西呢？如果它哪天居然出現，害怕也不濟事，據我所知這世界上還沒有誰真的見過鬼，這可是多麼難得的機會哦！我大可以跟鬼說，我很榮幸有機會見到你，我不知道你要對我怎麼樣，但是我拜託你給我一個機會，讓我先問你幾個問題再說。

第一，人死之後變鬼嗎？那麼鬼死後變甚麼？或者鬼不死，那麼你們是否永恆存在？第二，你們怎麼打發你們漫長的永恆？你們平常都作些甚麼事？

們老的老了，死的死了，剩下的孫兒女也不常來看她有關，這方面她沒有經過什麼健老運動嘛！

絞腦汁的學習刺激腦細胞生長

2011年3月出版的美國科學雜誌(Scientific America, March, 2010) 有一篇這方面最新的報導，雖然其中有些是老鼠實驗，也許還是可以給我們一些參考。首先，科學家發現新生的神經細胞，如果不被使用，很快就會死去。其次，在某一方面的健腦運動，會觸動那兒的腦細胞增長，但是並不一定能夠帶動不相干的腦細胞增長。他們又報告，有些化學物質（比如治癌的藥物）和頭腦的創傷，會造成腦部永久損壞，神經細胞再不會再生。而令人意外的是，他們發現抗抑鬱症的藥劑卻能促進神經細胞的再生。最後一點可能是最重要的：需要花功夫絞腦汁的學習最能達到健腦效用，而輕鬆隨意沒有新的變化的學習，幾乎沒有健腦的效果。

不用則廢

看來我們這些上了年紀的人，還不需要放棄。就像我們身體裡任何部份，不用則廢。我們要我們的肌肉和體力保持活躍，就得不斷運動，鍛煉肌肉。如果我們要我們的心靈和感情始終充沛靈活，就該努力去過有靈性有感情的生活。只要我們繼續不斷地接受挑戰，在知識的領域裡尋求更高的境界，開拓更新的方向，努力驅使自己更上一層樓，我們的腦袋還是有救的。

第三，你們真的喜歡害人嗎？害人對你們有甚麼好處？如果你並不喜歡害人，我們大可以和平共存，你也不必害我。第四，我看是我們活人把你們的名譽搞壞了，我相信你們本質並不壞。。。。

我一直想下去，要想知道的事越來越多，心裡越來越興奮。我倒真是希望有機會看見鬼，有這麼多問題要問，如果拿到答案大可以寫一本暢銷的書，不就一炮而響成了名人？也許還可以上電視臺和傑倫諾談談呢！

很奇怪的，就這樣，我再也不怕鬼了。

可惜，鬼也從來沒有出現過。

我們沒有甚麼可怕的——除了恐懼的本身

這是羅斯福總統在他就職典禮上說的一句名言(We have nothing to fear but fear itself)。

我們怕什麼？鬼哦！考試哦！開車哦！演講哦！被炒魷魚(去職)哦！與配偶開誠佈公等等，並不是我們害怕的，我們怕的是害怕的本身，那些我們避而不去面對的事。正因為我們逃避它，我們沒有與它碰頭的機會，所以也無法發現它其實是無害的，不值得怕的。

那麼該如何去戰勝我們的恐懼呢？你要面對你恐懼的東西，眼睛直視它，看它到底是否有三頭六臂；你要先作心理準備，預定一些對策，當它真的出現時可以採取對抗的行動。你如能面對它你就會有勇氣，你的成功應對就是克服恐懼的最好良藥。

張小弟怕黑

我在朋友家吃晚飯的時候，見到他們可愛的五歲

男孩。張小弟乖巧聽話，可是到他該上床睡覺的時候，他就吵鬧起來。他的父母說，張小弟怕黑，不願上床睡覺，每晚哭鬧，又堅持要電燈大明開一個通宵。他們說一個男孩子偏偏這麼畏懼膽小，恐怕不是好事。我說這孩子很聰明，富有想像力，在這個年齡，想像的事和現實的事分不大清楚。

我去跟張小弟聊天，問他害怕甚麼？他說怕黑，怕黑暗裡蘊藏的東西。我問是鬼嗎？我說我小時候也怕鬼。他很高興聽到我也曾經怕鬼。接著說：鬼，還有惡魔，還有怪獸，還有蛇，還有外星人，還有.....。

我說你見過它們嗎？他說它們躲藏在黑暗裡，燈熄了它們就會出來嚇我。

我到車上把我的手電筒拿出來。我跟張小弟說，今天真巧，我有件小禮物送你，這個手電筒是殺鬼器(ghost buster)，睡覺時你把它放在身邊，任何時候你如果害怕就可以馬上打開殺鬼器，在四周照照，所有的鬼怪都可以殺死。

張小弟十分興奮，拿著手電筒在房間到處照，床底下也去照，櫥櫃裡也仔細照過，嘴裡發出叱喝的聲音，好像用殺蟲劑殺蟲般把鬼怪一一消滅。

他終於玩累了，抱著手電筒上床睡覺。沒有堅持要開燈，也沒和父母爭執。

他的父母說，他一夜睡到天亮，根本沒有開過手電筒。

後來又跟我說，他這以後再不怕黑了。每晚都睡得安穩。

我每年送他一個小巧玲瓏的手電筒作生日禮物。直到有一年他大笑起來說，阿姨，你還當我是小

孩，還要拿殺鬼器來騙我哦！

我也笑著說，明明是殺鬼器，你不是再也沒有見到鬼嗎？

王太太怕開車

王太太有次換線時沒看到後面的車，被撞到右側，兩部車子都壞了，人還好沒有受到大傷，王太太得了一張罰單，還要去上駕駛課，汽車保險費也增加了不少；她的信心大為動搖，再不敢開車。

在美國不能開車等於沒有腳，十分不便。先生上班後，買菜、辦事都要車。最初朋友看到王太太有傷，還來帶她去商場，傷口癒合之後，也不好再麻煩人家。王太太很希望可以開車，要跟我談談。

我到她家和她聊了一陣，問她這部出事的車現在在哪裡？她說，車子已經修好了，停在車房，她根本沒去看過。我就說，我想看看你的車。她有些不願，但還是勉為其難地帶我去車房看車。

是一部新穎的淺藍色中型福特車，撞壞的地方修得不壞，幾乎看不出來。我說，這部車很漂亮，你看，上面蓋了一層灰，我們來把它擦乾淨好嗎？

王說，讓老王回來擦吧！這是他的工作。我怎麼能要你來擦車？

我堅持要擦，讓王太太找來擦車的海綿和水桶，車子裡放了王太太喜愛的音響(王太太開車時喜歡放輕柔的音樂)，我們一起說說笑笑，把車子裡外都擦得很乾淨，像一部嶄新的車。

我們坐在乾淨的車裡聊了一陣天。我說，好舒服的車，音樂也好聽。我要你把車退到車門外的停車道，不上路，然後再開回來。

王很害怕，說你知道我有半年多沒有開車了，我根本不記得要怎麼開車。

我說，不開上路，只是把車退到停車道而已。

王正襟危坐駕駛座，把位子調整好，把前後左右的視鏡調好，束上安全帶，眼睛盯著後鏡，緊張地往後退，停在停車道上。然後再開回車房。

我說你開得很好嘛！我們再來練習一次。

那天，我們一共練習了五次。到後來王太太不再緊張，倒是開得有些厭煩了。

這以後我們每天以電話聯絡。我說，我要你坐在車子裡舒舒服服地，打開輕柔的音響，想像你開車在你家附近繞一圈。在腦子裡把一切景色想得越逼真越詳細越好。比如說，你開車之前要作什麼？退出車房要怎麼樣作？第一條街是甚麼樣子？有沒有停車的指標？有沒有行人道？街上有甚麼鄰居的房子？你要想得逼真，好樣你真的在開車一樣。那天王太太的功課就是坐在車子裡想這件事，一共想了六次之多。

次日王太太真的一人在鄰居開了五圈。她興奮地對我說，我開了五圈都沒有害怕，不過也是因為不需要換線，我就是怕開車要換線。

我就要王開始想像開車去超市。這條路上是要換線的，她說她不敢。我在電話裡和她談換線的事：你要換線到右邊，因為你必需右轉了。你該怎麼辦？

我們就談到要看後鏡和右邊的鏡子。如果右邊沒有車子，就打右轉的燈，然後再小心地右轉。可是如果右後方有車開來呢？你該怎麼辦？

王說，我應該早就想到要換線，有機會就早先

半杯水是滿是空？

我們常說筆比劍還要利。筆不過是一隻人造的東西，哪有甚麼力量？筆的力量來自執筆者的思想。思想是最強大的，它可以激動起我們的感情，促成我們的行動。當外在的刺激來到，我們可能把它“看”成挑戰，情緒高昂起來而與它奮勇一戰；我們也可能把它“看”作惡魔，恐懼畏怯而趕快拔腳逃跑。這個“戰”與“逃”是自遠古以來人類就具有對於外界環境的本能反應，而不同的反應完全來自我們對於環境的“看法”，也就是所謂“認知”。同樣的環境很可能被不同的人用不同的看法來解讀（譬如看成挑戰或是惡魔），而有完全不同的情緒反應（譬如情緒高昂或是恐懼畏怯），以至絕然相反的行為（譬如戰或是逃）。

現代心理學以認知掛帥，認為思想是人的中心，促使我們情緒的形成，和行動的動力。因此，當適用在心理治療和諮商之上，就著重當事人的思想方式，再補助以合適的情感和行動。我們要了解一個人，可以從當事人的思想著手。

思想如何影響我們

思想導致我們把注意力放在某個方向，過濾掉環境中我們不注意的其他部份，我們的注意力有選擇性，把現實世界曲折扭轉，與客觀的環境不一定相同，甚至有時還有極大的差異。三個人同時經歷一件事可以有不同的見解，說出三個不一樣的故事，只因為他們的認知不同（在這裡，你也許想起日本電影[羅生門]，此電影之所以震驚世界，就是因為它把人性解剖得太

轉，不要等到最後才著急。我說，對的，但是有時你已經到了要換線的時候，而右後面有車，你怎麼辦？就蠻橫地轉過去讓後面的車子撞上來嗎？王笑起來，說：我想我可以繼續往前開，到有機會的時候再繞回來。

我說，對了，繞一點路一點關係都沒有。你現在來把這條去超市的路好好想像一下。在要換線的地方，把幾個可能性和應對的方法都想像出來。

王後來真的開車去超市了，不僅如此，還可以開車上美容院剪髮，上街辦事，都沒有問題了。

在電話裡，她說想到出事的那天還是很害怕。我決定要跟她一起開車到那兒去一趟。這之前，我要她好好把在那交叉口換線的情形先在腦海裡想清楚。

我們就去了出事的地方。那兒的交通的確混亂，行人和車輛擁擠，爭先恐後地搶道。我安靜地坐在王太太旁邊，音樂輕柔地響，王太太極力維持鎮靜，兩手抓緊駕駛輪，她看著後鏡和右邊的鏡子，一直在找換右手道的機會，可是右邊一直有車。她就乾脆往前開，到一家商店的停車場繞了一圈，再轉回要走的路。我們在那一帶繞了一小時左右，左邊和右邊換線都作過了，王一點問題都沒有。

回到家來，王太太香汗淋漓，衣服都濕了。她興奮地說，這不難嘛！開車實在沒有甚麼可怕，這麼擁擠雜亂的區域我也開過了。我從來不敢開高速公路。要老王先帶我一趟，把路弄熟了，我再來想像一下，把換線呀、進口哦、出口哦之類的兒事都想得清清楚楚的，先作個心理準備，我也可以開高速公路嘛！

們的陣營。當他們頑劣不受教，堅持他們自己的看法時，我們就極端失望，很想遠遠地避開他們。在彼此無法避開的情形之下(譬如你們是夫婦或是家人)，就不免爭吵不停。

思想是個人用來解釋自己的世界的一個系統，使週圍的事物有次序，可以預測，以便我們能適應我們的環境。但是有些不合適的思想系統，反而導致當事人不快樂的情緒，和不能適應環境的行為。我們在這兒舉一個例子：

半杯水是滿是空

一個杯子盛了一半水，你說是這杯子是半空還是半滿？

持有消極思想的人，是悲觀的，看這個世界老是看到不滿意的地方，看人也總是看到缺點。他們的注意力放在在殘缺不全的一面，好的一面怎麼也看不到，所以得到的資料也正好證實他們對人與事的負面看法。這種消極的想法會上癮的，他們緊扣不放這種思想方式，寧可相信人生是殘缺不如意的，生活是空虛無意義的，而不願反過來去過快樂的生活，因為他們根本看不到杯子半滿的那一邊。

這種思想的形態當然影響當事人的情緒，他們總是抱怨嘆息，覺得世界好像欠缺了他們，他們長年不快樂，期待不幸的事件發生；遇到生活中的大變化，很容易得抑鬱症。

他們的注意力也擱在自己身體之上，總覺得長年身體酸痛不適，他們容易有心理轉化而成的生理病，有很多籠統而不詳的症狀，醫生查不出來，吃藥也沒有效。他們的壽命比較短，免疫系統也差，容易罹患

深刻了)。我們偏向我們自己的信仰，從週圍的環境尋找可以證實我們信念的事物，對於那些不合我們信念的事物，我們要麼看不到，就是看到也認為只不過是偶然的例外而忽略掉。因為如果外界的事務與我們的信念不合，就會造成心裡的糾紛和矛盾，我們寧可看到裡外合一，而把與我們信念不合的一筆抹煞。

心理學界有本1956經典書叫作[當預言失敗](Festinger, When Prophecy Fails, 1956)，記述一批信徒虔信世界末日將到，UFO會帶他們離開的一件真實事件。他們把所有的房產財產都拋棄，道別了親友，一心等待世界末日的到來。問題是，當預言指定的日子過了而世界仍然存在，他們會怎麼想呢？他們會不會承認預言錯了？這研究結果的確令人深思：當預言失敗之後，外圍的信徒離開了組織，但是核心中的信徒並不放棄他們堅定的信念，反而發出新的預言，說是世界末日的時間計算錯了，於是又算出新的一個世界末日。這也就是說，我們的信念極難改變，就是事實證明我們的想法不對，我們也傾向改變事實以附和我們的信念，而不是改變信念去適應事實。

我們以自己為中心，認為別人也該看到和我們一樣的世界；我們堅持那就是唯一的世界，唯一的真理。我們難以了解別人可能有他們不同的看法。當別人不附和我們的見解時，我們認為他們是故意和我們為難，或是知識不夠；我們最初極力想說服他們，讓他們也見到真理，加入我



走出井底之蛙

老陳是個聰明而博學的人，他是位工程師，可是天文、地理、歷史、政治也懂得不少，至少他自認如此。他的毛病在於好辯。他愛引用蘇格拉底的話，說真理是越辯越明的，只是真理永遠站在他那邊。和人家辯論的時候，他會說別人怎麼不懂邏輯，腦筋不清楚，這麼簡單的事也看不清，言下之意就是：如果你懂邏輯，腦筋清晰，你就知道他才是對的。很多人跟他處得不快，離開他遠遠的。老朋友知道他的脾氣，說他人其實還不錯，就是這個好強要勝的性格；每當老陳爭得臉紅耳赤，他們笑著說老陳當然總是對的，這樣大家才能和氣下臺。老陳覺得這些人都在敷衍他，沒人真正了解他的才能。

他工作能力不差，學歷也夠高，可是多年來一直停在技術職位，就是老爬不上管理行政的位子。他看著那些能力和學歷都比不上他的小伙子，居然都是他的頂頭上司，心裡很不是滋味，認定這中間有種族歧視作祟。

他的太太林達也是個能幹人，不僅家裡的事情都靠她，在作事的公司裡也獨當一面。她是等到孩子們都大了才開始工作的，居然比老陳升得快，地位也比老陳高。老陳嘴裡不說甚麼，心裡還是有個疙瘩在那兒哽著。兩個孩子都上高中了，女孩還跟老陳不錯，大的男孩很看不起爸爸，說他喜歡教訓人，總是自以為是，心裡有強烈的反感，想盡方法躲避爸爸。

林達說他們常為一些無謂的小事爭吵，老陳事事非贏不可，一定要歸他說最後一句話，否則吵得沒完沒

心臟病。

既然人生本是殘缺不如意的，他們不認為自己能作甚麼改變，也不願去作甚麼改變。遇到挫折，他們一挫不振，覺得無能為力，毫無希望。

他們的家人和朋友很受不了他們，因為他們老愛挑剔別人的過錯，好像別人都一無是處；為了自保，只有和他們保持一個安全的距離。這又加強了他們的悲觀看法，這麼親近的人都不愛惜他們，都對不起他們，全有重大的不可救藥的缺點，人生實在令人失望。

正向思路走向快樂

如果你換一對眼睛，去尋找人性的美好，世界的美麗，你一定可以看到半滿的水，和快樂的人生。這是一個可以練習的課業，只要你相信這正向的思路是健全有益的，你可以慢慢學會它。比如說，和你的孩子及家人在一起的時候，你是否可以不批評不指教，而每次見面都試著找一件他們的優點讚美他們一下？每天早上起來，你能不能計劃當天的日程，找幾樁你高興去作的事？每天晚上，你是否可以給自己一個時間，一定要回想到今天生活裡有哪樁美好的事情，才讓自己入眠？走在路上，你可不可以找到美好溫馨的事物？你很可能對於自己也很苛責，你能不能每天找一件自己的長處，然後把它記在筆記本裡？和朋友在一起的時候，試著細心聆聽他們說的話，你能不能找到一些智慧的言談？仔細觀察他們，你能否能在每一個朋友的身上找一項優點？

如果你往這方面努力，思想方式會慢慢改變，看人與事的焦點會移動，人際關係會改善，解決問題的能力會擴大。你會將從悲觀走向樂觀，走向快樂。

了，婚姻裡的情趣都吵光了，實在很累人。譬如說，他們吵起來老陳會說「你生氣了」；林達說沒有，爭嘴嘛！也許聲音大一點。老陳堅持林達生氣了，吵到後來，林達真的生起氣來。老陳說，我就知道你生氣了，你就是不承認。把林達氣得三天不跟老陳說話。老陳從來不認錯，不會說「對不起」這幾個字；如果他錯了，他頂多不說話，如果誰再提這事，他就暴跳如雷。林達說老陳也不會說柔情蜜意的話，好像這樣會顯示自己懦弱，他非作個堅強的勝利者不可，不然就被人家站在他頭上。林達近來工作特忙，早出晚歸地家事有些顧不到，他們倆又為一些小事爭吵。老陳當然吵起來一定要贏，而林達心煩體累也不肯老是退讓。老陳就堅持林達不愛他了，瞧不起他，也沒有照顧到他。

林達說，我在外面工作賺錢，就是為了我們共同的幸福，不然我為甚麼拼命工作？我在外面也沒有「小三」，不愛你還愛誰？你總是好強要勝，你永遠是對的；如果我同意你，就說我不愛你了，我瞧不起你，不想照顧你，這樣你就高興了嗎？這是你要的吗？如果我不同意你說的，你也不高興，要跟我辯個不了。我問你，你到底是要我的愛，我們家庭的幸福，還是要堅持你是對的？

其實老陳的內心沒有信心，他覺得他非要有一個堅強的外表不可，不然他就沒有價值了，林達也不會愛他了。

老陳不知道，他可以贏得一場辯論，而失去了朋友。

老陳也不知道，他可以贏了爭吵，而失去了幸福。

井蛙之見

在理工科學的領域，一個問題通常只有一個答案，別的都錯了；然而，各人思考的方法和解決問題的途徑也不相同。我們一般對人對事的見解，因每個人的立場而有偏差，而且很多人生的問題並不是只有一個對的答案，哪裡可以肯定你的意見剛巧就是這個對的答案。辯論從來不能把對方的意見改變到你這邊來，如果真的改變的話，只怕對方的意見會變得與你更相左。

莊子說：「坐井觀天，云天小者，非天小也，其所見小也。夏蟲不可與語冰，非無冰也，以其未見冰也。」

井蛙之見，狹隘淺薄而有局限。夏蟲無法想像冰的存在，因為從未見過冰。我們人都很微小，所見的和所經歷的有限，都是處於我們個人天地裡的井蛙，和沒有見過冰的夏蟲。

我們的經驗是我們的世界，我們再以自己的世界去推廣到別人的世界；就像是那隻井蛙，以井上的天認識天空；那隻夏蟲，因為沒見過冰而以為全世界都沒有冰的存在。但是，我們並不是夏蟲，也不是井底之蛙。我們是人，我們有超於蟲和蛙的思想能力，我們和所有的動物不一樣，因為我們可以思想我們的思想(Think about thinking)；我們可以了解到別人不見得和我們有一樣的經驗，一樣的看法，和一樣的世界。我們的沒有錯，他們的也很對。

成熟的人知道自己不是宇宙的中心，每個人的觀點不同，看法也不一樣。成熟的人能容納別人不同的見解，憐惜別人的痛苦，擴大自己的天地以包涵他人，開放心靈去愛世上更多的人，這是快樂的真諦。

男人和女人的天地有基本的不同，而在一個婚姻

珍惜生命

如果我窮一世的時間和精力，在世界各地尋尋覓覓，在我內心不斷地深思熟慮，終於找到這寶藏，我能夠不和你分享嗎？

這寶藏比世上所有的金銀財寶加起來還要貴重；它是打開幸福之門的鑰匙，是快樂的泉源，人與人之間的甘露，是你永遠用不盡，給不完的福澤。我多麼希望與你共享，讓我們都能珍惜我們的生命。

我常常被我們在這世界上的存在，這樁看來最簡單明瞭不過的事實而劇烈地震撼。當我收看地球物理記錄片看到宇宙這麼浩瀚無際，星球如恆河沙粒，從黑洞而生，自黑洞而去，像地球屬于的太陽行星系列就不止千萬組，黑洞也不知其數，而宇宙的本身也只是在大爆炸(The Big Bang)那一霎開始，急速擴張成形，直到今天還在繼續增長，還不知會長到什麼程度，會有怎麼樣的後果。我們的地球原來只是這樣微不足道的塵埃一點，而生命在此居然能如奇跡似地演化發展……。然而有這麼一天，我發現我活在這兒，克服絕大的不可能性而挺立在地球之上，思量我自己的存在，即使這只不過是無可理解的一瞬間！每想到這點，我就感動得說不出話來，在這最尖端的科學報導中，我卻被一股靈異籠罩，好像得到什麼宗教的啟示。

當我走在大自然之中，週圍有彩色繽紛的花草樹木，頭上的長空如洗，溫和的陽光如金黃的液體灑落在我的身上；偶而有野兔匆匆跑過，空中有清晰的鳥鳴如乒乓球般返回相傳。我也同樣地感動，意識到自然界的神聖和奧妙，這中間多少神秘有趣的故事，而

裡，男與女必需接受對方的感受，了解對方的需求，兩人才能和諧相處。在工作場合裡，你需要和很多文化背景不同的人交流，如果你不能試著去了解別人的觀點，你的工作不可能順利進行。我們的一生會遇到很多人，每一個人都不可能會和你有一樣的見解，相同的價值觀；也沒有誰對誰錯，大家只是不同而已。這個世界的奧妙也來自人的不同，文化的多元性。

也許你是個虔誠的基督教徒，可是信仰別種宗教的也不是壞人；因為如果你生在回教領土的話，你也可能是個回教徒。也許你有溫暖的家園，那些流浪在街頭的無家可歸者，應該受到你的憐惜而不是你的鄙視；是由于上蒼的恩典，你成了你而他成了他；如果機遇顛倒，也許今天在街頭遊蕩的是你。你很可能是位異性戀者，難以想像怎麼有人會是同性戀者；你不會成為一個同性戀者，但是你也不必仇恨排斥他們，因為你雖然不了解他們的世界，你不能否認他們世界之存在。

快樂的人生態度

下面是我從電子郵件收到的，我把它略為改修改，成為從井底走出來的快樂人生態度：

寬容一點
放開一點
度量大一點
風格高一點
站得高一點
望得遠一點
活得快樂一點



我活在其中，與四週的萬物相連相牽，是這中間渺小的一環。

即使我走在鬧市的大街，或者與大群朋友歡笑酒宴，或是與兩三個知己通宵夜談，都有令我感動的事物和時刻。因為這些即將一去不復回，都是生命的浮光掠影，機遇巧合難得的塵緣，都值得用心去珍惜。

作為一個人，我們有一個超越於其他生物的特異能力——我們能夠思考我們的存在。認知是我們人類最強大有力的本領，它影響到我們情緒的形成，促進我們採取各種行動。珍惜是一種思想的方式，能打開心靈讓週圍的世界來感動我 (Let the world wow me)，使我們虔誠地為擁有的福澤而感恩。

兩次中風以後

在楔子裡，我曾提到我的老伴兩次中風，和中風以後的認知。在老伴命牽一線之際，我驚恐地意識到我擁有的一切原來是這麼的脆弱無常，可以隨時離我而去。一切我以為理所應當歸屬於我的，可以在轉眼之間隨風而去。人生原來沒有任何是真正屬於我的，連我在這世上的存在也只是個短暫的奇跡。

我下了一個決定：我不必等到失去了這些以後才來後悔，我必需要意識到失去這些的可能性，而及時悟出一份珍惜之心。我必需要用心領會自己的幸福，否則我沒有幸福。

老伴中風以後幸運地完全康復，我們終於懂得了珍惜，日子充滿了喜悅。還能用自己的腳走路是天大的恩澤；眼睛還能看見，耳朵還可以聽清，也不知還有多久。我們牽手步行，用眼睛到處張望，聆聽公園裡的兒童嘻笑和鳥的鳴叫，覺得這個世界真是美妙。平日的生

活裡也有的是樂趣，看報讀書，打掃房間，連燒菜洗碗的繁瑣雜務也很有意思——我還能作得動這些事就是難得的福氣，祇怕有一天我想作都不行了。

每一天都是你唯一的一天

我們光著身子來，匆匆閃過一生，又光著身子離開。世上沒有哪人哪物是真正屬於我們的，我們頂多只不過暫時借用一下吧！昨日已逝，明天籠罩在神秘的霧裡，我們只有今天。

要珍惜我們的生命就是要真實地活這眼前這個時辰，把每一天當作你唯一的一天過。如果你只有今天一天，你會不會用特別的心態去過這一天呢？你會不會仔細去看這個再也看不到的世界？試想如果這是你與朋友和親人最後一次的相聚，你還會使性子發脾氣，扯出他們如何對不起你的陳年往事嗎？如果你悟到他們即將在你的生命裡一閃而過，你還不能趁機說幾句你想說而從來沒有說出的話，為他們作幾件你一再想作而從沒有時間去作的事嗎？我們永遠無法擁有任何人，他們隨時可以自我們的生命消失，為什麼不去把每一個相聚的時分擦得璀璨亮麗呢？

沒有任何是[該]你所有的

千萬不要把我們所有的當作我們“應該”有的，我們“非有不可”的，或是這個世界或是什麼人“該”了我們的。要懂得珍惜，我們才明白我們甚麼也不“應該”得到，世上沒有那件事物是“非有不可”的，這世界也不“該”我們任何權利。謝謝上蒼寬大的手，給予我們這麼多，讓我們活在這個時代，這個世界。我們要珍惜我們所有的，我們朋友和親人，當然還有我

們自己奇跡似的存在。這些我們有幸而得的恩寵，值得我們好好把握和應用。

生活簡單，心胸寬宏，繼續學習

在我們這黃金歲月裡，生活要越過越簡單，心胸要越活越遼闊寬容。簡單的生活可以供給你精神的自由空間，讓你為無聊的事物牽累；寬大的心胸可以讓你了解到別人的觀感，進入別人的世界。繼續學習、不斷去充實自己吧！我們有責任去發展上蒼賦予我們獨特的本質。別忘了營養健康，你必須記得定時運動，可別作對自己身心不良的事。你和你的老伴如果有什麼毛病，你該上網去研究關於這些病痛的最新資料，最好能夠達不到不比你的醫生差的標準。來這世界一趟老大不易，看來也沒有第二趟了，還不該好好珍惜我們自己短暫的存在嗎？

珍惜我們的社會和人類

跨開一步來說，除了我們本身的存在之外，難道我們不也該珍惜我們的社會，我們的人類遺產嗎？我們該如何去關愛不僅是我們的同胞，還有世上與我們種族膚色文化不同的人呢？我們該如何去珍惜不僅是與我們同信仰、同價值觀、同文化的人，還有世界上信別的教，選別的政黨，有不同價值觀，有不同的性向的人呢！

珍惜我們的地球、我們的自然環境，就該深知能源和水源即將用盡，地球日益暖化，空氣水源污染，很多動植物瀕臨絕種，世界已經位於危機。我們還忍心去食用什麼虎鞭、熊膽、魚翅、燕窩、犀牛角之類的東西嗎？如果我們手上的水是世上最後的一桶，你還會這麼不知節制地去浪費嗎？如果汽油漲到一百元美元一加

命，你會不會想盡方法去擠公共交通？我們每個人都有責任去珍惜每一滴水，節省一去不回的能源，保護我們的環境。要知道，生命在這地球如奇跡般出現，也很可能如奇跡般毀滅，正如世上所有我們不懂得珍惜的東西。

自在的人生

在電子郵件收到了這篇 [自在的人生]，剛好可作我們的座右銘。

雖然你不能決定生命的長度，但是你可以開拓它的寬度。

雖你不能左右天氣，但是你可以改變心情。

雖然你不能選擇容貌，但是你可以展現笑容。

雖然你不能影響他人，但是你可以充實自己。

雖然你不能預知明天，但是你可以善用今天。

雖然你不能樣樣順利，但是你可以事事盡力。

雖然你不能凡事盡如己意，但是你可因盡了心而無怨無悔。





運動美儀篇

現代人出有車，少走路；粗重的事有各種機械代勞，也不需化什麼體力。這樣舒服的條件之下，害了的反而是我們的身體。我們的身體是需要勞動的，不用即廢，手足肌肉如此，腦筋智力也如是。即使不能每天運動，一周也得運動五天，一次至少三十分鐘，作什麼運動都好，就是要作到略微喘氣流汗的有氧程度。

運動不但能活動筋骨，促進血液循環，增進新陳代謝，幫助食物的消化和廢物的排除，美容抗老，也能增加氧氣的運輸，使頭腦清晰記憶加強。此外，運動還能產生腦部的多巴胺(dopamine)，這是可以調整情緒，增強快樂感的神經遞質；所以運動確實可以減少憂鬱，使我們快樂。你看，對於保健抗老美容快樂來說，運動不是最好的秘方嗎？

幾位朋友在此客串寫出他們的運動經驗：跑步、跳舞、打太極拳，作頌巴，加上我自己的瑜伽。我們都是到了中年以後才開始運動的，可是一作就樂不可止，又健身又有成就感；有一位女士還跳出了魔鬼身材！！

俗語說：[女為悅己者容]。我說現代女性該為 [悅己而容]。要想自己的外形美好絕不是虛榮，而是人人皆有、不可磨滅的本性。女子不一定要為了喜歡自己的人或是自己喜歡的人而容，最重要的是要為自己的自尊和自信而容。美容始於美麗的體形姿態，而光澤潤滑的皮膚是美麗的主要條件；兩者均與運動和身體的健康狀態有關，而且是可以自己來培養維護的。愛美本是人的天性，以整形手術的方式來彌補先天或是後天的缺陷，對於年輕人來說，可以增加當事人的自信，在今天這競爭激烈而又著重外形的就業和婚姻市場，都會增加不少機會。對於年紀已經不輕的人來說，也是把自己的外貌控制在自己手裡的正面行為。

我們最崇尚的是優美的風度；這是內外美的結晶，超越於年齡和時間之上，再加上從生活經驗裡取得的智慧，而使當事人有一份由於自信自尊而顯現出來的安詳自如，像世代相傳的藝術品一般瑰麗華貴。

運動使你快樂健康性感和美麗

運動的功效太大了，也是保健抗老美容快樂的秘訣；我們且從多方面看看：

運動和四高：高血壓、高血醣、高血脂、高體重

我們在疾病知識篇已經談過四高是造成心臟血管疾病主要原因，而運動和飲食是控制這四高最好的方法。首先，血壓過高是一個很普遍的現象，大約五分之一的成人有高血壓，連少年人也有血壓過高的例子。高血壓不但能引起心臟血管慢性疾病，還可影響到頭腦的智力和記憶，甚至導致中風和心臟病發作。再者，血醣過高是糖尿病的症狀，影響到腎臟的功能，也會使血液中的三酸甘油脂增高而影響到心臟血管的功能。嚴重的糖尿病會導致周遭神經敗壞，四肢癱瘓和頭腦昏迷。

膽固醇過高，尤其是其中的壞膽固醇（低濃度膽固醇）過高，對心臟和血液有劣性影響，可以直接導致血栓的形成，阻礙血液的運轉，堵塞心臟血管，甚至造成腦血管阻塞和中風。

中年以後的人如果體重過高，也是心臟血管疾病的一大危機。與其他的因素（如血壓、血醣、膽固醇）加在一起，危險性更是倍增。這以外，體重高的人身體負擔加重，容易出現筋骨的毛病，和肌肉背脊的酸痛。

運動和適當的飲食是控制四高的主要關鍵；本書在食物營養篇一再提到要控制食物裡的鹽份和減少飽和油脂，多吃蔬菜和水果，少吃糖和簡單的澱

粉質，禁吃油炸和禁喝高糖的飲料。我們也談到煙酒過量的害處。適當而長期固定的運動可以減低血壓、血醣、血脂和體重，生活中的健康習慣是連環相通的，多方面一起進行飲食和運動的好習慣，可以控制四高。

如果不能控制四高

有的人遵照一切健康的生活方式，適當地飲食運動，不煙不酒，減少生活壓力等，卻因遺傳的因素，仍不能避免四高。這並不是說他們就可以不遵照健康的生活方式了，而是說因為有遺傳因素的影響，如果他們再不遵照健康的生活方式，他們的四高一定會更高。這些人應該固定服用降血壓、或是降血醣，或是降血脂的藥物，而且還不能隨意不經醫生同意就自行停止吃藥。用藥物來降低體重是很危險的事，到今日市場上還沒有無副作用的減肥藥物；用手術縮小胃腸以便減肥，也有很高的危險，不到體重極端的情形下醫生不會輕易動手。總而言之，運動和飲食還是最有效最適當的減肥方法。

運動和你的心臟

隨著年齡漸增，我們的心臟自然地失去一些質量和彈性，使得中年和老年人心臟衰竭的危機加高。如果你能長期而固定地作每週五到七次的運動，不但能維持心臟的質量，還能增進新生的質量，甚至比25到34歲不作運動的人的心臟還要健壯。

JPS心臟健康網剛纔發表美國全國的調查結果，發現一生勤於運動的人不但可以保持心肌的強韌，他們的心臟比不運動的健康年輕人還要健康。他們

運動可抗骨骼疏鬆和筋骨收縮

負荷重量的運動，可以促進骨骼細胞的增生，以替代壞死的骨骼，而防止骨骼疏鬆。負荷重量的運動和適當的飲食是防止骨骼疏鬆的最好方法；負荷重量的運動包括舉重、跑步、瑜伽、快走、跳舞等。沒有負荷重量的運動，譬如輕鬆地揮手或緩慢散步，則無此效果。

隨著歲月逝去，我們的身體也像部老汽車一樣，零件逐漸壞了，電線和皮管也破裂硬化。我們的筋骨收縮，變得硬化脆弱，使我們動作和步履僵硬不便，身體和四肢都比年輕時要縮短。一旦摔跤，骨骼和身體器官更是非常容易受傷。如果你長期固定地運動，不斷地練習筋骨的伸張，就可以保持你身體和四肢的靈活和柔軟，減少摔跤的危險

運動可使頭腦清晰

有氧運動促進血液流通，使氧氣運送到身體各部。固定而長期的有氧運動，使腦部充滿氧氣和所需的養份，可以維持腦神經細胞繼續生長。在 [救救我們的腦袋] 一文中，我曾提到我們的腦神經即使到晚年還會繼續生長，運動可以促進氧氣和養份對腦細胞的供給，使我們的頭腦清晰靈活，衰退得緩慢。

運動可保體態優美和皮膚潔淨

年紀大的人不但腰彎背駝，連頸脖和臂膀也會駝。運動可以建立我們優美的姿勢，使我們仰頭挺胸，脖頸直，雙臂往後拉，腹部收縮。你如果注意一下舞者的姿勢，你就可以看到運動如何促進體態

研究的對象包括六十五歲以上的人，其中有的人從不作運動，有的作不同程度的運動；他們也研究35歲以下的人，這些人的心臟健全但是從來不作運動。磁共振像顯示出年紀大的人如果固定每週運動可以保持年輕的心臟。如果你在成年中一直不斷每周作五到七次運動，你的心臟的彈性和韌性會保持你年輕時的程度。

這報告所說的運動是指有氧的活動，譬如走路、跑步、騎車、跳舞等等，通常連續20分鐘以上，作得略微喘氣、心跳適當地加快。報告中長期運動的人，通常已作運動長達20年以上。這些研究者建議成年人就得開始固定地作運動。40 到 45 歲還沒有開始運動的中年人也應該作一個重要的抉擇，下決心為自己的健康而運動。那麼老年人呢？亡羊補牢還不算太晚，趕快開始運動吧！

快行可阻擋攝護腺癌擴張

美國和英國的科學家分別在最近發表報告：英國研究人員根據1455名患者，發現每週快行至少三小時，可以延緩甚至防止攝護腺癌的擴張，但是如以輕鬆的步伐散步，則無此效果。美國科學家研究117起攝護腺癌個案，發現每週至少快行三小時的患者，病情擴散的速度比慢行或運動少的患者減少57%。

以輕鬆步伐走動的人，無法達到有氧的效果，對於心臟和血管的功能也有限，和不常作運動的差不了太多。要運動有益，我們必需長期固定地運動。作何種運動不重要，但是一定要作得微微喘氣，心跳適當地加快，造成有氧的狀況。

之優美。在平日的生活裡，如果你看到哪人的姿勢優美挺拔，不妨問問她是否固定作運動？她的答案會使你相信運動對於體態的益處。

運動促進血液的流暢和氧氣的運送，也增進汗水和污垢的排泄，同時還導致大便的正常；這些都是美容良方。運動不但保持我們體態的優美，還可以使我們的皮膚潔淨美麗。

運動減少頭痛和腰酸背痛

成天抱怨頭痛和腰酸背痛的人，通常很少運動。同樣的，固定長期運動的人，不容易有頭痛和腰酸背痛的問題。那些老是抱怨身體疼痛不舒服的人，以此為藉口而不去運動，殊不知如果拋棄這些藉口而開始運動，這些毛病都會慢慢消失。無論疼痛是由于身體受傷，或是因為關節炎、坐骨神經、膝蓋骨損傷等等，適當的運動配合物理治療，都可以減少。

澳洲的研究者最近發表他們關於頸源性頭痛的研
究：這是一種源自脖頸、通常限於一側的長期性頭痛(cervicogenic headaches)；病人分成三組：第一組以擺弄頸椎骨的物理治療為主，第二組以運動頸椎骨為主，第三組以前兩者混合治療。固然三組的頭痛經過治療都有顯著的進步，物理治療加上運動達到最好的效果，這效果並保持到一年之後，患者需要的止痛藥物也減少了 93% 到 100%。這個研究的結論是：物理治療加上適當的運動是治療頸源性頭痛的最好方法，同時病人自己參入維護也是極為重要的一環，比如說繼續作加強頸背骨的運動，保持正確的姿態，不駝背不駝肩，不把頭前伸而使脖頸受壓。

運動增進你的[性]趣

這標題固然令人側目而視，它的道理其實是極端簡易明瞭的。運動既然使我們健康，精力充沛，血液流暢，體態靈活優美，當然會促進我們的[性]趣，增加性生活的美滿。這還有什麼可爭論的餘地呢？

每天運動15分鐘--多活3年

台灣國家衛生研究所與台灣體育大學合作大型研究，結果發表在2010年8月16日的英國朗史(The Lancet)醫學雜誌上；他們發現每天作15分鐘的運動的人，雖然比不上每天30分鐘，一週五次的運動效果，壽命也比不運動的人多三年，癌症死亡風險少一成，心血管疾病死亡風險少兩成，總共的死亡率也減低了14%。運動量每增加15分鐘，就可再減少4% 到達% 的死亡率。

幾乎同時，美國防癌協會也發表一項關於久坐不動對於死亡率影響的最新研究報告。他們指出女性每天坐著不動超越六小時，將增加37%提早死亡的風險，而男性只有18%。久坐時間最長和運動量最少的女性，死亡的風險為久坐較短和運動量較多的女性的一倍。他們不了解為何久坐不動對於女性有這些大的傷害，建議在工作場合久坐的女性要利用午休多多走動，並增加運動的時間。

運動使你快樂

運動是件快樂的事。凡是活動，不論是社交活動或是身體活動，都有抗憂鬱和製造樂趣的效用。在沒有壓力的環境下，隨著音樂的韻律自由自在地動和跳，原是我們人類自古以來取樂的方法。在運動

中，我們的腦袋主動分泌多巴胺 (Dopamine)，這是一種使我們情緒快樂、心情安定的神經遞質。習慣運動的人，會為運動上癮，一旦不運動，還感到消沉和不樂，好像失去了什麼。

後面五篇文章，除了瑜伽一文是我寫的以外，其他由幾個朋友提筆；他們都不是運動員，而是為了身體健康長跑、跳舞、打太極拳、和跳頌巴。運動不但使他們健康，帶給他們成就感，還增進了他們生活中的樂趣。他們一旦作起運動來，樂不可支，不可罷休。長跑的馬強，也帶動了他的兒子，父子兩人一起跑馬拉松。

運動是我們生而具有的基本需要，是保持我們健康的必要，但是最重要的還是：運動是使你快樂的事兒，你會發現它其樂無窮。



美儀始於美姿

我們談起俊哥美眉來，馬上聯想到他們的面貌或是身材，雖然這些都是美麗的條件，但是美儀其實始於美好的姿態。當一個人的身體的姿態不佳，坐時癱塌在椅子裡，站起來佝僂彎曲，走起路來也垂頭躬肩、彎腰駝背、腳步拖拉；別人要不是覺得這人老態臃腫，就是懷疑此人有什麼健康的問題，美感自然流失無遺。

我請你站在鏡子前面，挺直身軀，抬頭挺胸，把背拉直，把肚皮吸進去，然後好好看看自己。你瞧，你這一下子就增高了二寸，體態變得健壯有生氣，馬上就年輕了十歲。如果你能長年如此，不就美麗多多了嗎？

這是不需化錢的事，而且比任何整容美容術都有效。甚至，美好的姿態可以避免腰酸背痛，減低摔跤的可能，促進血液循環，可以說是抗老美容的秘方。

我們不是不知道什麼才是好姿勢，也不是不明白姿勢是美麗的第一步；你看我們照相時不都會悶著氣挺胸縮腹，拼了命也要把自己伸長拉直嗎？只可惜相機一關我們就回復原狀，肚子凸出身體垮下，再無法保持好姿勢。這是因為我們沒有長期維持姿勢的習慣，也沒有去作增進好姿勢的運動之故。另外一方面，你也應該注意你是否有骨骼疏鬆的問題，請參考此書裡 [骨骼疏鬆] 一文。

健康的脊椎骨有曲線

姿態可以顯示出人的年齡和健康的狀態，肌肉和

骨骼老化的程度可以從姿態上明顯地看出來。健康的年輕人不但姿態挺直，而且他們的脊椎骨是有曲線的。第一個曲線在頸脖處，它使頭伸直仰視，不致於壓迫到背脊椎；第二個曲線在腰圍，它使胸部挺拔肚子縮進，也不致壓迫到後背的脊椎骨。你可以從作柔軟操的運動員和職業的舞蹈家背上清楚地看到這兩個曲線。不作運動的人，隨著年齡的增長漸漸失去這兩個曲線，他們的肌肉鬆弛，骨骼流失，筋骨變得僵硬無彈性。身體的重量漸漸壓迫到背脊椎骨，脊椎骨因而壓得彎曲變形，造成很多脊椎的病痛。很多老年人的腰酸背痛都因此而來。

頸脖處的曲線

現在社會上很多年輕人已經開始垂頭躬肩了，這很可能和他們長期在電腦前面工作有關。如果你每天要化很長的時間在電腦前工作，你的電腦顯示器必需和你視線有平等的高度，而不需要你低首去注視螢光幕；如果你每天化很多時間在書桌前讀書寫字，你也應該整頓一下你書桌或是你書本的高度，而不必老是弓著身子去看書寫字。最好的習慣是保持你頸椎的直挺，只用眼睛上下移動去看書或看螢光幕。

我本人就有過脖頸前垂、垂頭躬背的問題，經朋友指點以後，我在電腦下面墊了兩本厚實的洋裝書，增加了三吋高度，另外也開始作頸部運動，這才改進了我的姿勢。這方法簡單而易行，你也可以嘗試。

長期在電腦前或書桌前工作的人，必需記得每隔一到兩小時就站起來走動一下，作些腰身的活動，

讓眼睛稍息，把脖子向四週循環轉動，手腳也伸展運動，手指伸縮按摩。這些簡單的習慣可以預防未來的腰酸背痛，頸部肌筋膜炎，和長期操作電腦人最容易得到的後遺症：腕管綜合症 (carpal tunnel syndrome)。

不適當的走路姿勢

一般人不注意走路的姿勢；走起路來，拖拉著腿，頭低垂，肩躬著，看著地上；腳是內外八字，兩腿也不平行；不僅彎腰駝背，還要挺個肚皮。這些邋邋的姿勢不僅是美儀的殺手，還會引發疲勞，導致腿部和背部的疼痛，甚至還會造成身體的傷害。

上了年紀的人，往往害怕摔跤，所以習慣地彎著腰，兩眼小心翼翼地盯著地下看。醫學報告一再警告我們，這種走路的方式其實最容易引起摔跤。老年人應該儘量把身體拉直，眼睛往前面看，在頭頸伸直不下垂的姿勢下，祇用眼睛往下看路面。如果彎著腰低著頭，一定使我們失去重心，摔跤只不過是遲早的事。

適當的走路姿勢

要想達到美儀，一定要把注意力放在走路的姿勢之上。這是個可以練習的好習慣，我們應該時刻注意自己的呼吸、擺臂、腳步、和體態。以下是美國 [預防] 雜誌建議的走姿五部曲：

第一步：站直，感覺身體不斷伸高，頭頂向著天空，而腳在地上穩穩地扎根。你可以想像頭頂有一根繩子，把你往上提拉。如是頸椎骨可以適當地支持頭部的重量，舒緩頸部肌肉的壓力，而保持頸脖的曲線。

第二步：收腹提臀，雙肩抬起，往後旋轉，再慢慢放鬆到胳膊裡。從側面的鏡子看，這時你的耳朵、肩膀、髖骨關節和膝蓋，都應該在一條直線上。

第三步：抬起下巴，眼睛平視前方，要保持脖子的直，走路過程中頸部隨著身體自然地向前移動，但不要左右擺動，也不要低頭使脖頸下垂。

第四步：輕輕地抬腿邁出腳，從腳跟到腳尖以滾動的方式落腳，然後再邁出另一隻腳。

第五步：把注意力放在收縮小腹上，走路時臀部適當地向前扭動，讓腹部肌肉承擔更大的負荷。習慣走路之後，漸漸加速，或是多走坡路，以增加有氧的效果和肌肉的負荷力。



適當的運動

無論你的動機是為了減肥，為了健身，或是為了美儀，運動都是最有效的方法。不同的運動，如瑜伽、太極拳、游泳、跑步、跳舞、有氧舞蹈等等，效果都很好，就看你自己喜歡作哪一樣。最重要的是要持之以恆，努力不懈。如果你能一周作三到四次每次多於半小時的運動，三個月以後，成果就會顯著。以下幾樁是你該注意的事：

第一要養成規律的運動時間

選擇一個固定的時間運動會增加你長期作下去的機會。如果結伴一起作運動，同伴彼此鼓勵支持，更能中途不懈。對有些人來說，參加一個正式的運動班，與班上一群人一起運動，比單人自己作運動要有勁。研究的結果也顯示，在要交費的運動課裡，學生比較不會中途而廢；看來如果我們花了錢，就表示我們下了一個比較認真的承諾，不至於輕易中途而廢。

如果一早運動，不要空肚，要喝一杯水或蔬果汁。飯後不適立即運動，要在飯後一到兩小時後進行。如果在下午四到六時運動，最好先吃點水果或喝蔬果汁。如果在晚上運動，不要在九時以後，否則會影響你的睡眠。增加水份(hydration)是重要的，因為運動會流汗失去體內水份。如果大量流汗還應該喝運動飲料，補充身體裡的電解質。

第二有氧運動

有氧運動和無氧運動並不是對立的，它們的分別在於運動的主要目標。無氧運動在於增進肌肉和筋骨的強力和韌性，大部份是負荷度高、瞬

瑜伽在我心開放

第一次上瑜珈課時，老師羅拔特說：[我們以向太陽行禮開始；試想你是一株頂天立地的大樹，樹根是你深入土地的腳，滿戴綠葉的頭被一根線往天際拉拔，挺胸吸取宇宙的清馨空氣，仰首向太陽虔誠敬禮。]

當時我就受到感召，知道瑜珈會是我終生的最愛。

到老方知運動妙

十多年前我曾經作過一陣瑜珈，因離我們居住的農莊太遠而無法繼續下去。到聖地牙哥不久，又與老伴一起在社區大學正式註冊，和一批年輕的“小朋友”一起作瑜珈。班上同學的年紀不及我們三分之一，必需用盡吃奶之力才能勉強跟上他們的節奏，學得很是辛苦。半年後，老伴證實得了攝護腺癌，時間和精力被一連串的測驗和治療佔據，我們無法繼續上課。這以後我們只有在自家大廈的健身房做運動，包括使用上下踏步的機器，和作些如仰臥起坐、舉腿躬身的墊上動作。

最初只是偶而有機會

間性強，如舉重、投射、潛水、跳高、拔河和肌肉的訓練。有氧運動以消耗身體的脂肪，提高身體耐力和素質，增進心肺和血液循環功能為主；一般是指長時間(15分鐘以上)，有節奏，能令心跳速度上昇的運動。其中包括慢跑、急行、騎腳踏車、游泳、打太極拳、跳健身舞、作韻律操、和作瑜珈等。這些有氧運動都對身體有益，你可以選一個你喜歡的運動，長期作下去，一定可以改進你的姿態。

第三運動前的暖身和伸展肌肉

不管你從事何種有氧運動，要記得在開始之前要作暖身的預備，以伸展肌肉和筋骨，以避免肌肉和筋骨受到扭曲和裂傷。在運動結束之前，也應該作緩和運動，把肌肉和筋骨伸展，輕鬆下來。

第四要注意膝蓋關節和腳足

沒有長期跑步的經驗的人，一旦開始跑起來要特別小心，尤其是體重高的人，因為膝蓋關節和腳板承重過高，很容易受到傷害，而會出現膝蓋關節炎和足底筋炎。我在[我的腳要殺我]一文中介紹過我因慢跑而得到足底筋炎的痛苦經驗。如果你已經有膝蓋關節炎、或是足底筋炎的問題，那就更要注意，最好不要跑步和作激烈的舞蹈，要作不會一再撞擊到腳板或是膝蓋的運動。比如說游泳就是一個對膝蓋關節炎、足底筋炎和脊椎關節炎的好運動。你應該研究一下，看看什麼運動最適合你的身體需要。



們的寵愛和崇拜。她們長得帥氣，體格健美，風度不凡，好像跟我們這些沒有運動細胞的不屬於同類人種。偏偏我們一起上體育課，老師又要拿我們作比較，認真地計算成績；天上和地下的人如何一起比呢？我總是馬馬虎虎湊個六十分勉強及格了事。

我覺得體育、美術和音樂課，實在沒有打分數的必要，這些課的目的在於培育我們終生的興趣，實在不必著重於競賽。嚴厲的分數主義過於強調成功與失敗，和同學之間的分分計較，抹殺了大部份跑不夠快、唱不夠好、和畫不夠佳的人的興趣。我要到晚年才有機會發現我這沒有體育細胞的人，照樣可以喜愛運動；不需跟任何人去比賽競爭，也沒有人管我作得好不好，我只要去動去跳，就能感到筋骨活動的全身舒暢，舉手動腿的無窮樂趣。

正式每天上運動課

三個月前，我才發現青年基督徒協會就在我家旁邊，裡面終日有不同的體育課。於是我開始在那裡一週作一次頌巴，一次普拉提，和三次瑜伽；週末再到自家的健身房自己運動。

頌巴激烈熱情，配著拉丁節奏的音律和熱帶加里濱的舞蹈，再混合恰恰恰和燒沙的輕巧動作，跳起來又性感又狂放。我們的老師一動起來就令人想到熱帶的棕櫚沙灘，和一群狂熱搖擺的舞者；而我跳起來總是慢了半拍，注意了腳步就忘了手勢，作了手勢就管不了腳，完全不像跟老師跳的是一樣的舞。好在我一點也不在乎，盡情搖擺弄姿，跟著音樂不停地動，自得其樂。普拉提 (Pilates) 有點像瑜伽，以墊上運動為主，著重腰身和手腳的運動，我從未作個這方面的

才去健身房，慢慢我們發現作運動的種種好處，越作越勤快，越勤快心情越愉快，結果幾乎每天都要化三十到四十分鐘在健身房裡。我們的精力顯然增強，體態比以往苗條，走起路來不急不喘。人人都說我們氣色很好，連這幾年來歷經兩次中風的老伴，看來也還是很健康。我們還在同作運動的人中交到了興趣相投的朋友，社區的生活也增加不少樂趣。

以往憎恨體育課

回想起我以往作中學生時，憎惡運動，每逢體育課就喪氣，如能拿到藉口可以不上，就高興得不得了。每次學校舉行運動會，我就被派去寫壁報。我完全沒有體育的細胞，跑得不快，跳得不高，跟斗翻不動，球也接不住，速度既緩慢，反應也極端遲鈍。每次兩個隊長在班上叫名選隊員，我總是被留在最後，哪一隊有了我就倒楣，所以誰也不要我，令我深感無能無用。

運動出色的人都是學校裡的風雲人物，飽受同學



運動，有些動作作不出來，正表示我需要這方面的訓練；長久作下來，居然也漸入佳境。

瑜伽是我的最愛，一周三次我都不嫌多，如果天天開課，我一定天天作瑜伽。從向太陽敬禮開始，我們練習腹部深呼吸，曲身挺軀，伏地為狗，仰首而成眼鏡蛇，挺胸伸手的勇士，側身迴轉的武士，三角形和風車，獨腳鷹直立等等，如果作累了，我們可以伏地而成嬰兒，安全而安逸。

才不過上了三個月的課，我就感到精力增加了一些，心情的安然和寧穆尤其顯著。我並沒有存心減少體重，卻欣喜地發現我可以穿小一號的衣服。我以往有一些腳的毛病，比如一個叫作 [不安定的腿] (Restless Legs) 的筋骨病，現在好久都沒有出現了，我想跟瑜伽不斷練習筋骨伸縮有關。我的姿態變得挺直，呼吸深沉，不再彎腰駝頸，雙手往肩膀後拉，胸脯也挺拔一些。

每次結束瑜伽的時候，老師羅拔特帶領我們挺直站立，雙手胸前合十，虔敬感恩；感激上蒼，感激我們讓他教學的機會，感激我們共度的交會，感激我們照顧自己的身心。[把手高舉伸開，你看到那條彩虹嗎？就在你雙手之間弓起。]他說：[把雙手合十，看到這朵荷花嗎？正在你的手掌開放。]

我踏著行人道上的斜陽餘輝，滿心喜悅地往家裡走。聖地牙哥灣的海風徐徐拂面，吹在我汗濕的軀體，我心境輕鬆愉快得可以乘風而去；我驚喜地發現路邊長排的木蘭正在開放，潔白如碗大的花朵，瓣瓣放出似檸檬的清香，一如羅拔特向我們顯示的荷花。我寫下這首詩：

瑜伽

把身體挺直伸長
頂天立地一樹菩提
仰首向太陽敬禮
腳踵深入潤濕大地

我是斜三角，是風車
是靜寂無語的勇者
心無遮掩手無寸鐵
以寬容維護人間和諧

俯身謙卑的土地
臥犬深沉呼吸
吐盡雜念往後仰
眼鏡蛇哧哧作響

一腳金雞獨立
振翅成鶴飛逸
揮別塵囂縮成嬰體
母親的子宮供我歇息

雙手舉向蒼穹
月霞星光紛紛雲湧
一掌連接另一掌
弦弓眩然拱成虹

合掌感恩
指尖中
荷花一瓣復一瓣
緩放
緩開



決定跑馬拉松

去年8月25日是我來美國二十周年。那一天頗有些感傷。二十年的時間彈指而過，我從一個滿懷抱負的青年留學生，成為一個終日忙碌的移民律師。日子一天天在填表中度過。年華在繁忙中流逝，而空虛則在日復一日的工作中滋生。龍應台在她那本“在海德堡墜情網”的小說集中，借筆下一個中年人對一群年輕人說，“過了二十年，你們就會和我一樣，體重多了一點，靈魂少了一點。”就在那一天，我決心減輕體重，淨化靈魂，填補空虛。靈光一閃之間，我決定跑馬拉松。

那天我從書店里買回一本【不跑的人馬拉松訓練手冊】（The Non-Runner's Marathon Trainer）。這本書的編者是美國愛阿華大學體育系的兩位教授。他們在過去十年裡曾經在大學開設馬拉松課程，用16個星期的時間，訓練大學生跑馬拉松。課程結束時，所有上課的學生參加當地的馬拉松。跑下來的學生得A，半途而廢的學生得F。據作者說，自從開課以來，所有學生都跑了下來。時間自然有快有慢。唯一一個沒有跑下來的學生是因為拒絕喝水，結果身體脫水昏迷。

練習馬拉松

我算是有些跑步基礎。決心既下，隨即行動起來。從那天起，便按照書中的訓練日程，每天跑步不止。年過半百之人，跑起來自然氣喘吁吁，汗流浹背。傷痛也時時上身。也不時生出放棄之心。然而，在最疲憊的時候，總會想起一位跑步者的智語：肌肉只是橡皮，而心態才是一切。所以在每次訓練時，總能在筋疲力盡的時刻，堅持跑完最後的距離。而每次完成訓練任務後的欣喜和快感，又給了我繼續訓練的鼓舞和動力。為了鼓勵



和兒子一起跑馬拉松

馬強

馬拉松是一個城市的嘉年華。年年馬拉松，年年一場歡慶。今年的洛杉磯馬拉松已是第25屆，又是第一次新換了跑步路線，從道奇體育場出發，一路經過洛杉磯各個舉世聞名的勝跡，終點在聖莫妮卡海灘。各路馬拉松好手無不趨之若鶩。兩萬六千個名額銷售一空。2010年3月21日的這個星期日，洛杉磯展開她美麗的胸懷，以26.2英里瑰麗的風景和不息的歡呼，歡迎兩萬六千個跑步不息的嘉賓。而我和我的兒子躬逢其盛，成為嘉賓里為數不多的父子檔。這是我第二次跑馬拉松。

自己不斷進步，我編了一句口號：每次跑步都是個人最佳紀錄。的確，幾個月下來，我跑得距離越來越長，速度越來越快。也越來越開心，越來越自信。

這期間，我參加了兩次半程馬拉松，成績為第一次1小時51分，第二次1小時48分。最讓我激動不已的，是參加在南加州大學舉辦的[跑遍世界]的萬米長跑。在一個星期日的午夜十二點，我置身在上萬名朝氣蓬勃的大學生中間，疾跑在洛杉磯的夜色里。所有的人都身穿鮮紅的短袖衫，像一片紅色的雲海，點燃了洛杉磯的夜晚。

而讓我充滿自信的是比賽前的最後一次長跑。我在健身房的跑步機上以每小時7英里的速度連續跑了21英里。跑完之後，全身像水洗過一樣，而左腳的一個指甲因充血變黑。我想起另外一句跑步者常說的話：黑指甲是跑步者的功勳章。那天晚上，我像一位從戰場凱旋歸來的英雄酣然入睡，一口氣睡到第二天的中午。

加州國際馬拉松

12月6日那天加州國際馬拉松開始，近萬名選手在天未破曉時聚集一起，在沉沉夜色里出發。我的耳邊只有風聲和腳步聲，還有跑步者的喘息聲。眼前是此起彼伏的跑鞋，一步一步，跑向前方。

時至今日，我已經記不得當時的思緒。只記得一英里接一英里的路標從眼前劃過，離終點越近，我的心情越平靜，意志越堅定。沿途觀眾的歡呼聲連綿不斷。有誰在路邊播放起電影[火之戰車]的音樂，那該是所有跑步者都熟悉的旋律吧！我似乎沉浸在這振奮人心的旋律中，一路順利跑到終點。成績是3小時46分鐘。

第一個馬拉松像夢境一樣結束了。而在夢的盡頭，

在沖過終點的一剎那，我看見年輕的兒子激動的淚流滿面。他從人群中擠過來，抱住我的肩頭，在耳邊告訴我：爸爸，我也要跑馬拉松。

洛杉磯的馬拉松

道奇體育場已是萬頭攢動，各路人馬還在絡繹不絕的紛紛趕來。原本開跑的時間是7時，但為了因堵車不能及時趕到的人，比賽一再推遲。高音喇叭里傳來消息，說不少人不惜棄車在高速公路上，跑步往這裡趕來，引起一片笑聲。環顧四周，我發現這是我看到的最健康最陽光的人群。記憶所及，如許眾多的人聚集在一起，不是抗爭，就是示威，或者是紀念，或者是慘案。只有今天，幾萬人齊集在一起，只為了一次歡樂的路跑。

看看身邊的兒子，剛剛21歲，已經高我半頭，身材挺拔，興奮中略帶緊張。20年前初來美國，他還在母親的懷抱之中，粉白的像個洋娃娃。轉眼之間，他已是大學四年級的學生。前一天晚上，我們父子商量跑步的計畫，他才告訴我一個月前他跑步受了傷，左腿骨裂。我問他要不要取消這次比賽。他堅定的說，就是走也要走完全程。我們決定以跑完全程為目標，不計時間和速度，上坡儘量步行，避免兒子再度受傷。這樣的決定，讓我們得以輕鬆愉快地完成這次馬拉松，就像參加了一次長達26.2英里的歡快的聚會。

比賽終於在早晨8時起跑了。兩萬多人邁開腳步。所有人臉上都掛著笑容。兩萬多人摩頂糜踵，步履輕快的向終點進發。這一天的陽光燦爛，清風和煦，是典型的南加州天氣。想到世界上其他地方的嚴寒，風沙，地震和冰雪，想到海地災民的生離死別，看到陪我在身邊的

兒子，想到在終點等待我們的家人，我由衷的感到生活對我的厚愛。感恩之心油然而生。有人說長跑像宗教一樣影響人生，此刻我似乎深有同感。

說話間，我們已經跑到第13英里處，我們停下來，我給兒子照了一張照片。看他挺拔的身姿，我不禁想到當年我們初到聖地牙哥，我在法學院讀書。週末的一天，我帶他到海洋公園附近的海灘。我坐在草地上攻讀案例，他手拿一根樹枝，在海邊搖搖擺擺學步。夕陽的餘輝把他的身影倒映在水上，微風吹起他鬆軟的頭髮。那個美麗的瞬間一直保存在我的心底。我情不自禁的告訴正在我身邊氣喘吁吁奮力奔跑的兒子。他笑著說，爸爸，我現在還覺得自己在搖搖擺擺的走路呢。

興高采烈的跑步人

跑過十五英里後，兒子的腳步漸漸沉重起來。我跑在他前面，為他帶路。眼前和身後都是依舊興高采烈的跑步的人，密密麻麻，望不到邊。兩旁的觀眾越來越多，歡呼和加油的聲音也越來也熱烈。洛杉磯市民似乎傾城出動，各個族裔人種都歡聚在一起，黑人歌手手挽著手唱起悠揚的聖歌，日本小東京敲起幾十面撼動靈魂的大鼓。墨西哥少女盛裝跳起民族舞蹈。沿途不少白人小夥子向運動員噴灑清涼的水霧。我在洛杉磯住了20年，看見過當年洛杉磯暴動，黑人和白人拔槍相向，也聽到過多少種族歧視和仇恨的故事。而今天，一場馬拉松似乎讓全市人民不分膚色和族裔，不分背景和身份，在兩萬多人隆隆的腳步聲中，團結在一起，歡慶在一起。而這二十年間，我多少次驅車走遍這里的大街小巷，也曾送過外賣，也曾送過報紙，後來更是經常出庭。今天，當我和兒子一起一步一步跑過這些熟悉的大

街小巷，我才第一次感到我終於融入了這個偉大的城市，這個偉大的國家。也第一次感到這就是我的家，我的國。中國出生養育了我，而我在美國繁衍生活，也將在這裡終老。我的生活和生命與這個城市和國家休戚相關。

兒子的呼吸急促起來，腳步也慢了下來。我儘量帶著他繼續往前跑。思緒卻回到多年的往事。記起他三歲那年，帶他到聖地牙哥的公園，給他買了漢堡；看見熱狗，他又想要熱狗。我硬著心腸不理他，轉身便走。他小小的身子跟在我後面，一邊哭，一邊說，爸爸，我不要了，我不要了。還記起我又一次帶他一起送報紙，天氣太熱，我的車空調壞了，他熱得嘔吐，我抱著他躲在樹蔭里。又想起當年我們帶著他給公寓油漆房子，他滾了一身油漆，卻咧著嘴傻笑的樣子。

時光像我們腳步一樣迅速流逝。我們不停的搬家，他也只好不停的轉換學校。剛剛結識的朋友轉眼又要告別。心中的煩悶和彷徨可想而知。而我忙於讀書開業，顧不上照顧他，而他卻也無風無浪的度過少年時代。四年前我開車送他到北加州的大衛斯讀書。四年後的今天，他已經修完心理學和傳媒學兩個專業，馬上就要畢業了。我一邊跑步，一邊想到父子兩人的種種生活畫面，眼睛一片溫熱，分不清淚水和汗水。

風雲流散新境界

二十英里到了。令我感到格外驚奇的是，二十英里處竟然是我二十年前剛來洛杉磯時住過的公寓樓。當年初到洛杉磯，我和另外四個同是留學生的年輕人擠在一起。如今風雲流散，故人不知流落到何方。就是在這間公寓里，我決定放棄攻讀電影，轉學法律。就像詩人弗

舞出魔鬼身材

張曉萍

五年前，在三藩市讀大學的女兒回家過暑假，興沖沖地告訴我，她已在網上找到了一個業餘的中國舞蹈隊，想去參加。我回想起十幾年前送她去學芭蕾舞和練鋼琴的情景，如能重溫當年作司機的樂趣，也是難得的幸運，就一口答應要接她送她。反正每周只有一晚一小時的課，不會影響到我的工作。

學費不貴，對學員又沒有任何要求，我想與其乾等女兒下課，不如跟著她們比手劃腳，活動一下，反正只是躲在後面悄悄地模仿，也沒誰會注意到我。就也交了學費，每次都跟著跳。但是一回到家里，就又一頭栽進電腦裡，沒日沒夜地工作，把老師教的動作忘得一乾二淨。

幸好老師和學員們從沒有注意過我這個旁聽生，既沒有人糾正我的動作，也沒有人嫌棄我的笨手笨腳。兩個月下來，女兒出類拔萃，成了舞蹈教室裡的小明星。我這個被她們稱為[某某的媽媽]，也頗為女兒驕傲。

女兒的挑戰

暑假結束，我的陪同責任也隨之而終。女兒臨走前對我說：看來你對舞蹈沒興趣，從沒有看你課後練習過一次。兩個月了，你連一個舞蹈都沒學會。要是不想去了，就跟老師說一聲吧！

女兒的話有道理，我本來也是這個打算。可是現在從她嘴裡說出來，倒成了一個挑戰。難道我只配做女兒的司機？只能勝任付錢的角色？

羅斯特說的那樣，我選擇了另外一條路，從此人生有了完全不同的風景。至於當年的人生決定是對是錯，如今已不重要。此時此刻重要的是，我要和兒子從這裡跑完最後的6英里，完成我們父子的第一個馬拉松。

轉過最後一個紅燈，海風撲面而來。馬路兩邊觀眾密密麻麻，歡呼和加油的聲音鼎沸。終點已經在望了。我和兒子加快腳步，進行最後的衝刺。在一片歡呼聲中，我和兒子並肩沖過終點。看著兒子戴上獎牌，我激動的告訴他我為他感到驕傲。他的眼睛又一次閃爍著淚花，抱著我的肩頭說，爸爸，我還想和你再跑馬拉松。

一千多年以前的一位詩人憑弔山川古跡，信筆寫下了這樣的詩句：人世有代謝，往來成古今。江山留勝跡，我輩復登臨。我半年多前開始跑步，完成了兩個馬拉松之後，體重少了一點，感慨多了一點。

馬強

祖籍山東，1977年考入廣州外國語學院，是文化大革命後第一屆大學生。畢業後在中國電影公司，任翻譯兼電影合作制片人，參與多部中美、中英、中港合拍的電影，包括《末代皇帝》、《太陽帝國》、《火燒圓明園》、《垂帘听政》等。1989年來美，獲聖地牙哥大學法學博士學位，和美國律師資格證書，目前是南加州最成功的移民律師之一。



女兒回來度假的時候，也對我 [士別三月，刮目相看]。我們母女在一起切磋動作和表情，互教互學，多了一種可以溝通的共同語言。

果然，一年後，我們幾次母女同臺表演舞蹈。

走出艱苦造就氣質

初次見面的朋友，往往稱贊我的氣質好，有風度。她們哪裡知道，我18歲時就在一家簡陋的街邊工場當學徒，整天整夜地貓著腰躬著背開車床，鏟鐵切鋼；晝夜三班趕著拼，一天十幾小時連續工作下來，渾身油污，滿臉灰塵，指甲縫裡都是黑的，被鄰居稱為小黑鬼，累得連吃飯的勁兒都沒有了。到了美國以後，幸運地換了個白領工作，仍然是一天十幾個小時眼不離電腦，手不離鍵盤，口不離電話機。如今五十多了，要不是經常為了跳舞而進行體形訓練，哪有什麼氣質可談？

偶爾碰上老朋友，她們也會不約而同地問我這幾年怎麼搞出個魔鬼身材。答案簡單：每天一小時以上的大幅度舞蹈練習，每週運動衣濕透幾套，每三個月跳爛一雙舞蹈鞋。

為舞蹈瘋狂

認識我的人，都說喜歡我的笑容。我想，這也許跟常常面對觀眾有關吧。人家花時間來看你表演，你總不能在台上拉個長臉給觀眾看。開始時，對著鏡子練；久而久之，掌管笑容的肌肉發達多了，笑容就成了習慣的面部表情。

我最高興的是那兩個吱吱作響的膝蓋竟然在三年前啞然失聲了！這下子免去了不少讓我尷尬的場面。我

再看看鏡子裡自己已經開始發福的腰身，大臂和小腿鬆軟的皮肉，上下樓梯時吱吱作響的膝蓋，和僵硬得難以扭動的頸椎，我突然意識到自己的確是個年已過半百，老之將至的人。此刻突襲而來的心理危機，使我驟然記起讀過一本叫做《明年更年輕》(Younger Next Year)的書。在這本書裡，幾個作者強調抗老的最好方法就是生活方式的改變，包括一週六天的固定運動，和對於生活積極而正面的態度；這樣可以使人生最後一個三分之一的旅程，獨立、健康並且充滿樂趣。

儘管我心不甘情不願把自己劃入老人圈子裡，我也意識到我必需調整我的生活方式，把運動和工作時間重新作一個安排。

對自己的挑戰

我決定用跳舞來幫助我減緩衰老的速度。

我對自己訂立一個目標：一年後與女兒一起上臺表演。

我不但每週上舞蹈課，而且每天花一小時在家練習學過的動作，揣摩舞蹈裡的意境，照著光盤做韻律訓練。沒過多久，老師和同學都開始注意到我驚人的進步，不到半年的時間，大家一致認為我是班上舞姿最佳的學員之一。



的醫生很替我高興，說可能是由於跳舞增強了腿部肌肉和韌帶功能，並且改善了血液循環。

更讓我感到幸運的是更年期在我跳舞的狂熱中悄然而過，我沒有受到任何更年期症狀的騷擾。音樂和舞蹈給我的身體帶來了某種興奮劑。大量的運動，使我心情好，吃得香，睡得甜，故而病痛從不纏身。

最近有幾位朋友想跟我一起跳舞，分享舞蹈健身的好處。我索性組成一個業餘中國舞蹈團，取名[青花瓷] (BlueMing.org)。既健身，又交友，不僅自得其樂，而且還能在美國推廣中國文化。我們自編自演的中國舞，受老美歡迎的程度，出乎我們意料之外。我們這幾位半路出家、年齡大小不一的舞蹈愛好者，混湊在一起，堅持每周舉辦活動；越練身體越好，越跳越上癮，越演越出名。就連聖地牙哥歌劇院，聖地牙哥交響樂團這樣的專業藝術團體，都慕名而來，邀請我們為他們的首演跳開場舞。難怪我和舞友們為舞蹈越來越瘋狂。

張曉萍

50年代出生北京，在文革中渡過青少年時代，18歲起在工場當學徒。後逢高考恢復，被僥倖錄取。80年代來美讀MBA。畢業後，正逢天安門事件，不敢回國，幸而找到白領工作，一口氣幹了20年。後決定棄商從文，現在南加州一家英文雜誌社《Friends of We Chinese》任主編。



我愛頌巴

杜丹莉

急急忙忙趕到健身房的舞蹈室，裡面已經站滿了黑壓壓的人群，好不容易找到個立足之地，老師正將音樂放起，我們跟著老師，抬頭，挺胸，吸肚，翹臀。

這時無論你是一個為柴米油鹽操勞的黃臉婆，或是叱吒職場的女強人，也不管你是一百八十磅的老祖母，還是個一百磅的俏佳人，此刻都聚精會神的開始聞歌起舞，一起來跳頌巴!

健身房的頌巴課，從一個禮拜兩堂，加到一個禮拜四堂，還是場場爆滿，晚了一點去，你就只好站在一個離老師十萬八千里的角落。我和幾個朋友也常常拋棄了太極，游泳，像上癮了一般，排除萬難的配合上課時間，來舞蹈室盡情舞之。

頌巴是拉丁混合舞

頌巴用的是拉丁舞曲，混合倫巴、恰恰卡、森巴、探戈、燒沙和瑪人古雅等等，熱鬧的音樂，愉快的節奏，跟著老師的步伐，大家像通了電般，讓音樂自然的帶動，忘了煩惱，忘了年紀，舞出一身大汗，達到運動與娛樂的最佳效果。

我好奇地上網查了一下頌巴的起源，沒想到它像無意中被發明的盤尼西林、X光一樣，是個“驚喜的意外”。在1990年中期，一位哥倫比亞的健身教練比托，有一天忘了帶他傳統的有氧舞蹈錄音帶去課堂，臨時只好把背包裡他自己錄的一些，從小耳熟能詳的燒沙和瑪人古雅等拉丁舞曲拿出來，再自創了幾種配合音樂的新舞步用來教課。沒想到大為轟動，那些厭倦了要

隨音樂數著步子，一板一眼跳有氧舞的學生們，喜歡上了這種自然擺動著身體的舞蹈，又笑又叫，high 到不行，跳到不能停止，大家都愛上了這種運動方式。從那天起，一種革命性的新健身觀念產生了，也就是頌巴健身舞的開始。

如今，頌巴健身舞已從一個“驚喜的意外”變成一個“世界的奇象”。世界各國的健身房都搶著開頌巴課，估計每週有超過千萬的人，在110個國家裡的9萬個健身房中，快樂的跳著頌巴！打開電視，上面也有許多賣頌巴錄影帶的廣告，有成千上萬的胖子，在廣告中做證，說是頌巴幫助他們在愉快的舞蹈中不知不覺的變成了瘦子，雖然是廣告會有些誇大，但看到跳頌巴前後那些人的對比照片，倒也不是完全的吹牛。

隨心所欲跳頌巴

是的，我也是那千萬中的一個。我覺得跳頌巴最吸引我的地方，是它很容易跟著老師及拍子跳，不必有搭檔，事前亦無需準備，音樂輕快，節拍分明，動作有力，有爆發性。你沉醉在音樂中，一抬頭，一甩手，一踢腿，一轉圈，覺得自己是個舞林高手，管他世間瑣事，管他今夕何夕，只要活在當下，隨心所欲，享受著肢體的自由飛舞。

驚喜的健身效果

前兩個月去做身體檢查，體重，膽固醇，三酸甘油酯和血糖都有下降，我多年的家庭醫生問我：[你最近做對了些什麼事？] 我想了半天，沒什麼特別的變化呀，還是一樣的貪吃，一樣的愛睡。[對了，我現在一個禮拜跳三次頌巴！] 醫生說：[頌巴是蠻激烈的有氧

運動，對心血管，膽固醇的下降都是有幫助的，保持下去喔！]

再想一想，最近朋友看到我時都會說我瘦了，體重雖沒有明顯的下降，但是去買衣服時，可以穿小一號甚至兩號的尺碼，這在我中年發福後，無論是用節食或是其他運動，都無法做到的。當然，也是因為找到了一樣我喜歡的運動，可以不半途而廢，持之以恆，才會有如此令我驚喜的效果。

再看看我們那位看似三十幾歲的老師，身材均勻，長髮披肩，身上無一兩贅肉。有次在閒聊中發現她其實已經五十出頭，還真把我們嚇了一跳。老師告訴我們，若



憶苦思甜學太極

李屏慧

我從小就怕運動，不是每跑必摔，就是吊在爬竿上，上也上不去，下也下不來；我連看到運動鞋都討厭，因為每次穿了它我都跑最後第二名——幸好班上還有位過胖的女同學佔了倒數第一的寶座。最後總算醫生開了善心，給了免上體育課的特權條，可以只旁觀而不必下場，不但我高興，其他同學也慶幸不必再和我同一隊，因為我出過一件在籃球場上的糗事。那天我好不容易搶到一個球，抱在手中超過三分鐘還繼續往球籃跑去，一股正經地準備投籃，而讓大家笑翻了天。

後來來美讀書、畢業做事、結婚生子。經過兩次的剖腹產，在腰椎命門處被麻醉師送進第一次四針，第二次五針，再補助全身麻醉的禮物後，身體開始向我送出了求救的信號。我那時在惠普做工程師，腰部墊著枕頭都無力撐直上半身，根本沒法上班。就在情況越來越糟時，一天我先生帶給我一個好消息，吳毅老師會到他們貝爾實驗室公司教氣功，這可能會醫治腰痛的毛病。我就趕快報名上課，作了一個月的氣功以後，腰痛就明顯的好多了。

兩次車禍重創

兩年後我也到貝爾實驗室上班，十天後即開始了一年半的出差生涯，在新澤西州及佛羅里達州間來回穿梭，氣功也無以為繼。接著碰到一次大車禍，造成了小腦震盪、脊髓受傷、左半身無力、顏面及眼睛神經受損、牙齒咬合功能障礙的後遺症，開始

認真好好地跟著她的動作，每跳一堂頌巴，可以消耗約1000以上的卡洛里，還可以緊肚、縮臀、消蝴蝶袖，我們聽了更是瘋狂了。從來還沒有一種運動，能讓我們那麼盼望著去上課，同時又可以寓運動於娛樂，簡直有點賺到的感覺哩！



牡丹莉

筆名丹黎

生長在台灣台北，輔仁大學圖書管理系畢業。現居國聖地亞哥。喜歡閱讀，觀影，賞劇，旅遊，海邊散步，發呆做夢，與友閒談，品嚐美食。信仰上帝，對生活充滿感恩。

了我奔走於無數醫生間的復健之旅。一年半後快復原時，天雨路滑，又被一剎車不靈的車從後追撞，撞碎了我再回去工作的夢想，又恢復我與各醫生頻繁的約會。

這以後跟著換了工作的先生，我從東岸搬到了風景優美，氣候宜人，濱臨太平洋的聖地牙哥，在這裡終於正式與太極拳結緣。

我的運動細胞不足，光是三十七式全套動作，花了足足兩年才學會。學到三年多的時候，突然發現雙腿變得有力了，站立時也比以前穩多了。學了四年後，我去紐約參加國畫大師吳毅舉辦的“中國畫的百年回顧與展望”，會後帶著中國學者步向歸程時，突然間一位女孩從後方拍了我右肩一下；說時遲那時快，我本能的用[返身撇身捶]打到了她，她嚇了一跳就跑走了。而我也嚇了一跳，反應怎麼變得這麼快呢？太極功夫真是不可小覷啊！

第三次車禍

俗語謂：[福無雙至，禍不單行。] 2005年中，我們的車被一輛越野車因煞車不靈而從右後方衝撞到左前方。也許是我命中注定應該有事，那天正巧坐在車的右後方，因此全部脊髓骨都受到衝擊，幾乎散了架。前兩次車禍的舊傷再加上新傷，“新仇舊恨”一起加起來，疼痛的程度可想而知。我只有自我安慰「大難不死，必有後福」，趕緊去中醫處針灸了半年，再加上持續不斷的日日打太極，從沒有吃過一顆止痛藥的我，當年的車禍遺傷目前已是大半康復。

太極功效無窮

十幾年的太極作下來，我走起路來抬頭挺胸，吸



小腹，腳步也比以前輕盈；連做起家事來，腰部的耐力也比以往強多了，甚至還可以單腳站立繫鞋帶呢！“金雞獨立”的功夫，十幾年後效用的確顯著。

同班的一位黃先生，退休後才來學了兩年多太極拳，不但瘦了二十多磅，打網球時竟能用上蹲馬步的功夫，揮球力大無窮，令人稱奇，他的年齡看來比實際年輕二十歲。另外一位退休的陳醫生，同樣也來學了兩年多，不但消失了當年為濟世看診而增加的腰圍，體重也輕了十幾磅，人看起來也越來越年輕。所以奉勸想要留住青春的俊男美女們，來嘗試一下這所費不多的美體健身，益壽延年的太極拳；祇要突破了自已種種藉口後，靜下心來好好學習，便能深入堂奧，盡得精髓。

吳氏太極拳三十七式招式樸實無華，看似簡

風度是內外美之結晶

俗語說：[女為悅己者容]。我說現代女性該為 [悅己而容]。想望自己的外形美好絕不是虛榮，而是人人皆有、不可磨滅的本性。女子不一定要為了喜歡自己的人或是自己喜歡的人而美麗，最重要的是要為自己的自尊和自信而美麗。我相信天下沒有不美的女子，只是有些女子不懂得怎樣才能把自己的美顯示出來，而有些女子被社會和環境的狹窄觀念羈綁，以為愛美就是虛榮和驕傲，或者年紀大了就不該打扮和穿著，以至顯得比自己的年齡衰老，心態也因之而老化。

要把自己的美麗顯示到外表，並不是件難事，這完全在乎你自己。如果你努力往這方面作去，持之有恆，孜孜不倦，不論你現在年紀多大，不管你是不是天生麗質，你都可以把你這個年紀的美好展示出來，讓你的身材輕盈苗條，容貌更加煥發，風度也優雅出眾。

什麼是美？

美是一種觀感，是我們在見到對方很快就產生的一個感覺和評估。但是這個觀感是怎麼來的？是否有絕對的標準呢？古今中外對於美是否有共同的標準？或者美的定義是隨地域和時代而有不同？

心理學在這方面作過不少的試驗，他們發現對於美的標準，世界各國古今中外大同小異，連很小的孩子都能判斷出美醜。看來美的觀感與生具備，多少有些生物遺傳的基礎。超越文化的美感標準是：年輕，健康，和對稱（均勻）。年輕的、健康的、輪廓對稱五官均勻的形象，在那裡都被認為是美好的。

單卻精妙無窮。很多人初學幾次就放棄了，但是真正重要的是開始時的站樁起式準備動作；全身放鬆，目視前方，兩手下垂，中指指尖貼近褲縫處，隨繼以三十七式。有興趣學的人可看王培生先生著的 [太極拳健身與技擊] (大展出版社出版)，或上網照著其他大師的姿勢動作練習。太極拳理，博大精深。有中國最古老的易經、八卦、五行學說在其中，絕對值得我們窮究一生去探索。現以打油詩一首來總結我的心得：

練太極，不能急，一步一步來；
各動作，意氣勁，八卦加五行。
心清靜，神意守，柔和且圓融；
陰與陽，實與虛，混然又天成。



李屏慧

台灣中原理工(現大學)工業工程系學士, 美國史第文笙管理研究所碩士。曾任職

惠普電腦, 貝爾實驗室等公司。到加州後做聖地牙哥中華學苑老師、財務理事、理事長等職。近數年為聖地牙哥藝術博物館亞洲藝術協會的財務理事。

光亮，好像鑽石般發出燦爛的光芒。

有風度的人有什麼特徵呢？我相信你一定見過一些風度綽約的人；試著在你的腦海裡選一個，說出他或是她的特點。我也在這兒列下一些我自己的觀察，看看是否和你的相符：

他們有出眾的氣質，走到那裡，都吸引注意；可是他們並非那種困在個人天地，自憐自愛地以自己為中心的人物；他們通常關心別人，不愛老談自己，而喜歡聆聽別人說話。在大眾場合，他們不會囂張地高談闊論，旁若無人，而會尊重別人的空間，別人的安逸。和他們說話的時候，你會發現他們並不是高高在上，而是親易近人得讓你可以開懷暢談；跟他們在一起你感到自己的重要，你說的話也變得很有意義。他們就有那種把對方的價值發掘出來的才能。

他們並不是出色的俊男美女，也通常不再年輕；可是他們會修飾自己，知道如何把自己的氣質顯現出來。他們的衣著合身，並不一定是最新穎的，也不一定是名牌，只是穿在他們身上有特別的品味。他們的身材均勻，姿態良好，走起路來挺胸抬頭，舉手投足之間顯出一份優雅和自在。

他們並不特別聰明，也不一定有顯赫的成就；可是他們安于自己的生活，覺得自己的生命是在他們的掌握之中。他們對生活負責，關心外面的世界，不論年紀多大了，他們繼續不斷地學習，而且深感學習的樂趣。他們常識豐富，洞悉世界上發生的事情；和好友談起天來，從文學到歷史，從天文到地理，他們幾乎無事不曉。

他們有一份很自然的謙和，不喜歡與人爭功奪利；當他們作錯事或說錯話，他們會誠懇地道歉改正。別人

當然，環境和經驗也影響到我們的審美觀；我們習慣的和生活裡熟悉的，通常會被認為是美好的，陌生的和沒有見過的，容易被認為是可怖和醜惡的。沒有見過白人的黑人初見白人以為看到鬼了；而中國人在最初接觸到西方人時也很不能接受他們的高鼻子，藍眼睛和淺色頭髮，稱他們 [洋鬼子]。這以外，不同文化對於體形的胖瘦有不同的評估。在生活困難、吃不飽、死亡率高的地方，體態豐腴的女性被認為美麗，而瘦削苗條的女性就被認為醜陋。現代的西方國家崇尚苗條的體形，以至年輕的女子不時有 [厭食病] 出現；東亞國家以往也以肥腴為幸福和美麗的象徵，現在這些國家富裕起來，又受到西方文化和傳媒的影響，也開始標榜苗條才是美。

風度如藝術品般瑰麗珍貴

中文裡所謂的風度，應該是英文裡的 elegance 吧！一個有優雅氣質的人，不一定漂亮，也未必年輕，他或她的美麗超越時間和外形之上，是內在美和外形美的結晶，再加上從時間和經驗裡取得的智慧，而有一份由於自信自尊而顯現出來的安詳自如，像世代相傳的藝術品一般珍貴。

我們人類天性愛美，想要把自己弄得好看，顯得年輕，本是自然的傾向。如果你有錢有能力，只要你清楚而實際地明白自己要的是什麼，美容整形也沒有什麼不對。人都是愛美的，只是有人承認而有些人不肯承認而已。

然而，從這些美容整形而達到的美麗，多少顯得有些膚淺；大家都被手術刀修理成一個模型，看來也很單調。時日過去，一時獲得的光彩不久又會消失。只有優雅的風度，對抗得了時光的侵蝕，甚至還會被磨煉得更



的成就和功勳，他們也衷心地慶幸。人家會覺得他們很禮貌，但是他們的禮貌並非表面的形式，也不是拘謹和矜持，而是一種對他人基本的尊敬和接納。

他們不會為了什麼政治、宗教、和社會的題材而在社交場合隨便和別人爭辯；可是他們有他們自己堅定的信念，和他們自己的執著的價值觀。他們能夠容納別人不同的意見，尊重別人選擇的權力；但是看到虛偽和不平，他們會為了維護受壓迫者的價值和權力而公開發言，為了環保而站出來高聲疾呼，或是為維護他人的自由和權力而奮鬥到底。

這些是我個人的觀察，不知你同不同意？也許你還有要添加和改正的。如果有機會我也希望能聽聽你的意見。重要的問題是：風度是不是一個可以培養的特質呢？如果是的話，我們該如何培養我們自己的風度呢？

在這本書裡，我們從營養食物篇談起，希望大家吃得智慧，可以健康抗病；再進入醫學知識篇，讓大家學習一些基本的醫學常識，懂得如何預防疾病，甚至協助疾病的治療；在運動美儀篇，我們談到運動，如何用運動維護我們的健康，對抗衰老，改進我們的姿態，增進我們的美麗。這接下去的兩篇文章，我會談到皮膚的保養，和美容整形。我覺得在進入下面兩篇文章之前，我必要先在此強調：美不是只有皮膚那麼淺薄的事，真正持久而有深度的美是風度的優雅。外形的美麗在今日整形醫院滿街樹立的時代已經不是件難事了，而風度的培養需要時間，人生的經驗，個人的智慧，和一份領悟。風度是內在和外在美的結晶，深沉而有內涵，是無法一蹴而就的，然而還是值得我們終生追求的目標。

皮膚的保養

皮膚鋪蓋在我們身體的表面，是面積最大而且也是最重要的身體機構。光澤潤滑而有彈性的皮膚是美麗的主要條件，但是皮膚也非常敏感，受到身體健康和各種環境因素的影響，再加上年齡的老化，極端容易失去它的光彩。我會在下一篇 [美容與整形簡介] 中談到皮膚疤痕和缺陷的處理。在此，我們先來看看皮膚的保養途徑。皮膚的保養對於皮膚的狀況有直接的關係，懂得保養皮膚的人，看起來比實際年齡要年輕得多。不管你的年齡多大，不論你的生活是忙碌緊張或是有閒情逸致，你一定要保養你的皮膚。皮膚的保養不需要化多少金錢，而僅是一個用頭腦、化心思而養成的好習慣。如果你能依照下列的方法作去，你會為你的皮膚驕傲。

皮膚與健康習習相關

這本書裡一再談到各種增進健康的好習慣，這些也正是使你皮膚美麗的基本方法。適當的飲食營養不僅是身體健康的秘方，也正是保養皮膚的秘訣，譬如食物裡少鹽少油少糖，減少食物裡的澱粉質量(尤其是簡單的碳水化合物)，不吃油炸的東西，不吃含高糖高澱粉的零食，多吃水果和蔬菜等。

便秘是皮膚美容的大敵，長期大便不通暢的人臉色必然黯淡；固定喝自己作的蔬果汁並作定時運動，每天多喝水，一定會使大便疏通順利。

運動也是保養皮膚的秘方。一週至少作三到五次、每次半小時的有氧運動，可以使你精力充沛，血

液循環增進，睡眠安穩，流汁排毒加速，筋骨強韌，心情快樂；不僅是控制體重的好方法，同時也會使你皮膚紅潤美麗。

心理的健康是身體健康的重要一環。心理的寧靜和愉快，不僅減少病楚，也會使你的皮膚燦然。整天愁眉不展，不濟於事，徒然為自己添加滿臉皺紋。

謀殺美膚的凶手

酒精、尼古丁、毒品和咖啡因是美膚的殺手，是蠶食紅顏的暴徒。我們在飲食營養篇提過，每天一到兩杯的紅葡萄酒對身體有益，但是過量的酒精會傷害身體，使你膚色紅白不均，皮膚鬆弛。香煙則是百害無一益；焦油在牙齒和手指上留下菸積，滿嘴發出菸臭，尼古丁更會使周遭微血管收縮，以至皮膚得不到充份的氧氣和營養。老煙槍通常臉上有一層枯焦的面具，顯得比同年齡的人憔悴衰老得多。

吸毒上癮的人大概已經不在乎他們身體的健康和皮膚的美麗了。毒品的種種害處不需我在此細說，它們對於皮膚的暴虐也是非常可怕的。吸毒者往往皮膚遍佈瘡疤和潰爛，當然再也談不到皮膚的美麗。

咖啡是廣受大眾喜愛的飲料，味道香郁，又能提神，喝它一到二杯是沒有害處的，甚至有的醫學文獻認為適量的咖啡有益身體，有抗氧化、抗癌的作用。但是咖啡因也是利尿劑，喝多了會使身體失水，導致皮膚乾燥而無光澤。所以喝咖啡要有限制，同時每天喝足量的水對保養皮膚是很重要的，清淡的綠茶也是保顏的好飲料。

損傷皮膚的不良習慣

長期睡眠不足的人，皮膚必然憔悴蒼白。帶妝睡覺會阻擋皮膚的毛孔，使皮膚不能排除油脂而容易長暗瘡。劣質或不清潔的化妝品，暗藏細菌，也損害皮膚，導致皮膚炎。粉撲、眉刷等，用後應該不時用肥皂和水清洗，過期和變色的化妝品應該丟棄。不喝足量的清水，而以含蘇打的甜飲料、或是啤酒、濃茶和咖啡代替，都是不好的習慣。每天養成喝八杯冷開水或是熱水的習慣，可以使皮膚潤澤而不乾燥，不易生皺紋。

清洗、保濕、防晒三部曲

日常的皮膚保養不過於三步驟：首先，用適合你皮膚的清潔劑洗滌皮膚；其次，用保濕劑保護皮膚的濕潤；最後記得使用防晒劑以避免陽光的損害。這些清潔劑、保濕劑和防晒油不一定要昂貴的名牌，但是必要適合你的皮膚性質。你知道你的皮膚性質嗎？是乾是油或是中性？油性皮膚不易生皺紋，但是容易生粉刺，是青春少年的大敵。有油性皮膚的人必需用抗油的清潔劑洗面，化妝品、濕潤劑，和防晒劑的標籤上最好註明無油、或[不引起油管堵塞] (non-comedogenic) 的字樣。乾性皮膚在年輕時是很美麗的，而且又不會長粉刺，只是年紀一大皮膚就容易生皺紋，所以保養起來要以增加油質和保濕二者並重。有中性皮膚的人得天獨厚，保濕得勤奮就可以減少皮膚的老化。

我們大家現在都知道，除了阻止不住的年齡增長之外，太陽的照曬是皮膚老化、生黑斑、起皺紋的最大原因。那些愛在太陽下把自己曬成古銅色的比基尼女郎，到了晚年都是皺紋一臉，雀斑成堆，悔恨已

晚。這以外，過度日曬還是皮膚癌發生的主要原因。那些讓皮膚在機器下照成棕色的沙龍，也是和直接曬太陽同樣的不安全。我們東方女性，喜愛白皙的皮膚，都懂得在太陽下帶帽子、撐陽傘的道理。用防曬劑保護皮膚是這三奏曲的第三步；防曬劑在防日曬指數40到45 (SPF) 就可以了，在出門半小時前使用，每三到四小時還要加添，如果游過泳或出過汗就要再塗一遍。防曬劑的使用與季節、當地的日照、和個人的色素深淺都有關係，你需要在這方面作一點研究。

我最近讀到范醫生(一女中和台大醫學院畢業，美國加州大學舊金山實習醫生，現為美國皮膚醫生)關於維他命D的研究，覺得很有道理，在此與大家分享。在太陽照射之下我們的身體經過肝和腎可以製造維他命D，這是我們人類身體裡唯一靠陽光得來的營養。她認為維他命D是極為重要的，可防治關節炎，大腸、乳房、和前列腺癌，而且鈣質必需靠它才能被用來建造骨質。如果不曬太陽，則我們至少每天要吃一千單位的他命D；她甚至建議每天吃高到三到四千單位的維他命D，或者是每天十分鐘到半小時曬太陽。曬太陽只需身體的20%面積，比如說臉上搽了防曬油，只要雙手雙臂露出在太陽下，並不需要猛曬，只要到皮膚曬到略紅即可。臉上的防曬劑還是很重要的，而且應戴太陽眼鏡，以免白內障的形成。

特別有益美膚的營養

油酸對於皮膚天然的油脂分泌是很重要的，其中奧米加-3 和奧米加-6 特具功能，可以防止皮膚發炎和乾燥。奧米加-3 存在於沙門魚、沙丁魚、亞麻子、和向日葵子等。奧米加-6 可以從雞鴨、菜油、粗穀、瓜

子、和硬殼果裡取得。

維他命A、B、C、E、K 是抗氧化的物質，可以保護細胞不受自由基的攻擊，因而緩和日光對於皮膚的損害。吃大量有色的蔬菜水果可以減少皮膚粗糙和皺紋的發生。

少量金屬，如硒、銅和鋅，也不可缺乏。硒使皮膚富彈性，而且防止皮膚癌；硒可以從粗穀、堅果、大蒜、蛋和海鮮中取得。銅如果和維他命C 以及鋅一起吃，可以增加皮膚的彈性；含銅的食物有堅果、瓜子、貝類、鱷梨、豆類和綠葉蔬菜。維他命C 大量存在於蔬果裡，尤其是柑橘類水果。鋅對於身體的免疫能力特具功用，可以控制皮膚的油脂分泌，可能也對防止粉刺有效；富含鋅的食物有瘦肉、蠔、燕麥、和雞肉。



淺談整形與美容

現在整形手術 (Plastic Surgery) 在東亞各國盛行，其熱烈之程度遠超過歐美。打開中文報紙來看到的也是整篇整版的整容廣告，據說當今的東亞電影明星大多經過 [製作加工]，怪不得她們看起來都好像一個模子裡出來的。如今整形的手術的確進步，不再是如過去以修理兔脣和火燒過後的瘡痕為主，而是成功地豐乳拉皮抽脂，甚至最近還成功地移植了被猿猴咬得沒鼻沒眼的面孔，真是巧奪天功。

愛美本是人的天性，以整形手術的方式來彌補先天或是後天的缺陷，並不是虛榮，也不是不可告人的事。對於年輕人來說，適當的修正和改進，可以增加當事人的自信，在今天這競爭激烈而又著重外形的就業和婚姻市場，都會增加不少機會。對於年紀已經不輕的人來說，除去老人斑或是下垂的眼袋，也是種自愛自尊的正面行為。

在本書的 [運動美儀] 篇，我提到很多可以使你健康和美麗的方法，也談到優美的風度是內外美的結晶，超越於年齡和時間之上。我認為要美，那些方法還是正確而有效的首選。但是如果你有什麼令你遺憾的缺陷，同時又有錢有閒有機會，知道自己需要的是什麼手術，而對這手術也有相當的了解和認識，我認為也不妨往這方面進行。

有些基本的認識，我覺得要作整形手術的人必需事先仔細考慮：

對於整形手術的知識

整形手術是有侵犯性的 (invasic)，對於身體不很健康的人，譬如容易形成血栓的人，或是血液凝固不佳的人，這些手術還有相當的危險性。整形手術必定會損傷到組織和血管，手術後皮膚也肯定會青紫和淤血，而需要一段恢復期間。你必需研究你想作的手術，到底有多少風險？需要多少復原時間？這手術適不適合你個人？有什麼實際而不是誇張的效果？這位整形醫生有沒有正式的訓練？是否是註冊的整形醫生？你能不能與在他或她手下作過這個手術的人談一談？

當然，你個人的身體健康，美學修養和美容的知識也是重要的因素，會影響到你對於這手術的選擇。你對你自己的外貌有多少了解？這個手術能增加你多少美麗？與你五官甚至整個人是否合諧？

手術以前，你應該對於這個手術有適當的諮詢和充份的了解，找機會和你的醫生坦誠地交談。

誇張或低廉的整形廣告

很不幸的，你不能盲目聽信誇張的廣告。一些整形公司為了營利，利用廣告的途徑散發虛假的信息，把手術的結果說得天花亂墜，讓追求美麗的人自落陷阱。有些技術落後的整形機構，抓住人人愛貪便宜的弱點打出低廉的廣告，你也千萬不要受誘惑而貿然入網。整形手術的這一行道，醫生素質良莠不齊，用的材料也有真有假，有的醫生並沒有正式受過整形的訓練，也沒有在整形這方面經過考試和註冊。報上偶有報導冒牌的整形醫生把死去的病人丟在手術檯，自己一溜了之，再也找不到，令人髮指。你千萬不要因為愛漂亮又要省錢而傷害了身體，甚至失去生命。

心理的充份準備

很多進行整形手術者，對於手術的結果存有不現實的妄想，鏡子裡映出的明明是自己，看到的卻是某一個銀幕上的大明星，手術後必然失望幻滅，留下很大的心理打擊。另外有一些追求十全十美的人，無論手術如何成功都不能使她們滿意。還有有一些反復整形的人，一年裡作好幾次手術，好像對整形手術上了癮。心理有強烈自卑的人，如果對於身體的某一部位不滿意，就會一而再再而三地重複進行這個部門的整形。聽說麥可傑克森的鼻子就是經過多次重複的整形，到後來幾乎要垮了。一位英國女模特兒自從十七歲以來，已經作了至少一百次整形手術，以至身體很多部份已經失去知覺。這些人需要看的是心理醫生，而不是整形醫生。

皮膚美容科

你知道目前醫學院最熱門的醫科，學生要以最高的分數才能擠進去的窄門是哪行？

答案是：皮膚科。

這是很令人驚訝的，因為皮膚科一向是冷門；雖然皮膚病老是長期拖著不易治好，病人倒也難得因此而死去，皮膚醫生從不必擔心半夜病人打緊急電話來求救。現在情形大為改變，因為出來了一個皮膚美容專科 (Cosmetic Dermatology)，是現在收入最高的醫科之一，比整形外科還要吃香。

皮膚美容科以整治皮膚為主，通常不需開刀，俗稱微整形。如果要作皮膚的手術也只是無侵害性或是很少侵害性的手術 (non-invasive or minimal invasive surgery)，因為其治療的主要範圍是表皮，不深入組織，所以

對於身體的傷害相當小，傷口小或甚至沒有傷口，恢復期短暫，在短時間就發生整形的效果。皮膚美容科使用高科技醫療技術，用藥物和激光修除疤痕，減少皺紋，緊縮皮膚，消脂塑身。皮膚美容醫生並專業皮膚的保養，以預防的方法教導病人用新近的美膚劑來護膚。這方面的發展急速，日新月異，激光的機器沒多久就有新的一代出現，令人側目而視。

這些激光的機器價值昂貴，高科技的藥劑也絕不便宜，因之這行的價格也是相當可觀的。再者，過時和淘汰下來的儀器被別家整容所買去，就是號稱同樣的美容技術，也不一定全然相同，當然價錢也相差甚多；沒有良心的診所，甚至會以假貨充數，造成很多不幸的遺害。

不要以為皮膚美容只是微整形，以上談到的關於整形手術必要的知識和心理準備，同樣需要用在皮膚美容上面。

色斑和疤痕的修復

有的人不幸有嚴重的粉刺，和粉刺遺留下來的疤痕，這是美容的殺手，如果情形嚴重會造成患者心理上的極大遺憾。整形外科醫生也以這為辣手的問題，因為雖有磨皮的手術 (dermabrasion)，可用機械式操作去磨削表皮，卻很難把疤痕完全消除。用激光CO2和換膚剝脫法，操作難以掌握深淺，而效果也並不持久。

今日的皮膚美容科已經能夠利用分段激光化學 (Fraxel) 去疤痕，幾次重複治療之後，成效相當不差。這以外還可以用激光把刺青、色斑、和老人斑消除，用脂肪注射和膠原蛋白等注射處理皺紋和其他的皮膚問題。



朱立立

(筆名荊棘)

生于湖北，在台灣長大，就讀台北二女中，臺大園藝系畢業，後到美國留學，研讀生物和醫事技術，經過全國檢試合格而成註冊的醫事註冊師，在醫院工作多年。

因為對心理學具有強烈不可抑制的興趣，開始半工半讀，從大學一年級的心理原理開始，直到獲得美國新墨西哥大學實驗心理碩士，和教育心理博士。這以後從事教學和研究的生涯，任美國密西根州的蘇比略湖州立大學和新墨西哥州立大學教授，德州大學訪問教授並在加州大學洛杉磯分校研究。曾主執美國“少數民族及婦女研究計劃”，並經過臨床實習和檢定考試，成為正式的心理諮商師，在工餘掛壺行業，諮商有心理障礙的人。

在教學之中，與先生多次前往發展中的國家從事教育工作，深入貧鄉僻壤，與當地人一起生活。曾經在非洲的史瓦濟南和利米比亞、和中美洲的白里斯等國長期居住工作，足跡踏遍世界各大洲。

她有四十餘篇英文職業性著作，兩本專業論文，

有關社會和發展心理學。

文學的創作是一生意想不到的驚奇和喜悅。在大學時隨意塗鴉寫了“南瓜”一文，用的沒有人知道的筆名。登出後，她就到美國讀書了。沒有想到這篇故事受到台灣文壇的重視。十八年後，出版家隱地偶而和她聯絡上，說她是天生的作家，要為她出一本書。她這才重新回頭中文寫作。

她的中文創作以散文和短篇小說為主，也有地方性的風俗小品，常以荒郊野外一般人不大駐足的地方為主題。著有散文小說集《荊棘裡的南瓜》（爾雅叢書130；1983年5月，台北爾雅出版社）、《異鄉的微笑》（爾雅叢書190；1986年12月，台北爾雅出版社）、《蟲及其它》（爾雅叢書130；1996年11月，台北爾雅出版社）和散文集《金蜘蛛網——非洲蠻荒行》（新人間系列4；1997年，時報文化出版社）。有評論家認為她的創作[善于運用象徵手法，加上觀察人物心理的敏銳眼光，使作品達到一種哲理的層次。]中年之後，因遠赴非洲地區幫助發展國家，她開始熱衷於自然生態和環境保育；白先勇在他的《鄰居的南瓜》一文中說：[堅韌的生命力來自兩大泉源：其一是她對文學的熱愛，其二是對土地和大自然的一種出于天性的親近]。

她目前在美國西部聖地牙哥定居。自2009年十月開始，她受編者馬平的邀請，為《華人》月刊開創 [身心健康在於我]的專欄，從她自己有笑有痛、有淚有悟的經驗，用她生物醫技和心理學的基礎，再融合最新的科學研究報告，寫出一系列養生和保健的文章。她自認是以義工之心為華人服務，用輕鬆簡易的文筆把這些知識介紹給華人社會。由于讀者的反應熱烈，這些關於身心健康的文章因之擴大而成此書。



李林君

祖籍山東。
生在桂林，成長於上海，兼有北方人的直率，南方人的細膩。

童年的記憶始於貴州群山環抱的都勻和江南古韻的杭州。暮春的紅杜鵑，夏日的彩雲，深秋

烟霧氤氳的湖面和料峭冬寒中的梅香，在幼小的心靈中註定了他一生對美的追尋和大自然的嚮往。

在國內違願地完成了大學的機械設計專業，從事了二十年不喜歡的設計工作，人過中年毅然來到美國“從頭越”，如願地完成了學院的平面設計和美術廣告專業，並心滿意足地工作了另一個二十年直至退休。目前在聖地牙哥定居，並聘為《華人之友》英文雜誌美術編輯。

大半生是在動蕩的歲月中度過，戰爭、自然災害、文革、以及家庭和個人的跌宕起伏並沒能動搖他對生活的信念，倒是在“冶煉”中學會了頑強，明悟了生命的美好在於擁有一個祥和的心靈，懂得了“絕處逢生”的機遇在於不懈的努力。

已是黃昏之年，格外體會到夕陽無限好，“正”是近黃昏的美好意境，開始了真正為自己而活的人生階段。尤為欣慰的是終於可以手持相機走進自然，用鏡頭的瞬間捕捉生活的美好，感悟生命的意義。

始終堅信“世間繁雜百態，不如此心靈淨土一片”。

出版者：

宋氏照遠出版社

地址：

台北縣中和市景新街道86巷10號2樓

電話：(02) 29413242

傳真：(02) 29413458

電撥：0002161-1 宋文明帳戶

總經銷：

唐山出版社

台北市羅斯福路三段333巷9號地下樓

電話：(02) 23633072

傳真：(02) 23639735

印刷者：

志承彩色印刷公司

台北市泉州街157號7樓--1

電話：(02) 23032354

傳真：(02) 23052941

著 者

朱立立

設 計

李林君

封 面

李林君

校 對

李屏慧

發 行

宋文明

出 版

宋氏照遠出版社

印 刷

志承彩色印刷
有限公司

這本書以愛心和關懷作為出發點,作者由淺入深,從個人的悲痛和喜悅,談到真正的保健,以親身的體驗和數十年的學識寫下這本書,教導大家主動操作和控制身心健康的方法,要人人活在當下,珍惜每份因緣,愛惜自己的身體,注意飲食,勤於運動,了解醫學常識。這是本使我們能夠健康、快樂、而又內外亮麗地走過人生旅程的好書!

■ 卓以定博士 ■