

# 長輩的生活智慧

北加州台灣長輩會的共同獻禮





· 發起人的話 ·

# 再添一口甘泉

陳文雄

人類從出生到生命終結這段過程，需經歷幼兒期、青年期、中年期、老年期等不同階段。

每一個階段各有其在「生理」與「心理」兩方面的變化，必須用心調節；也各有不同的需要，必須被滿足。

因為有「變化」、有「需要」，就會帶來「無法適應變化」的苦，或是因為「需要得不到滿足」而苦。幼年少年時期，是急欲破繭而出的「成長的苦」；青壯時期，是為前途打拚的「追求的苦」；中年期則是預備進入老年的「更年的苦」；老年期沒有一個特定的名稱，我姑且稱它為「黃蓮之苦」，那是一種百感交集，或者是百病纏身的難言之苦。

多年以來和北加州長輩會的接觸，我眼見著這些老人家們，有時快快樂樂的聚餐、旅遊，有時輕輕鬆鬆地聚在一起學習新才藝、新技



能。這期間，不論他們是那一種宗教的信仰者，大家互相用來解脫黃蓮之苦的方式，就是交換自己當前的生活經驗。有純「實務」方面的，如：病痛的診治、與兒孫相處的得失、養生進補的飲食、保持健康的運動等；也有完全屬於「觀念」方面的，例如：宗教信仰的啟示性、個人的老年人生觀等，內容相當豐富而多樣。

他們交換這些心得，除了是個人心情的一種宣洩；更重要的是，人到了這個年紀，也自然萌生了想要幫助他人「離苦得樂」的慈悲，他們真的希望自己的「老朋友們」，不要再生他們已經生過的病，不要再受他們已經受過的苦；但是，卻要老朋友們一起來享受他們已經得到的快樂。

當然，這些話題中，也免不了了一些包含了貪、瞋、痴、慢、疑的東家長、西家短。但是當你過濾掉這些長長短短的部份之後，留下來的，就是精華——彌足珍貴的「生活經驗」，而這些經驗，由於很自然地融入「救渡他人」的愛心，也就成為「智慧」了。

如果，把這些智慧保存下來，形諸文字，與更多老人家分享，並



做為年輕一代的借鏡，那麼，所有動筆寫作的作者，是不是因此都能得到佛教所說的「法佈施」的功德？

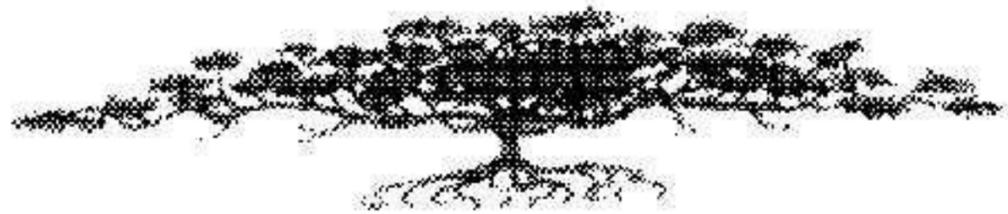
再者，出版成書之後，對很多如今已經七、八十歲的老人家來說，會不會都是生平第一次見到自己的作品被印在書刊上，其「紀念性」的意義是不是很大？

最後，當他們拿到這本書，眼看著篇篇文字都是老朋友們的心血結晶，是不是大家都共享了這份「成就感」？

這些答案，當然都是肯定的。

在整個世界已經逐漸走向高齡化社會的二十世紀末，老人家如何安度晚年，是一個不容忽視的重要課題。我在深思熟慮以後向現任會長鄭志道先生提出出書的主張，心甘情願的贊助這本書的出版經費，並且，以非常歡喜的心，期待它的出版。

北加州台灣長輩會自成立以來，在歷屆會長和幹事們的同心經營下，以及會員們付出熱心共襄盛舉，已經開墾成一片提供生活樂趣、學習機會與心靈安慰的園地。不論初抵美國的新老人家或是已經長



• 發起人的話 •

住美國的長輩們，都在這裡得到精神上的依靠。這樣的功能實在值得感謝，今天的成果，更是可喜可賀。

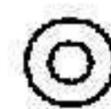
希望，這本書的出版，更為這塊已經處處花開、滿園飄香的欣欣園地，再添一口甘泉。

並且，我祈願這口甘泉，能源源不斷地湧出沁人心肺的泉水，像以前台灣鄉村道路旁的「奉茶」一樣，滋潤所有過路人的心田。

（註：本文由黃韓玲女士筆錄整理，謹致謝意）



# 目錄



陳文雄

●發起人的話

三

再添一口甘泉

徐黃富

●編委會主任的話

一三

衷心的感謝

鄭志道

●現任會長的話

一三

這是個好的開始

劉宏仁

●編委會專訪

一五

福壽雙全的吳郭碧女士

## 心理健康篇

盧蘇秀櫻

將近九十年

一九

謝吳阿鳳

值得感謝的人生

二二

林而玉

同住好或是分居好

二五

林沈秋霞

健康的「七因」與「七法」

二八

郭阿壽

老愚餽話

三十

余受之

「壽而康」四步曲

三三

丘立

就從今天起

三六

張清波

知足過生活

三八

徐黃富

健康得來不易

四十

## 身體健康篇

王美瑩

我的「開心」經歷

四九

葉萬發

老年人的日常保健

五四

陳長庚

耳朵也會生病

五七

葉林錦雲

修養·營養·保養

五九

莊素芳

切身的體驗

六五

林大燾

百病纏身的生涯

六九

梁樹業

簡單易行的養生之道

七三

葉盛南

我將永遠和病魔纏鬥

七五

鄭武略	母親和巴金森疾病	八一
潘莊瑞琬	暢血保健有妙方	八四
施棟樑	幸得延年	八九
毛林美蓮	我的中風經驗談	九四
鄭張秀棗	從腸癌中活過來	九七
郭阿壽	抗癌記	九九
傅柏林	保健「上」、「中」、「下」	一〇三
柯俊錫	吸煙帶來的肺內腫瘤	一〇七
許先信	中風放血急救法	一〇九
林昭德	我的自尿療法	一一二
黃智寬	飲水思源談醫療	一一四
黃韓玲	● 編後記	一二四
	在金銀歲月中燃燈	

文  
以  
禮  
樂

一九九三年六月下澣  
台灣文化節  
獨善書齋





· 編委會主任的話 ·

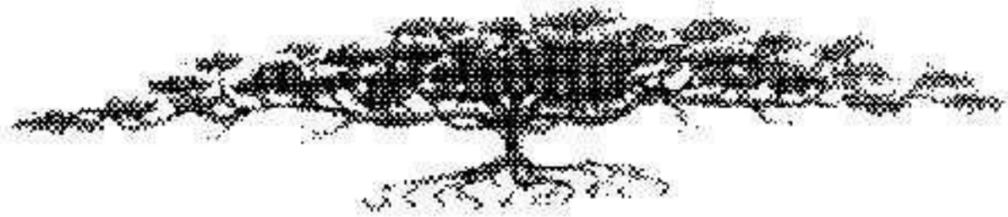
## 衷心的感謝

徐黃富

爲了關心老人的健康，本會經常利用聚餐的機會，聘請醫師來會講解有關老人常有的疾病，以及如何預防、治療等等。

出版書刊的念頭卻始于一九九四年九月一日於漢金餐廳，歡迎羅明燮先生時，由本會名譽會長陳文雄先生和現任會長鄭志道先生談起出書，繼而於同年九月十六日於華僑文教中心，將此提議具體化，經陳名譽會長允諾撥款，由本會籌劃出版書刊。于同年十月七日，經本會第二次理事聯席會提出，議決通過，設置名爲「長輩的生活智慧」編輯委員會，並公推我來擔任主任委員。

此書的出版，完全歸功於陳名譽會長慷慨捐款資助，鼓起鄭會長熱心奔走及各位委員的支持。尤其難能可貴的是好幾位八十歲以上高齡長輩的文筆支助、各位賢達的熱心賜稿，及蘋果書坊老板娘黃韓玲女士的鼎力協助，主持編輯全責，始能如期完稿成書。在此一併衷心致萬分的謝意。



· 現任會長的話 ·

## 這是個好的開始

鄭志道

人類之所以異於萬物，是因為我們能不斷地進化、成長，並累積可貴的經驗，形成文化，至今日新月異、永無止境。我們每一個人都在這大環境中，提供每個人的生活經驗，促進社會進步，這就是人生的意義。

人人具有不同的特質及閱歷，公開自己的經驗，就是肯定自己的人生，更是回饋社會、意義深遠的工作。因為小我自己都是在大我社會中，持續吸取他人的經驗成長的。

北加州台灣長輩會是福利性團體，會員都是身歷人生百戰、具備高度智慧、已經深深體會人生意義的長者。本會名譽會長陳博士文雄先生對本會有形無形的貢獻，已是有目共睹。一九九四年尾登高一呼，希望會員公開自己的養生之道，使大家彼此觀摩，流傳人間。這是陳博士送給我們最珍貴的禮物。

本會會員得到這項活動消息，紛紛表示熱烈的響應。並於去年十月成立出版編輯委員會，選出編輯委員七位，負責編輯會務的推動，並公推徐黃富先生為主任委員。由於熱心會員的參與，稿件很快地收齊。承蒙各委員通力



• 現任會長的話 •

力合作，全部工作順利依進度進行。最難得的是蘋果書坊黃韓玲女士百忙中抽空爲本刊之出版，自策劃至編印，自始至終，貢獻她的心力。至於出版費用則悉數由名譽會長陳博士樂意捐獻。

本書的誕生只是一個好的開始，此後擬繼續集稿編印。希望有心人提供文稿，明年度再度出版。謝謝所有筆者、工作同仁，敬請各位讀者賜予批評指教。



· 編委會專訪 ·

# 福壽雙全的吳郭碧女士

劉宏仁

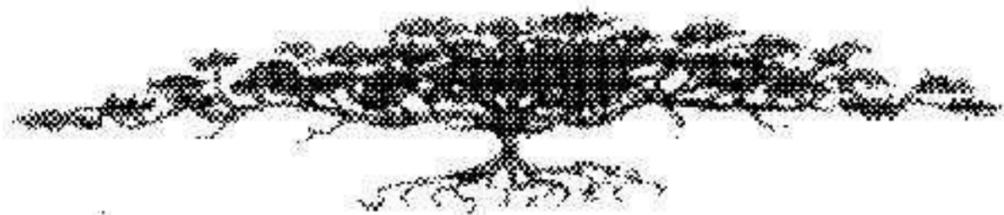
一九九五年二月十四日上午十點，與長輩會會長鄭志道先生一同造訪九十六高齡之吳郭碧女士歲

吳女士今年三月年滿九十六歲，然雖如此之高齡，卻看起來像七十左右之年，且身體強壯、精神飽滿、耳目敏銳、聲音宏亮、行走健步如飛。

吳女士十五歲出嫁，十六歲開始生兒育女，其長女今年已八十歲，剛退休，原在日本北海道當醫師。長男也是醫師，次男台南高工畢業後也進入工商界；三男畢業於台大建築系，當建築師；次女與三女台灣高女畢業後再赴日唸女子大學，兒女均受相當好的教育並都成爲社會上的知名人士。

吳家是日據時代的大地主，因此雖只收租而別無他業，卻養有僕婢多位。吳郭碧女士是大少奶，在家可差使僕婢。然她卻親手做事，尤其服侍翁婆至孝，每日給婆婆梳頭搥背，晚間親自爲其洗腳，照顧得非常週到。相信吳女士的長壽與其孝心、孝行有極大的關係也。

吳女士乃虔誠之佛教徒，卻也曾參加基督教禮拜，故也深知基督教聖經之理，當孝敬父母，就能得在世長壽之福。

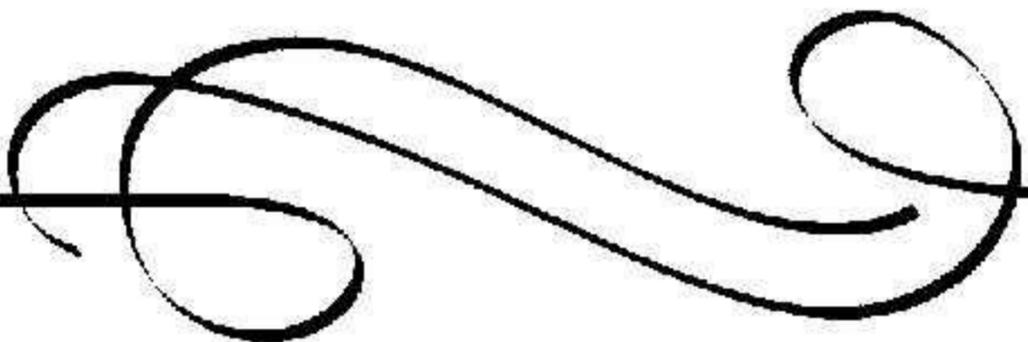


• 編委會專訪 •

吳女士每天清晨四點起床，先行打坐一個鐘頭，然後就誦經禮佛；七本佛經分成七日，即每週一輪。吳女士自嘆少年時未學過讀書寫字，但如今能誦讀佛經，可知其聰慧過人處；吳女士起居按時，甚有規律，故禮佛完畢，便喝杯咖啡牛奶，然後就出去走路大約半個鐘頭。

吳女士很會照顧孫兒孫女，爲了要使兒子專心行醫照顧病人，她犧牲自己，日夜看顧孫子們，使兒媳婦能一心一意協助丈夫，因此也得孫子們的孝敬，目前住在孫兒家享受晚年之樂。

她的心願是：希望子孫健康，快樂過日子；希望自己信佛拜佛，能天天活動，快樂往生。



心理健康篇





· 長輩的生活智慧 ·

## 將近九十年

盧蘇秀櫻

我出生在台南，自幼體弱。稍長負笈台北高女，結婚後跟著丈夫往返日本、台灣之間，身體一直不好，常常生病。生了兩男、三女，尤其是生下後來的兩個女兒的時候，自己實在無法支撐下去，只好請了乳母代為護養（現在朋友常跟我取笑說，還好生了這兩個女兒，她們一直在我的身邊討好我）。

在第二次世界大戰期間，丈夫獨自前往中國大陸經商，留我一個人神戶看顧五個幼小的孩子。當時盟軍已經開始轟炸日本各大都市，白天忙著躲防空洞，老二被燒夷彈灼傷。接著日本政府控制物資，實施糧食配給，孩子都在成長階段，不夠食用，只好摸黑找黑市，張羅油糧。真是日夜奔波，披星戴月而不覺辛勞，身體竟因此慢慢的堅強起來。

光復之後，丈夫任職台北市政府，工作非常繁忙，應酬很多，所幸孩子們都很爭氣，日常起居和功課都不必我操心。我們是天主教徒，每星期日都上教堂，並且參加各種活動，雖然不知養生之道，生活也過得很有規律。

將近六十歲時，丈夫中風，行動不便，許多朋友說學太極有幫助，給我們介紹岡山的太極拳王老師。王老師自幼學得太極真粹，身體魁梧，兩目炯



· 長輩的生活智慧 ·

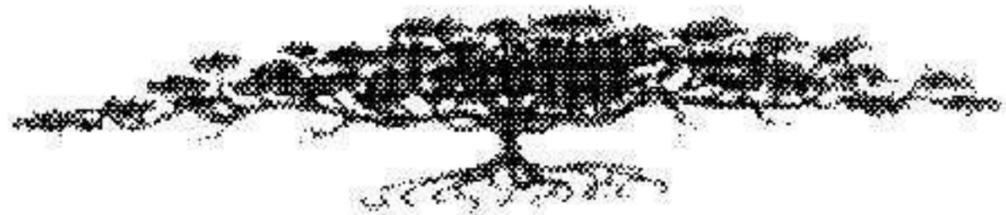
炯有神，太陽穴鼓鼓高起，一見就知是一位內、外兼修的武術名手。他爲人厚道誠懇，每晨在岡山大飯店旁邊的公園教太極拳原理，殷勤講解吐納之功。每天大清早，我陪丈夫上岡山，也跟著一道學習，以便回家後幫助丈夫練習。

這樣的耳濡目染之間，漸漸領會呼吸之法，血脈運行，周而復始，以靜制動的丹田之功。從此每天不斷練習，久而久之，不但學會太極拳理，更領悟到王老師的「修身」、「養性」的大道理。

「修身」比較具體，即是起居定時，三餐有序，加上勤於運動筋骨，符和太極拳理就行了。難在「養性」，這比較抽象，屬於精神上的修養。

我們一般老人家空閑的時間很多，但是作事常常力不從心，就盯著兒女去完成。兒女日常工作已經夠忙碌，加上老人家比較麻煩，就生氣反駁，演成老少不睦，心情不穩，三餐乏味，終於憂鬱成疾，真是自找煩惱。所以我覺得，雖然養性是抽象，也可以具體地由平時待人接物做起。俗語云：「出口不如自走，求人不如求己，閑事莫管，無事早歸」，就是養性的實踐起點。

自從七十歲移居美國，生活環境變化太大，很不習慣，好在兒女很孝順，一般惱人的瑣事都不讓我知道，我也不打破砂鍋問到底。開頭幾年空閒時



• 長輩的生活智慧 •

間很多，就去上成人學校，每週兩三天唸英文，兒孫們都給我打氣，改正我的發音，並且幫我惡補憲法，順利通過美國公民口試，全家人都以此為榮。從此我和這些乖孫完全溝通了思想，兒孫們不但帶我上街、吃西餐，還去美術館，可謂老少生活打成一片。

現在幾個孫兒已經成長，遠離加州，但都時常打電話過來，互問近況訊息，調劑我的生活不少。尤其這幾年來，長輩會諸兄弟姐妹愛護有加，更不惜辛勞，安排很多好節目，及時同樂，真讓我感到不虛此生。雖然已近九十之年歲，還像是此生重新開始，其樂融融。

如果人生是夢，我很想讓這個溫馨的夢重演。



## 值得感謝的人生

謝吳阿鳳

無論人類怎麼逞強，退化、衰老是生命的必然現象。如果明白了這個大道理，我們順應大自然的演變是唯一的選擇。

老人所面對的問題是，讓他自自然然退化、衰老。大部分的老人盼望有快樂的晚景，且懷著「希望能在不痛苦的情境中瞑目」的期望，我當然也不例外。

年近七十，抱著無法痊癒的二、三種病痛的我隨時面臨死神來臨，對生命的意義不無更深切的感受。不久的將來，「老死」如何接納，是大家要共同關心的問題。在這之前，老人的幸福不外乎內心的平安，而它就是由「知足」而來。

知足給你帶來充實美滿的生活，平安的心境。光陰似箭，一晃十年，曾任小兒科醫師（醫學博士）、世界劍道連盟副會長、台灣省劍道協會會長並是劍道八段的外子因胃癌病倒去世。晴天霹靂，我頓時掉入惶恐不安、悲傷的深淵。兩年後長期的積勞成疾，突然被診斷出心臟病。



· 長輩的生活智慧 ·

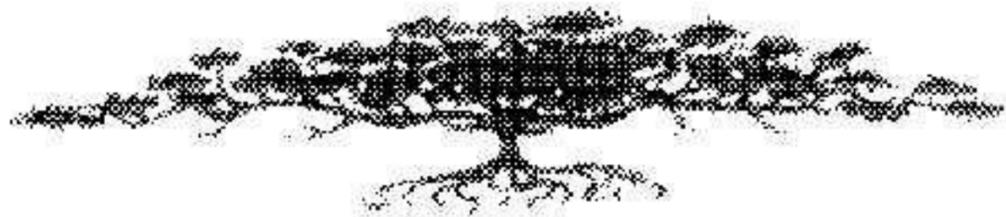
那時我覺得一切都完了，一片茫然。從此不安、焦慮的陰影，緊緊地抱著我，夜晚輾轉反側難以入眠。但不久頓悟了，人生的悲歡離合是世間常態，只有逆來順受，改變自己的生活方式。

爲了打發時間，我到醫院去當義工，奉獻小小的愛心，結交新朋友，慢慢平撫受傷的心，拾回往日的笑容。我從工作環境中發現不少同病相憐的朋友，也體會出天下有多少比自己更值得同情、更值得救助的可憐人。驚醒後，覺得要勇敢接納現實、克服一切苦難；更要奉獻一己之所能，把歡笑帶給別人。

一九八七年來美國，在當年留學哈佛大學的兒子陪伴下，作詳細的身體檢查，斷定爲冠狀動脈一條血管阻塞兩公分。後來以通氣球術治療，使血液流通回復正常，心情也自然開朗了。由於作一次治本的治疗，七年來過著平靜快活的日子。

我深深地感謝近代科技發達及醫術神速進步，給人類帶來意想不到的長壽與健康。我雖然治好心臟病，但還受高血壓、輕微的糖尿病困擾著。這兩種慢性老人病將終生陪伴著我，使我不得不每天定時以藥物控制，讓它們不致惡化。

人生經過波折、無奈後，不得不感謝天地神明給人類有苦、有樂的可貴



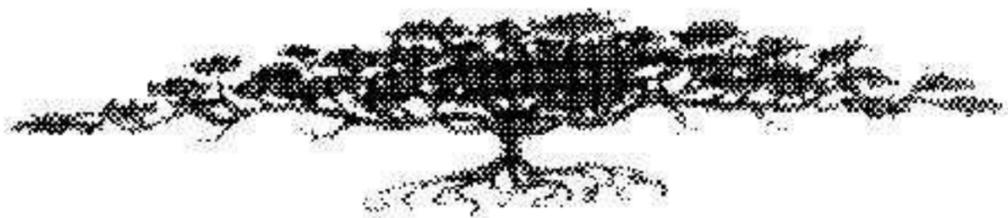
· 長輩的生活智慧 ·

。因此有生一日，就要奉獻自己所能，給家人、社會多做一點事。目前女兒除了家務外，還要協助女婿的事業，故人手不足。我覺得每日閒暇多、無所事事對身心不好，既然身手健全，又有多餘的時間，幫忙兒女家務一舉兩得，何樂而不為？尤其女婿、外孫稱讚我調理的菜餚好吃時，內心充滿愉悅是不能以言語表達的。

我總共生育一男四女，或娶或嫁，個個有了美滿家庭。九位孫輩人人健康活潑，是最大的安慰。長婿留美後回國就業，擔任台灣省環境保護處處長，正努力改善嚴重受破壞的台灣生活環境。唯一的兒子在田納西州從事醫療工作（醫學博士），三女兒住洛杉磯，二女兒和小女兒住灣區，大家都安分守己，知足常樂，過著幸福生活。

日本作家山本有三曾說：「面對自己僅僅一趟的人生，若無法好好把握它，將是最大的憾事」。這是句千真萬確的名言。如何開拓你的人生大道、創造未來，幸與不幸，完全操之在我。

我們有幸在長輩會的大家庭裡活動、結交眾多朋友，有說有笑，忘卻煩惱，不知老之將至，實為一大福氣。此次承蒙鄭會長抬愛，讓我有機會用我这支拙筆，略談我的人生觀，實在感謝不盡，在此也祝福長輩會所有會員，平安快樂。



## 同住好，或是分居好？

林而玉

最近參加一個老人家座談會，有很精彩的內容，今記述幾位老人家的談話分享，一定比我們的意見更有參考價值。盼望你也能從他們的經驗中得到啓示，聽聽老人家的言語，作最好的選擇和決定。

張伯伯：我的兩子兩女都在加州，我住在大兒子家。孩子們對我都不錯，但我總覺得累著他們，病了要不是請假就是幾家輪流來服侍我。大兒子一家要到甚麼地方又要把我送到別個孩子的家，我總覺得沒有自己的家不是味道，思前想後，決定住進老人屋。到目前已經三年了，有自己的窩，樣樣滿意。每星期六，兒女輪流請我出外午餐，逢第五週星期六，由我作東共請四家。他們來探望我的時後，就是專爲我，以我爲中心，我覺得好開心；其餘時間，各過各的，好自由。

李伯母：前年我不小心跌倒，以後就一直要用拐杖。我對女兒說：「到那一天我不能照顧自己的時候，你就把我送進安老院。不能動的時後進去，是等死，也陷女兒於不幸，現在進去是過一種新生活，通情達理又勇敢。」起初她很氣，後來反覆思量，覺得很有道理。去年住進了安老院，雖然經過



一段時間才能適應，現在卻感到自由自在，也交了不少朋友，女兒常常來探望，她不必時時牽掛我一人在家，人也胖了，我的人生也改變了。

**林伯母：**我只有有一個女兒，以她的家爲我家是天經地義，我與他們同住已八年了，相處很好。想不到親家兩老要移民來，女婿也是獨子當然要同住，他們聲聲口口說，都是一家人，同住好了。我苦苦想了一個禮拜，不知那來的勇氣，對他們說：「替我申請老人屋。」感謝神給我一個與他們相隔五分鐘車程的老人屋，步行也可以到，簡直等於同住。現在我們三老（三親家）、二中（女兒女婿）、三小（孫兒），樂也融融。

**宋伯父、宋伯母：**我們從台灣連根拔起，移民到這裏，不到一年，兒子卻被公司調回台灣工作，真像晴天霹靂，使我們手足無措。我們說：「神啊！你決不會錯誤，絕不會作弄我們，跟我們開玩笑，我們就順服你罷。」孩子一家搬回台灣去了，我們兩老守著偌大的房子，心想：這是兒子的產業，若把它租出去，就是一筆可觀的收入，實在不宜佔住啊！於是著手申請老人屋，我們向神有三求：（一）門前有車站，（二）靠近郵局，（三）附近有購物中心。神都一一應允了，感謝神恩。

**周伯母：**我是可憐的一位，我滿懷盼望來到兒子的家，打算把我的餘生奉獻給他們。我燒飯、打掃、看孩子，任勞任怨，但總是不討好，也不知自



· 長輩的生活智慧 ·

己犯了什麼錯。一天兒子哭著對我說：「媽，你好不好搬進老人屋，或者搬回台灣去，不然我們要離婚了。」他抱著我大哭起來，我的心都碎了。我就這樣住進了老人屋。沒想到以後我們的關係卻好起來，他們每禮拜都來探望我，這裡的人都羨慕我有孝順的兒媳。我十分相信，我的兒子媳婦都是孝順的，只是相見好、同住難。我建議，當老人拎起行李，哭著進去的時候，請堅定地安慰他們、鼓勵他們，好像從前第一天進幼稚園一樣。因這是必經的道路，走過去就好了。



· 長輩的生活智慧 ·

## 健康的七因與七法

林沈秋霞

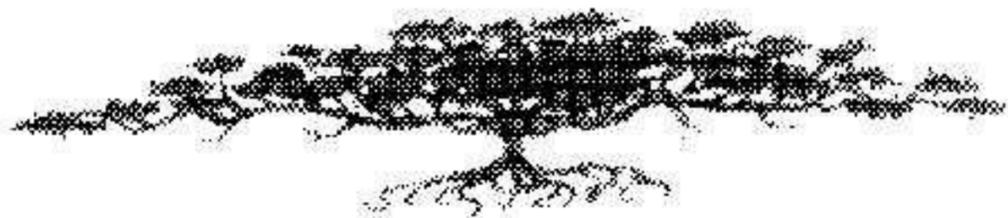
很多人都同意，「健康」是人生第一寶。

有一個富翁在醫院病床上，感嘆地說：「如果健康能用金錢買，我願付出任何代價。」可見健康比金錢重要。但是，健康的人往往不以為然（人在福中不知福），有些人甚至用健康去換取金錢，卻不知，沒有健康，金錢沒有用，壽命更失去意義。

爲什麼有的人健壯如牛，有的人離不開病床？

據鄙人的拙見，健康的因素有（重要性依次序）：（一）前世與今生的殺生，即少吃魚與肉，不做殺生行業。（二）前世今生多行善佈施，尤其曾施捨葯材。（三）忍讓吃虧，清心寡欲。（四）沒有怨家債主討債。（五）生活有規律。（六）煩惱及工作壓力少。（七）充分的休息。

我非常感謝上天慈悲，給我健康平安的日子，甚至不知道腰酸背痛是什麼滋味。今年六十一歲了，在台灣十一月天仍然能在早上六點鐘洗冷水澡，身心至爲清爽。

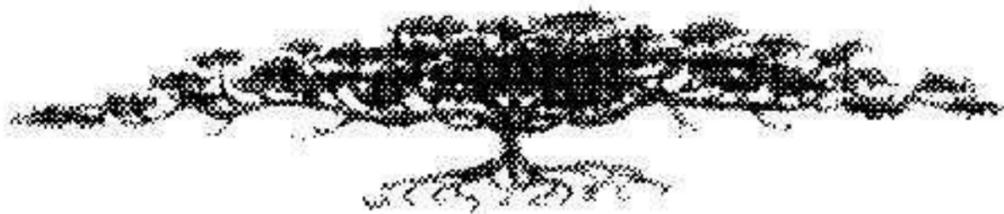


• 長輩的生活智慧 •

年紀大的人，喜歡吃各種維他命及各種各樣的漢葯補品，中西葯並用。往往有了甲毛病，吃西葯造成了乙毛病，導致連鎖反應，不久就給西葯污染了。

鄙人勸各位宜：（一）多運動。（二）笑口常開，睡眠充足。（三）看得開，放得下。（四）維他命與補品，適可而止（我很少吃）；不要自作聰明隨便吃，先問問醫生。有病不妨先試漢葯為好，因為西葯是化學的。（五）多吃各種自然食品，普遍吃。（六）多行善佈施。（七）魚肉類少吃（每天吃山珍海味的人，毛病最多）。

希望以上淺見，也能用來祝福你，安享晚年。



· 長輩的生活智慧 ·

## 老愚餓話

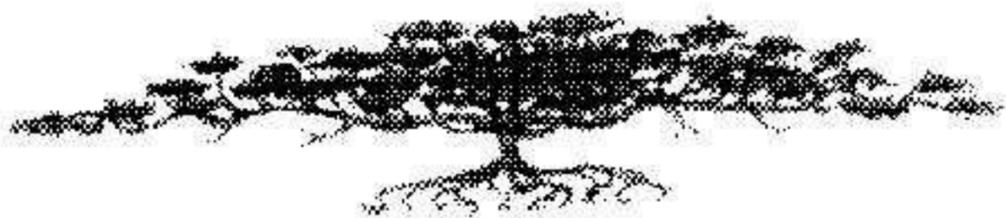
郭阿壽

我的鄰居曾有一對老夫婦，均年近古稀，仍是歡喜冤家，時而親密如膠似漆，時而吵架如仇似敵。老妻有一句很妙的罵夫詞說：「你這老鬼去死好了，我沒有欠用你了！」大家都聽得好笑。

其實，據我的經驗，人老了正需要配偶互相安慰扶持，尤其有宿疾者，子女雖親，有時還是爲夫爲妻者始能幫助得了。俗話說「少年夫妻老來伴」，老人，無論男女，有伴才是最重要的。

我的內兄七十喪偶，獨居寂寞，再娶又不是辦法，乃請了一個半老的寡婦服侍，月薪照普通工人加倍，並約定死後給她新台幣一百萬元酬金，於是住進其家，成爲半傭半妻。外人看了十分羨慕，其實，到底不是結髮夫妻，未能盡如人意。憑良心說，這位女士還算是善良的，但總有因小事口角的時侯，那時就不能像多年的夫婦一樣，廳中吵了房內和。內兄有時慨然地說：「真不知人老了會這樣悲慘。」

我的內兄好在手頭還有些錢，若是囊中空空那就更慘。我知有一位老先生，日據時代爲中學教員（當時稱教諭，位尊僅次於大學教授，本省人極少



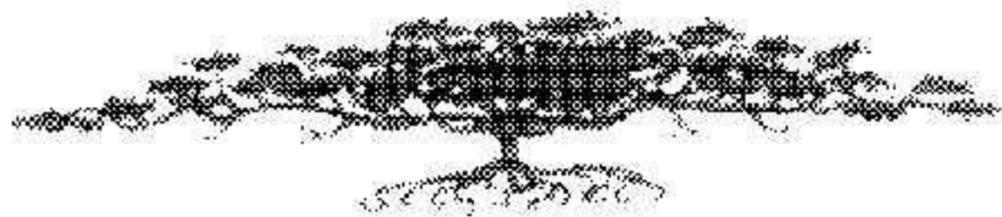
· 長輩的生活智慧 ·

擔任該職），光復後退休，將房產賣掉，資助獨子留美，並來美與子媳同住，結果諸多不便，憂鬱之餘自殺死了。

俗諺說：「親生子不如荷包錢」，又有人說：「大丈夫不可一日無權，小丈夫不可一日無錢。」我更要說：「老人家不可一刻無錢呢！」資助子女可以，但自己的老本一定要堅持留足。

有了多餘的錢財，又必須於生前善作安排，留給子女的應有一個分「交代」，免得死後子女爭奪成仇，留錢不要反害了子孫。據我所知，為子女者雖口說不計較父母的財產，事實上很少人不要錢的，君不見乘父母老呆暗謀奪產的嗎？又不聞父母一斷氣，即搜父母的田契存摺，把籌劃喪事置為次要的嗎？更不聞兄弟分產官司纏訟久戰，甚至互相打殺的嗎？

除了錢以外，老人需要的是健康，老人有如用舊的機器，有病有痛在所難免。世上有人老病纏身，有人無疾而終，此中有幸與不幸，那是命運無可奈何。但平時注意飲食起居，也對健康不無幫助。我生平早眠（十時）早起（七時），假日照樣，退休後亦然。作息、進食定時，飯量也有一定，從小就不吃肉類（是因五、六歲時在母舅家看到中元殺豬，血淋淋的場面，遂見肉如污物不敢吃），數十年來，每朝佐飯除醬菜外，只吃煎蛋一粒為基本營養，並經常以小魚脯、豆腐蔬菜為副食。

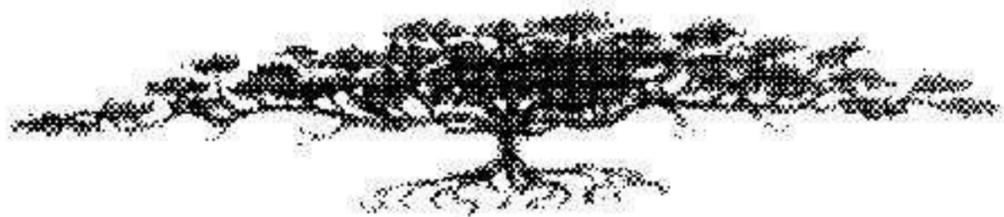


· 長輩的生活智慧 ·

因妻體弱，中年以後，早炊及洗衣打掃，全部自理，今已高齡七十有八，身材苗條，不胖不瘦，血壓正常，夜尿不多，並無其他老人病症，動作敏捷，尚覺與壯年時一樣無礙。惟去年因大腸癌手術過一次，但亦恢復特好，連醫師也始料未及，認為是奇蹟（我三兄罹癌症去世，我得癌症諒係基因所致，非關飲食）。

手術後有一兩週食慾全無，過去嗜食的佳餚亦見之生畏，後來慢慢復原，食旨漸甘，那時才深深覺得錦衣玉食未必是幸，粗茶淡飯都覺得好吃而津津有味，才是最大的福。

以上是我老愚積數十年的體驗，能否作為讀者的參考，我也不知道。



· 長輩的生活智慧 ·

## 「壽而康」四部曲

余受之

每個人都想長壽，但如壽而多病、耳重聽、眼昏花、行動不靈、神智不清，甚至長期臥床，毫無人生樂趣，長壽又有何用？現代人所追求的不僅是長壽，還要「壽而康」。不但身體平安，還要精神快樂。

我今年八十三歲，到目前為止，仍然耳聰目明，無病無痛，日可寫一千字、行一萬步，對生活感興趣，對前途懷希望。有人問我養生之道，我說：養生並無秘方，人人都可做到。我把它概括為十六個字：飲食有節，運動有恆，自強不息，知足常樂。茲說明如下：

### · 飲食有節 ·

身體需要營養，有賴飲食，我認為飲食不能只重美味，還要顧及營養價值，不可暴食，不可偏食。而且老人飲食的質量和方式，也和青壯年不大一樣。

我的食物以蔬菜水果為主，豆類製品更為我所喜愛。肉類我則常吃雞、魚，少吃豬、牛、羊肉。多喝茶水、牛奶，少飲酒或咖啡。早餐吃好，中餐



· 長輩的生活智慧 ·

吃飽，晚餐吃少。除了正餐之外不吃零食，也不服用中藥補品或維他命丸。逢年過節或參加宴會面對滿桌珍饈，我只淺嚐而已。

· 運動有恆 ·

運動有益身體，人人皆知。對老人來說，我認爲有兩個原則要把握：

第一，要適合自己的體能，隨年齡而減量，不能勉強。

第二，要持之以恆，日日做到，才能見效。

我每天起床後，要做二十分鐘的健身操，使頭頸、手足、腰腹都有活動。然後是上下午和晚間多次散步，總計約兩小時，至少行一萬步，數十年如一日，未嘗稍斷。根據我的經驗，散步是最適合老年人的運動。因爲動作平和，絕不傷身，又不限時間和地點。而且散步在空曠的地方，最好是公園或山間，視野廣闊，空氣新鮮，令人心曠神怡。

· 自強不息 ·

現代衛生改善，醫葯發達，人的平均壽命已可延長到七、八十歲。六十五歲退休，無工可做，反而感到空虛無聊。繼續下去，會對身體有害。四體不勤，大腦不用，會加速生命的老化。



· 長輩的生活智慧 ·

如何善用這多餘的精力因人而異。有的打麻將牌，有的玩高爾夫，有的寄情於美術，有些人皈依於宗教。我則除了喜歡旅遊之外，每天要看三、四份報紙，一兩本雜誌，偶爾寫點小品文、做點舊詩詞，覺得時間苦短，工作未完，而忘記老之已至。

· 知足常樂 ·

人的慾望是無限的，而生命則有限。以有限的生命去追求無限的慾望，是永遠不能滿足的。老人所追求的是心靈上的快樂，而不是物質上的慾求，所以老人要知足，知足才會快樂。

古人說：「及其老也，血氣既衰，戒之在得」，如果患得患失，心理負擔太重，便無樂趣可言。其次要無悔、無憂。過去的已經過去了，不要去算舊帳。他人比我們好，比我們強，也不必去羨慕，更不必去妒忌。心中坦蕩時，才能超然物外，海闊天空，這就是我的養生之道。

乙亥年春節寫於美國加州



## 就從今天起

丘立

從文教中心出來，數人一同搭上了便車，聽到兩位互不很熟識的老太太的交談，讓我久久無法釋懷。

年紀較長的某甲問了隔坐的某乙：「你的子女都成家了嗎？」

乙回答：「么兒還沒對象呢！你呢？」

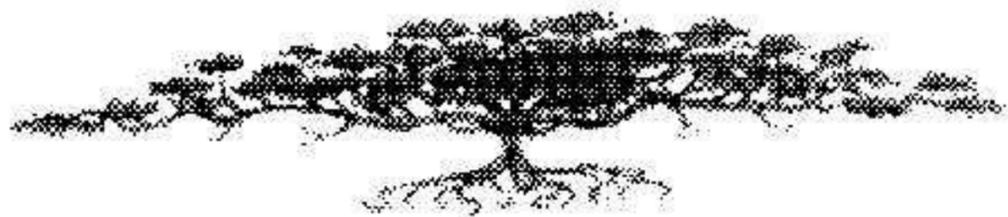
甲回說：「我的小兒子已快四十了，也尙未娶呢。」

乙再答：「未娶妻子的才是我們的兒子，何必鼓勵孩子結婚呢？」

我內心驚疼了一下，望著她們佈滿皺紋的無奈的臉龐，如果內心不是有難言的苦衷，她們何須如此地坦白呢？

婆媳之間的問題，處處可聞，我感謝上蒼的厚愛，年輕時有位好婆婆，融洽共處了七年美好的生活，以及目前媳婦們的孝敬相待，實在難以想像她們的心裡可有多少的憂悶不樂。

如果車程夠長，如果我年紀亦比她們年長，好想建議她們，時代是不相同了，尤其是生活在民情完全相異，競爭又如此激烈的國度，媳婦爲了與兒子共同承擔家計，不僅得照顧小孩，又得上班，承受工作上的種種壓力。如



· 長輩的生活智慧 ·

果你尚有些體力，請在家事上多給予幫助；洗洗青菜、抹抹桌椅、收洗碗筷、清潔廚房，甚至作份簡單的晚餐，使她下班到家即可以共同享用晚餐。媳婦是受過高等教育的，只要我們爲人婆婆的，能把她當女兒般的體諒她、呵護她，相信她也不敢虧待她深愛的丈夫的父母。

也寄語年輕的一代，雖說人生的歷程是多麼的長遠，然而冬去春來，一眨眼你們也甚快地將被推上老人的行列，何須太在意公公婆婆嘮嘮叨叨的言行？那是因爲上了年紀的人，頭腦不靈光，記憶不佳，手腳也不巧，耳不聰目不明的緣故，再加上他們說話又直接，不會盡揀好聽的再說，請別記恨，請多給予些愛心。

雖不要像孩子般地去哄騙，如果能稍微在言語中透露你們不僅感激雙親的養育之恩，也非常感激目前協助家事、陪伴孫子孫女的辛勞，如此，不僅能化解兩代的代溝，說不定是使老人家快樂健康活下去的強心針。

想想，在老人有限的生命裡，又何必吝嗇於表達你們孝敬的話語呢？你們也曾經在父母循循善誘、辛勤照顧下成長，就像目前，你們養育自己的子女的重擔並沒有什麼不同啊？

一切都不會太晚的，只要我們肯付出對長輩的愛；那麼，我們就從今天做起吧！

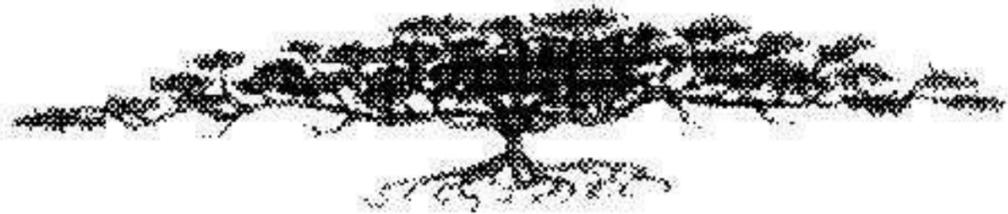
# 知足過生活

張清波

我生於一九零六年，今年八十九歲。說起日常生活，我生性樂觀知足，很少爲了生活中的煩惱而傷神，經常保持心理平衡。飲食方面，既不偏食，也沒有禁忌，少吃多餐，攝取自己喜歡吃的東西。每天下午散步一小時半，沒有間斷。

回顧我年輕時期，我服務於台電四十三年，每天下班後，白天練習打棒球。我是領隊，所以經常要帶領練球，鼓勵同事多做運動，自己亦隨之有規律的作適當的運動。因此鍛練出一身無大病而健康的身體，活到今年八十九高齡了，身體外觀宛若六、七十歲。雖然，耳朵重聽了一點，精神卻很清醒，雙腳尚健，還能一天走上一至二小時而不累。業餘娛樂，以打牌、下棋、看書等作消遣，每天過得很快樂幸福。

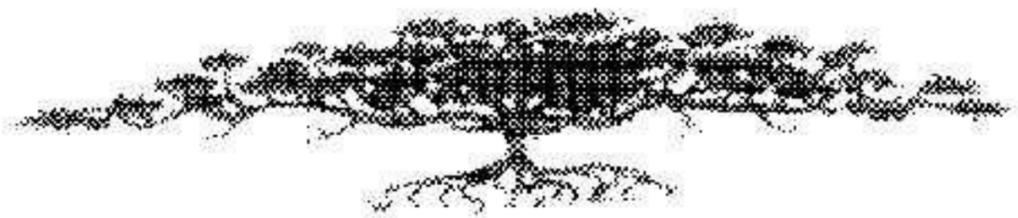
我於一九六七年退休，一九六八年來美探親，認爲美國的氣候環境不錯，於一九七三年正式移民來美。當時灣區台灣同鄉很少，不得不參加了一些日人團體活動，並經介紹到夏威夷參加「丹田呼吸健康法」二週，此後持續實行數年。



• 長輩的生活智慧 •

約五年前，次子花了五千多美金買了一部 MAGNETIZER 椅子，經常使用後，覺得真能促進血液循環，身體舒適得多。

北加州台灣長輩會成立以來，成爲許多老鄉們長青永健的精神支柱。每月一次或二次的聚會，大家一起吃飯、聊天兒、歌唱；又有結隊登山、旅遊等各種活動，使我們這些老年人，忘記了歲月的壓力，提高了生活的樂趣，因此過著幸福而快樂的晚年。



· 長輩的生活智慧 ·

## 健康得來不易

徐黃富

人類生存在宇宙大自然界，只不過是一種生物而已。雖然自稱爲靈長動物，亦難免不死。本來有生就有死，與永恆的自然界、億萬年的歲月比，僅僅百年的人生，又能算什麼？「死」又何必擔心？其實擔心亦沒有用，一定會來的。可是「病」就不同，保養得宜，鍛練有術，病應該可以減輕，或完全避免。

那麼健康又是什麼？我認爲「無病」就是健康。病可分爲心病和身病。常聽人說身病易治、心病難醫。因爲人類有一個會自找麻煩的心，且很容易加劇又難除，對身病影響甚大。以下是我對「心病」與「身病」調節方法的建議：

### · 降服心煩，去除心病 ·

佛說「一切由心造」，一點不差。由貪心開始，加上「我執」的心，就會產生各種不正常的病態心理。



· 長輩的生活智慧 ·

● 犯罪心理：貪色、貪財的心，如果不用適當的途徑降服，重如姦殺、謀財害命的犯罪心理即因此而起。

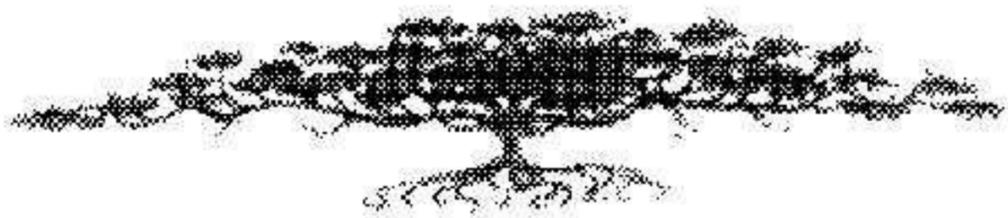
● 貪生怕死的心理：人類不但只求生，且要求永生。不但求今世生活快樂得好像天堂或西方極樂世界，還求來世亦如此。然後就過分迷信地求神托佛，認為用金錢買得到往生極樂世界的大道。因為怕死，一病就往壞的方向想，不免產生害怕的心理，使原來沒有那麼嚴重的病，因此而病情加劇。

● 感情病：人類是重感情的動物，且容易動搖而受影響。尤其男女間經常發生的感情糾紛，產生相思、妒忌、怨恨等等苦果。此種所謂「情結」，是最難纏的心理病態。

這些心理病態，應如何去除？還是佛家子弟所說的，修身養性，盡量去除「貪」與「我執」的心理，達到無貪即無憂、無我即無執，從而獲得無掛礙、無恐怖的心境，開朗喜悅隨之到來。以凡俗的我們，要達到完全「無」的境界是不可能的，但有恆的去修、去求，至少可以減輕，甚至可以去除各種心煩。

· 降低地位，知所滿足 ·

這是最要緊的，無論錢財、感情各方面，絕對不要比較。常說比來比去



• 長輩的生活智慧 •

，會氣死人。錢，不愁用即可，何必爲此而煩呢？感情方面不必強求，順其自然。尤其是父子之間的感情，要深深了解，「比上不足，比下有餘」的道理。

● 自知：年屆古稀的老人，能力不如以前了。不要再留戀年青時曾當過董事長、博士、院長等等。自認現在的自己，是體能已經減弱的人了，自然而在行爲上就會祥和而被人喜愛、受人尊敬，不必要的怨嘆、怨恨甚至妒忌之心，都會自然消失。

● 降低地位：時代潮流變遷，農業社會的思想行不通了。如果還停留在那個圈子裏，就會怨嘆。現代的老年人，面對上述的變遷確會感到委屈。如果能降低姿態，不要存著，「我是尊長，我有權管」的觀念和子女相處，那麼父子間的各種磨擦就會減少，親情永存。

● 自尋樂趣：生活的樂趣不會自己走來的，一定要自己耐心地去找，才能得到。自立門戶、遊山玩水、歌唱跳舞、下棋玩牌等，都是可以尋得樂趣的對象。

• 調養鍛練，長保健康 •

健康雖有先後天之分，都有辦法改善的，健康亦可以說是由出生至終老



的累積，即由調養和鍛練得來的。

● 調養：適度的營養包括蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命、礦物質等，不偏食、不多吃、保持八分飽。人因為生活習慣及貧富的差異，吃的東西亦因而有差異。能堅持原則，攝取我們需要的營養，就不會發生「過多」或「太少」的現象。尤其老年人，怕吃油、肉、糖、鹽等。但以我的淺見，到了我們的年紀，已經吃慣、愛吃的東西何必絕對禁掉呢？可能還因此引起營養失調，偶爾吃一些又何妨？

● 鍛練：人體生下來就是要鍛練的，從學走路開始。「寵愛」身體會「寵壞」身體的，和寵小孩一樣。鄉下的孩子有足夠的生活空間，有山有水，能自由自在地奔跑，和「軟腳蝦」的都市孩子比起來，就知道人體的健康是日常生活鍛練所成的。

以我而言，我生活在山村，從小在山林小山谷間奔跑長大，又在青少年時期參加各類運動，暑假期間下田耕種等等。除了感冒，職務上患了十二指腸潰瘍出血而服用藥物外，我從不服藥，連維他命之類的營養品亦未曾服過。到現在我還繼續種菜，隔兩天乙次搭公車來回兩小時，在菜園上工作一小時、走路半小時，化費了半天工夫才回家。每週一和幾位釣友前往湖邊垂釣，來回搭公車三小時、走路一小時半，在湖邊晒太陽六小時，一天的時間就



· 長輩的生活智慧 ·

過去了。偶爾我亦參加登山活動。

我奉勸各位老友，不要以為自己老了就不活動，那是不行的。一定要根據自己的體質，盡量去做適當的運動，以免加速老化。

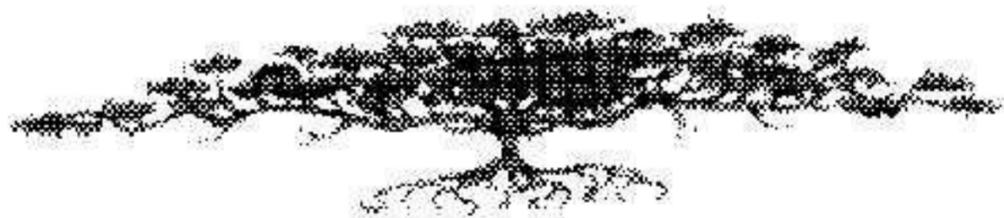
● 娛樂：適當的娛樂能調節身心平衡，自娛對健康很有幫助。切記不要過度。下棋亦好、玩牌亦好，過度反而會損傷身體。

· 日常生活，動靜有序 ·

我的日常生活可簡單條列如下：

● 飲食方面：從小我就吃我媽媽給我的一切，絕不說難吃或不好吃，但不算是吃得很好而豐盛，應是所謂粗茶淡飯。現在還是如此，什麼都吃。連老年人禁忌的，如肥肉、豬腳等我照樣吃，我認為一個月平均吃一次或二次，不算什麼。我覺得吃下去沒有什麼不適，就吃，不然就禁。喝的方面，每天茶水量一、二公升，年輕時候酒喝得不算少，現在除了親朋好友相聚時偶爾喝幾杯外，完全禁絕。

● 休閒活動：我在年輕一段時間很喜歡下棋、打牌等室內遊戲。現在不來了，因吹 偶的思考 and 靜坐會感到不適。在家看電視，聽音樂，偶爾吹口琴等等。很想練習寫字、寫經。但是因為心情未定還不敢嘗試。登山、釣魚

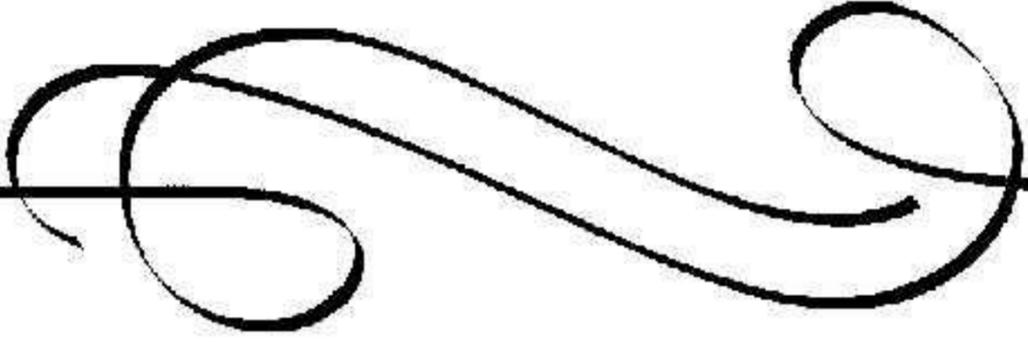


• 長輩的生活智慧 •

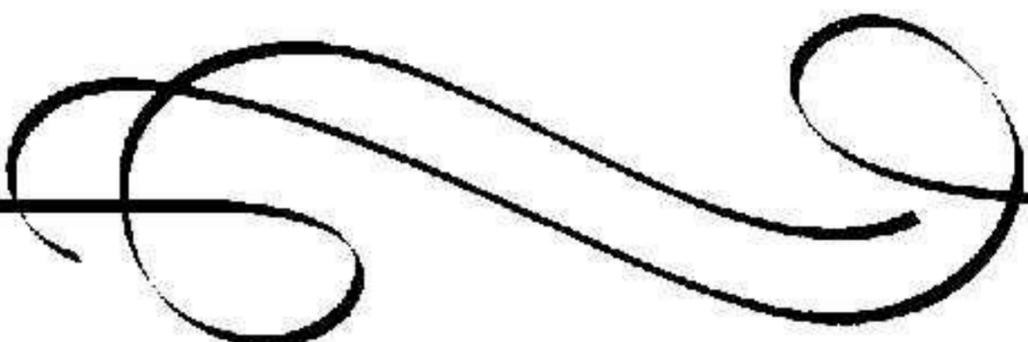
、旅行等有機會就參加。

● 情緒與心理：我一生不貪不取，過著自足的生活。所以一生除了堅持原則外，與人不爭，有時候自感軟弱一點，可說得無憂無掛，如同生活在人間極樂世界裏。不強求，不勉強，為公無私，獲得子女的尊敬和愛戴，也帶給老朋友們好感而總是快樂地相處。

一九一八年出生七十七歲



身體健康篇





· 長輩的生活智慧 ·

## 難忘的「開心」經歷

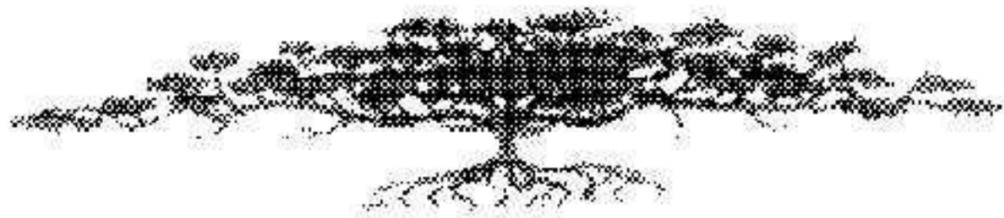
王美瑩

我自幼家境貧寒，兄弟姊妹衆多，從未得到適當的營養及照顧，又遺傳了先母的糖尿病、高血壓、風濕病，三十歲以後因風濕關節炎，不良於行，九年之間以拐杖代步。

四十歲過後，慶幸雙腿可不依拐杖而行，卻不知糖尿病已潛伏而後導致全身各項毛病。

一九九三年九月底，台北一直下雨，我的老毛病風濕關節引起四肢酸痛，再移轉至前胸，我無心看連續劇，以自己的土法把撒隆巴斯貼在前胸，但痛楚卻移到後胸，繼而引起牙齦痛，下巴逐漸麻木。我心知有異，打電話給女兒，她一聽我胸痛轉至下巴麻木，立即帶我直奔國泰醫院急診處，並馬上診斷出兩條心臟血管阻塞，有生命危險，必須立即開刀，當場直接送入心臟開刀室。

在國泰開刀室中，醫生由右下腹部大動脈切開，作汽球擴張術，企圖以最快的方法使血管打通，但是只成功地打通一條，另一條必須作複雜而危險



· 長輩的生活智慧 ·

的切除移植術。但當時國泰心臟科主治醫師出國，因情況危急而立即轉往台大醫院。

在急駛的救護車中，我已漸轉虛弱，雙眼不能睜開，只見到處是紫色的蓮花，隨即進入暈迷狀態，再恢復知覺已是數日之後。

據兒女及醫生事後轉述，我昏迷至開刀前曾兩次心臟病發作，致使心臟肌肉壞死45%，醫生在心臟肌肉受損嚴重時通常不作手術，因為手術會很困難，成功率較小，但又怕不立即動手術，心臟病再發則回天乏術，於是在子女同意下醫生決定冒險開刀。

當天為十月一日，手術歷時十五小時。醫生將我頸部以下的胸腔自中間切開，將阻塞的血管切下，並從我左大腿處取下一截血管移植到壞死的血管處。這其間為補充血液的流失，手術中不斷地在輸血，手術前後我一直昏迷，連續三天半未醒，情況極為危險。就在醫生絕望之時，我奇蹟般地醒了過來。

大家都認為手術極為成功，開刀後醫生又以鋼絲將切開的胸腔肋骨再度絞緊以便恢復原狀。根據護士們說當天一共有三個「開心的手術」，第一位是二十多歲的女孩，手術未完成便死了；第二位是個老人，雖開了刀卻仍中風，至今手腳癱瘓，以輪椅代步；而我是三個之中最無希望的，加上嚴重



· 長輩的生活智慧 ·

的糖尿病，醫生早就有很多顧慮，而今日的我卻能再度恢復以往的作息，我怎能不珍惜、不感恩呢？

那昏迷的三天半中，我猶記得深覺寒冷與饑餓，發覺自己躺在一個涼亭的八卦桌上，不能說話。喉中深插著一支巨鉤，痛楚不堪，我拚命以兩手把鉤子奮力拔出，用力把它丟得遠遠的。就是這個揮手的動作，使圍繞在我身邊的子女確定我還活著，他們高興地立刻轉告親友，但沒有人知道當時的我，仍繼續著我魂遊體外的歷程。

我轉身離開八卦桌後不斷的走著，進入一個巨大的白銀色明亮的隧道中，走了很久很遠，腳步不重，也不累，知道自己是「飄浮」的方式行走。迎面走來的人皆以繃帶紮緊全身，只露出兩眼，他們沒有說話，也不恐怖，似乎要撞到你，卻很輕巧地閃過去。我覺得很冷很冷，但仍一直在走著，沒有懷疑、也沒有憂慮。忽然在遠處一個大石旁邊，站著先母，背後有巨大的芒刺，家母手叉著腰，一言不發怒目看著我。我很興奮地向她奔過去，叫著「媽媽」，她不理會，而後消失了。

我從驚嚇中醒來，恍惚中見到週圍綠色窗簾上有一排熟悉的臉，卻無法指認。神魂悠悠中猶聽到大家呼叫著我，夾雜著他們的哭泣和淚水，似乎很遙遠，但又很熟悉。我疲憊的又昏睡了過去。



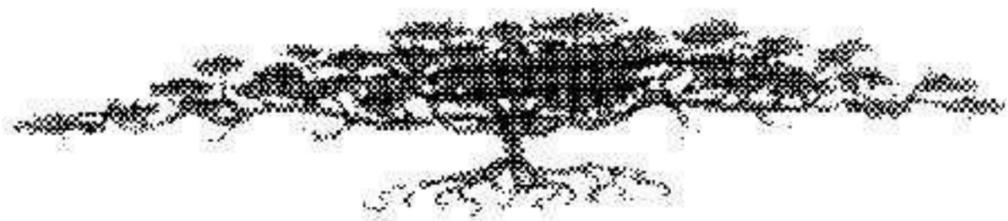
· 長輩的生活智慧 ·

再次清醒時發現自己身上接著八架電腦儀器，周圍擠滿了熟悉的人，當時的記憶已失，只知道那些人與自己有關，但已無法叫出名字。我全身不能動彈，沒有穿衣服，只蓋著毯子，因虛弱無力表達，寒冷加饑餓及傷口的痛，非言語所能形容。我一直示意寒冷，要求護士為我穿衣，但因機器及導管插著身體多處，加上翻身及自行排泄皆不行，護士不理我的要求。又因胃潰瘍而無法如常進食，手術過後那幾日間的痛苦，以「生不如死」來形容，一點都不為過。

詳細日數已不得而知，我只知道自己在緩慢的復原中，身上的機器一件一件去除。我查看自己的傷口，在前胸正當中有條十英寸縫痕，兩側各有一傷口呈圓形，是開刀時插管使血液得以順利流出的。這些傷口至今仍會痛，它們是永不會消失的證據。

當機器全部撤離，我急欲起身下床時，才知道自己連起身的力氣都沒有。在特別護士的協助下，我多次以顫抖的雙腳站起，卻立即跌坐地上。漸漸的我扶著床，一步一步的學幼兒走路，我咬著牙拒絕護士的協助，以加速自己的恢復。

我是一個從不迷信的人，這次住院期間，常感覺房中除了特別護士之外，另有第三者。無身影，但常溫暖的看著我，似乎很關心，特別護士亦有同



· 長輩的生活智慧 ·

感，她手中帶著佛珠，隨時唸佛。

前後在台大醫院一個月後返家自行療養，因為心臟的功能只剩55%，一切活動皆無法如常。但爲了維持身體健康及不使糖尿病惡化，我仍維持每天一小時的步行，並注意飲食，少油、少鹽以及少量多餐，每一個月定期作檢查。

自從經歷這場痛苦的「開心」經驗，我自覺已看透人生。回顧這一生，雖痛苦居多，但一生無愧，尤其這場垂死的經驗更知人情冷暖。每憶及昏迷中聽到兒女哭泣、手足的呼喚，要求不能丟下他們，知道自己在他們心目中仍佔著被需要的地位，心中感覺很安慰，亦知道自己應更堅強地活下去。

（編者註：本文爲王女士口述，由長媳高淑麗女士筆錄。）



· 長輩的生活智慧 ·

## 老年人的日常保健

葉萬發

生老病死是生命的自然規律，變老是不可免的。現代的社會，由於科技進步，醫療衛生隨其進步發達，加上生活智識提高，人類的壽命普遍提高，以及節育和小家庭的出現、經濟形態變遷，產生了老人的安養照顧、醫療保健等問題。

我出生於一九〇七年，今年八十八歲。我認為，如何讓老年人能度過安然無憂的晚年，是一個很值得重視的社會問題。

個人方面，無論年輕時有多大本事，對國家社會有多大貢獻，對年屆古稀的老年人而言，已成爲過去了，不要再留戀它，讓自己身心兩方面完全退休下來，將這些棒子交給下一代，以客觀、豁達的心情，欣賞後進的奮鬥和成就。

態度上，老年人應自認，身體已老，不如往日，重新安排自己的生活習慣、環境，調整自己的地位。順著時代潮流，改變觀念，少管下一代的家庭事務，減少各種摩擦，相安無事過著逍遙自在的晚年。並更加重視日常養生



· 長輩的生活智慧 ·

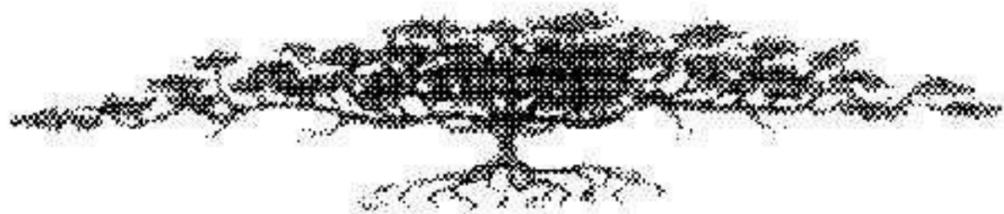
和保健，而能過著又健康、又有尊嚴且有價值的生活，最後求一個「好終」吧！

那麼，如何保持身體健康，精神愉快呢？

一·運動雖是健康的泉源，但對老年人而言，只可適度而不宜太激烈，以免疲勞過度。應經常有恆的散步、打太極拳、外丹功，或自我按摩，推拿亦能舒暢氣血、活動關節有益健康。

二·神志舒暢：人們若能保持神志安寧性情舒暢，即能少生疾病，身體健康，精神愉快。如何才能達到此種境界？不外乎修心養性，使「心」達到無憂無懼。日常生活如能保持內省不疚，仰不愧於天，俯不忤於地的心境，平生不做虧心事，半夜敲門不吃驚的神情。而為公無私，利他無我的人才是真正無憂無懼的人。

三·起居有常：起居作息，要注意勞逸平均，不過勞亦不能過逸。按時作息，不妄作勞，否則會引起病痛。睡眠是人生日常生活最重要的一「調息」，一天的勞動，如果不能好好的休息會引起身心的不適。老年人須養成早睡早起的習慣，睡姿以右側臥、屈膝為最理想，能使全身肌肉鬆弛，呼吸舒暢，且亦能使五臟六腑的生理活動降到最低。對老年人，房事亦應該節制，如能做到禁慾是最好的。這個問題應視個人的情形而行。

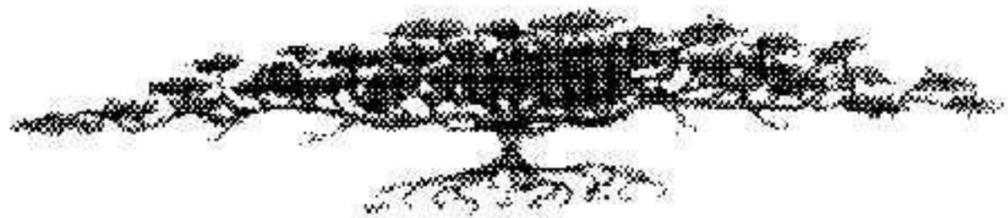


四·飲食有節：節就是節度與節制。要求吃飯時間有規律，即定時定量，不過饑，不過飽，不暴飲暴食。食物的種類與調配要合理，不偏食。如果饑飽失常，飲食不節，影響身體的正常機能。老人的飲食宜清淡、忌鹽。少吃肉類，多飲牛奶，豆類、蔬菜、水果等植物性物質。

五·適宜的環境：人類是離不開自然環境的動物，環境的優劣直接影響到人類的安危。水、空氣因工業發達、交通工具增多而受污染。食物即受農藥的噴灑而污染，以往少見的怪病頻發，危害人體的安全與健康不淺。老年人應經常到郊外遊山玩水、呼吸新鮮的空氣。在家常作種菜、種樹等田野工作，不但能幫助身體健康，亦能保持心情舒暢。

六·鍛練氣功：氣功的種類很多，其主要手法可歸納為調身、調心、調息三項。「調身」就是擺好姿勢，是練功的第一步，自然放鬆。「調心」就是入靜，是練功的基本功夫，亦是決定氣功療效的重要因素。「調息」是姿勢擺好開始，就是調整呼吸。呼吸要調得柔細、均勻、深長；調息是爲了調心，兩者關係密切。

所謂心息相依，息調即心定，心定即息調。老年人多是上盛下虛，氣功的功能就是引氣下行，息息歸根，氣貫丹田。這可使上體輕靈，下元充實；清陰上升，亢陽下降。這對老年人的保健防病都有良好作用。



## 耳朵也會生病

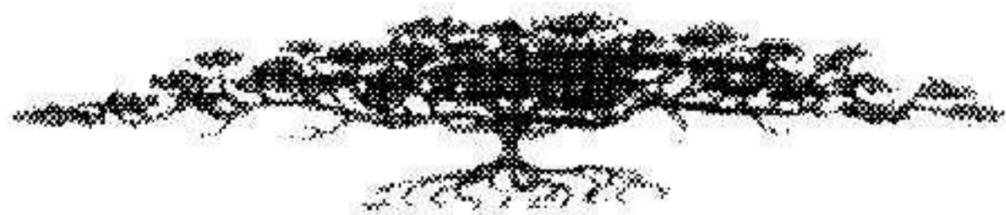
陳長庚

人類在漫長的生活中心，食五穀雜糧，難免都會受病魔的侵襲。我本身也曾感染，難逃其劫數。在我一生當中，說起特別大的病倒是沒有，而我曾被一種耳朶病感染，遭受了不少痛苦。那病名叫做「梅尼艾氏」病，也就是耳朶內部的病。

大約八年前（當時六十歲左右），我的事業由故鄉轉進到台北市的一段時間，台北市都會的交通噪音，緊張的環境與昔日寧靜的故鄉大不相同，那也許是影響發病的原因。茲將發病的情況提供參考：

某一天晚上在安睡中，忽然醒來，我仍未離床，眼睛看天花板時突然九轉十轉起來。最初以為尚在夢中，但事實不然，繼而頭暈就開始發作，一會兒稍停止，在我起床去廁所的時間，就來第二次的發作。這時比較更加利害，整個身體也顛倒了。最後受不了痛苦，就嘔吐起來了，真是痛苦萬分。

這就是我發病的第一次，那一天就睡床休養。隔天好起來完全無事如常，繼而兒子帶我去空軍總醫院看病，耳鼻喉科大夫一看就診斷是「梅尼艾氏」



的病名。我的病況一直惡化，以後每隔一兩天就再度發病，總是突然性的目眩，同時帶有耳鳴重聽，以致漸漸失去聽力。

這病況繼續了數個月，幸好後來另往三軍總院耳鼻喉科找主治大夫林先生，緣遇醫福，他開始做精密檢查（灌水電腦檢查等），接著服藥六個月後已完全治好。

以下就將我的病歷、注意事項以及個人心得，條列於後：

- (一) 平時起居生活中避免接受過度噪音。
- (二) 改善生活環境，心情放鬆多食蔬菜，避免過鹹及刺激性食物。
- (三) 目眩發作時，得保持安靜及充足睡眠。
- (四) 作詳細的檢查，找一位可信賴的醫師。
- (五) 這種病會因個人體質而異，故遵照醫師指示，耐心養病才是最重要的。
- (六) 發病症狀：突然眩暈，感到天旋地轉，嘔吐。
- (七) 患耳失聰，並有雜聲，常持續一段長時間。
- (八) 發病原因：內耳主管身體平衡的部分發生水腫。
- (九) 雖然病例是雙耳都有可能生病，但多數只有單耳發病（本人也是單耳，

在左邊）



· 長輩的生活智慧 ·

## 修養·營養·保養

葉林錦雲

咱生存在世必需要守三種「養」：（一）修養（二）營養（三）保養。聖經裡面有一句寶貴的話：喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。

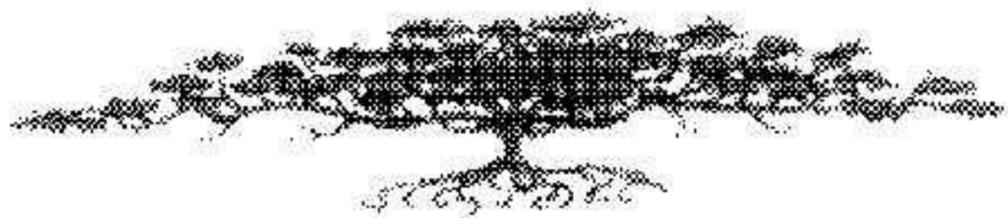
### · 修養 ·

有位博士莊淑旂是台灣人，在東京是個開業醫生，也是日本皇后特別信任的女醫，她說她的抗病和抗癌等健康管理法最簡單，都是人們自己可以注意而且很容易能做到的，這要領是使身心隨時都在喜樂中，使全身器官不老化，又精神清醒，自然病魔就不會來了。以上是生理方面的健康，但來自心靈的修養。

### · 營養 ·

身體所需要的營養物質很多，主要的營養物質有七種：

- 碳水化合物：主要的食物是米、糖、地瓜、芋仔、大麥。
- 蛋白質：主要食物有動物性的肉類、蛋、牛乳、乳酪等，以及植物性的黃豆、種子、穀類、花生、米。



• 長輩的生活智慧 •

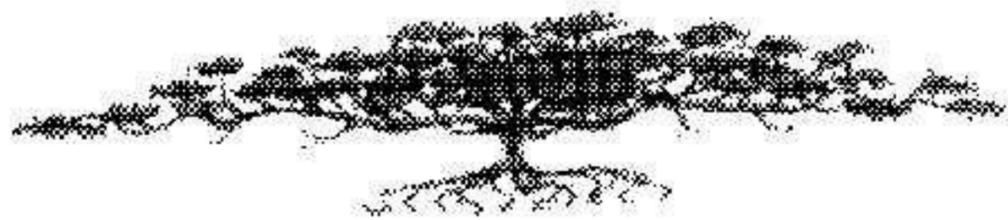
● 肉類含很多的脂肪。脂肪增加身體的熱能，但是應該吃量要調節以免膽固醇過高。膽固醇有好的也有壞的，高脂蛋白高的對身體大有幫助，低脂蛋白高就不行了。脂肪一天的需要量50—80公分。

● 維他命：現在已知道有維他命A、B、C、D、E、F、H、K、P、T、U。維他命B有好多種，包括B1、B2、B3、B5、B6、B12、B17等。維他命B17：特別有抗癌的效果，這來源以野生的蔬果比栽培的更有效果。B17豐富的食物詳列如下：發芽種子、樹薯、小米、蕎麥、杏仁、苦杏仁、小米芽、胡麻仁、山楂子、南瓜子、櫻桃仁、蘋果、油桃、梨、梅李的仁、野黑莓等等，苦杏仁和杏仁的仁比較多，對癌症是特效藥。

● 礦物質：已知道的有十八種，鈣、鐵、銅、硫、鈉、鉀、鉑、磷、鈳、鋅、鉬、錳、鈷、鉻、氟、碘、鎂、氯等。主要食物包括香蕉、芝麻油、種子類、羊乳、蜂蜜、木耳、捲心菜、馬鈴薯、海菜等等。

● 礦物質的作用是當食物在體內代謝時，礦物質元素被釋出以保持酸鹼平衡。身體的骨頭、牙齒、頭髮都是靠礦物質來保養的。幼魚仔補充鈣質很豐富。

● 沒有污染的清水：人體四分之三是水分，一個禮拜只喝水而沒吃東西也會活著。



· 長輩的生活智慧 ·

● 纖維素：預防便秘及高脂醇、高血壓、高尿酸、大腸癌，是肚子裡和小腸內的清道夫。

● 保養 ·

物品或是工場的大機械、汽車，用久無保養就很快會壞去，但是常保養整修比較可以用得長久。人體也是一樣，機能會老化、故障。

常常耐心規定時間運動，長輩的人散步是最好的運動，早上下午的日光浴和輕運動很好，常吸收新鮮的空氣會幫助你健康。

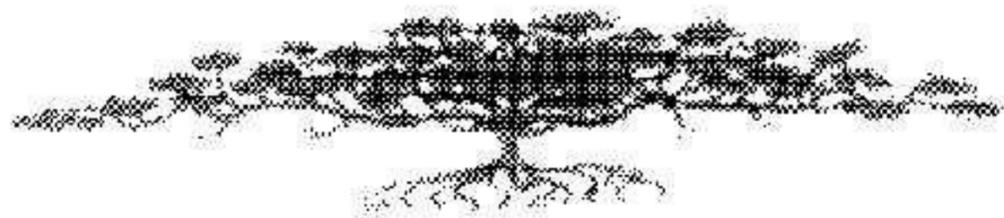
身體是由各種化學元素組成的，80%的化學元素屬於鹼性，20%是屬於酸性。應該我們的飲食要用適量的礦物元素來補充，以達成血液化學酸鹼平衡。

● 鹼性：主要的食物有水果類、蔬菜、豆腐、黃豆、黑豆、小米、蕎麥等。

● 酸性：主要食物有魚肉類、蛋類、大多數的穀類、澱粉類、白米、白糖、大、小麥。

● 中性：主要的食物有植物油、牛乳、羊乳、奶油、乳酪(CHEESE)

大多數人都是酸性食物吃得多。青少年們吃酸性食物較多，因為年紀輕的人活動多、容忍力強，身體可以應付。五十以上的人不宜攝取過多的酸性食物。有一位課長他的膳食都吃海產物，大魚大肉，有時候吃上一斤大蝦，



· 長輩的生活智慧 ·

所以他很肥胖，氣色不好，因此沒活到六十歲就到天國去報到了。

步入中年以後，多年累積的酸鹼失去平衡，加上身體超重、便秘，缺少運動，不規則的身體習慣等因素，再加以新陳代謝機能緩慢，所以大多數人都患了酸血症，也就是「毒血症」。

萬病是由毒血症開始，原因就是新陳代謝失常，就像地下水溝及垃圾堆積場，因此會引起好多種的疾病。

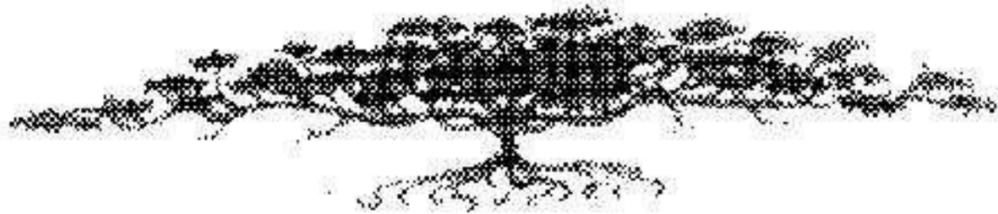
願大家隨時保持心靈肉體都在喜樂中，吃平衡的、自然沒有經過精製的食物來保養，我歸納出來的秘訣是：

- 每天一定要吃水果類。糖尿病的人要定分量，太甜的水果少吃一點。常常盡量吃生蔬菜，比較好的又有營養的生蔬菜：青椒、洋蔥、蕃茄、花瓜、苦瓜、蘆筍、紅蘿蔔、卷心菜、高麗菜、芹菜。

- 每日一次，耐心持續做適當的運動到流汗，可以減緩血管的老化。心臟的生涯繼續在動，也需要適度的運動才可以保護心臟的動作。一天一次的流汗很重要，汗水會讓體內的毒素流出來。發汗作用會幫助體內的鹽分、脂肪、尿素排出。

- 預防急性心肌梗塞有方法：

- 第一，保持標準體重。早時是身高一米六十分，體重是六十五公斤，



· 長輩的生活智慧 ·

現在的思想不一樣要扣十，變成五十公斤。肥胖者應該要減輕體重、適當控制飲食，對於動物性脂肪和其它的飽和脂肪酸的攝取，應加限制，少吃膽固醇高的食品。

第二，保持正常血壓。血油滲入血管壁的最大因素即是高血壓，所以要常量血壓。

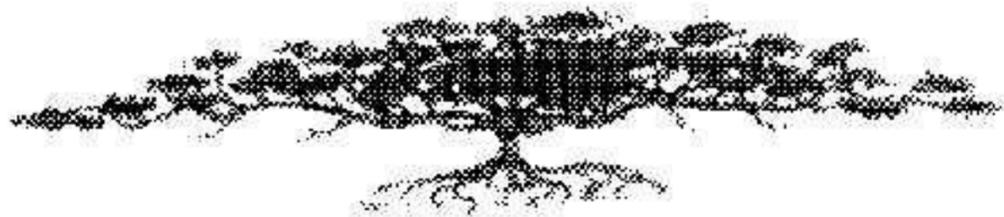
第三，戒煙。根據統計吸煙者因為尼古丁會傷害血管壁內膜使膽固醇易滲入內壁下，加速血管的硬化。糖尿病患者要特別小心，千萬不要過度的運動或登山，因會發作心臟病，所以口袋裡一定要準備急救藥。

第四，避免情緒激動、過度疲勞、緊張、驚惶、心裡憂傷，常感謝保持喜樂的心。

● 黑豆是很好的營食物，黑豆含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化物和維他命A、維他命B、B2、B12、鈣等。漢醫生拿黑豆當作藥物呢。

黑豆炖排骨是滋養、強壯身體、補血。綠仁黑豆一百公克和排骨三百公克一起放在鍋裡面燉煮至豆爛放鹽，可以當餐品，也可以當點心用。

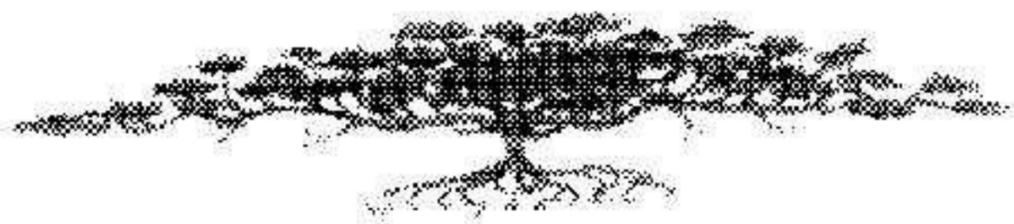
黑豆和甘草：黑豆三十公克，甘草十公克，用不銹鋼的壺中加水六杯煮十分可當作茶飯，可多煮些時候使他濃汁味、更濃有效。活血、滋養、解毒、亦能消毒、黃疸、浮腫。



· 長輩的生活智慧 ·

● 豆腐的功能：豆腐會強化血管、降低血壓、能排除糖分出體外。豆腐所含有的不飽和脂肪酸可減低血液中的膽固醇，能預防動脈硬化及心臟病，激慢性肝炎需要高蛋白質時，豆腐最爲適宜。豆腐中的蛋黃素脂肪可分解醋膽素，對中老年人可預防健忘症、痴呆症、及腦老化功能。我是八十四歲的老年人，外貌很老但是我們所信宇宙萬能的造物主給我一顆年輕的心，像二十多歲一樣。但腳不好，走路不快，只能慢慢散步走路，每次可以走三十分鐘到一點鐘，不要走過度。

六十歲那年，才發覺糖尿病，那時候已經進入第三期，入院檢查治療中由主任醫師處傳染著惡性感冒，我患了支氣管炎，咳嗽不停，到一個月揀回一條生命了。那天以後感覺生命的可貴，所以買一些營養食物的課本，還有生物醫學神效、醫學常識、長壽的秘訣等書來作參考。從我本身作實驗，感覺真好。在台灣講演過七次的大場面，出二次的月刊雜誌，所以希望大家看了就得到健康。



## 切身的體驗

莊素芳

移民來美國已經二十年，年紀也超過七十歲，到現在，有斷時、無斷日的是腰痛和背痛。

年輕時，不注意身體，回憶四十年前，搬裁縫車傷到脊髓骨第五—六節「閃」到。那時不知道去骨科治療，以為只要休息幾天就好。但是，不醫治病就自然惡化，拿重的，腰痛不能屈伸；激烈運動後常常注射止痛劑，還是局部在骨節打針，要作什麼治療也不知。

五十歲移民來美國，寒風刺骨，使得全身骨節痛，想是神經痛，就吃止痛藥。五十二歲為生活打拚，從早到晚站著工作。所以左面大腿（骨盤）痛再去找骨科注射「副腎皮質荷爾蒙」，三、四個月平安，有時打針不對位，就無效果。針灸也花了很多錢。

一九八五年決心動手術以解除九年來的痛苦（最後二年且日夜痛不停），手術前要從脊髓注入色素照X光，伏在X光床上，自知不妙，不是輕鬆的事。注射色素在骨髓了後一夜的「苦死手術」後，全身不能動，要翻身就用床巾轉來轉去，還發燒昏睡好幾天，遇到節日沒有人驗細菌，再來抽骨髓去化

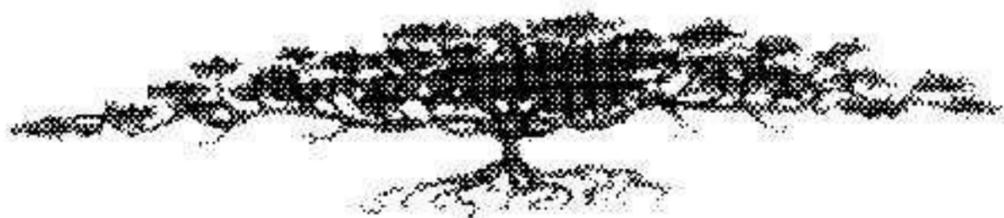
驗，只知哀叫一聲後便日夜不知了。有時聽到次女的鼻水聲，大概流淚看我這阿母快要死了，檢驗後終於知道是腦膜炎。在手術部位，對症下藥，注下去，熱度就退下。我自己也感覺要死了，因為呼吸困難，吸時無力，吐出之氣也細細。

命不該絕，醒起來，但住院二十天，小便不出來，左方神經傷到，所以無感覺一條位，出院在家就吃止痛藥。醫師說不能吃太多，一瓶吃完就不再給。但是三餐無吃，心內有不能講的痛苦。頭也昏昏，也是不會講的苦。慢慢克服，後來才知是「瑪菲」。

一年後感覺右方像左方同樣地痛起，也是同樣骨刺再出來。想是命運，醫師說要再手術，我說「NO」，吃藥也是「NO」，忍到不能忍就結束人生。長女再找推拿師來，一週二次，多少有效果。大約做了兩年，以後就沒有再做。但是還痛。

手術後沒有運動，所以腸也不能放屁，肚子就脹氣，常常要用力推出。因為經常用力所以也脫肛。後來吃「Gascou」推出屁，但是尿也不能全放出，有時放出後不到五分鐘就又再放，只好多坐久再放完。

一九九〇年，我的先生病了，不能活久，要給他有希望。大陸來了氣功師，有講座就參加，什麼是氣功也不知，也不信。以後接觸多了才知道方法



，精神統一眼睛就閉。想腰要伸直，本來腰不能伸直，走路就是曲著腰走。

記得更年期時，有□事就會心跳加速，心悸，胸部阻塞，呼吸困難，有時半夜忽然醒來，不舒服，走來走去五分鐘或十分鐘才穩定下來。發病來有不會講的苦。五十歲還沒來美國時就開始，來美後環境改變，所以常常發病。後來有位台灣台大出身的洪醫師，我講給他聽，他馬上問我：「有驚到嗎？」我也不知驚什麼，後來，慢慢想回五十年前有一天，夜間空襲，家人都跑去避防空壕，只有我因忘記拿東西，再回頭已慢一步，要跑出去找不到門口，撞到東，撞到西。當時是黑黑暗暗，我才大聲叫：「阿母啊，我找不到門口出去。」母親再入來牽我出去外面。

那時的休克後遺症，洪醫師講破以後就沒有再犯病。第一怕黑暗，第二怕關在房內，怕在廁所；有門鍵的不敢用，總要用手抓門。外出時，有一次在百貨公司的廁所，緊急要關門，但是門不能鍵啊！再用力鍵起。後來慘了，門打不開，全身的血一時都流到頭上去。後來從門下面的空隙間爬出來，不管他人笑。

· 兒孫無限溫情 ·

先生已登仙去，我有四個女兒，一個兒子，和誰家住呢？東洋思想是和男孩，我現在和長女一家住。女婿很勤快，二個孫也大了，長女也是從小看

顧弟妹，我一起住也是自然。孫兒也很孝順，很尊敬我這個阿媽。孫兒自己不吃的東西，也要叫他的爸爸（女婿）買來給我吃。我孤獨一人在房裡，他就常常來看，我心內很感激，很疼惜孫兒。天天有接觸，情在深。

次女也是二個女兒，女孫兒也是每日見面，有深情。阿公先登仙，留阿媽一人，看到我流淚，馬上走來我的身邊安慰。這也是有一絲血根連在。兒子的二個孫兒，大的五歲，嘴很甜。「阿媽，我愛你」，阿媽也是愛你。小的是大家的消氣丸，整日笑哈哈，不太哭泣。

兒孫總共十一人，我的一大家族有二十二二人，以前大家聚吃晚餐，現在只有三家人來共聚晚餐，這是我的全家福。做阿媽的也要懷柔兒孫，有時帶他們一群去餐廳，十一個真是一大陣，很熱鬧，這也是晚年的喜悅，還和孫兒賭博，投骰子，才看出兒孫的個性。但是兒孫長大就走自己的路，以後阿媽待誰來作伴？也是要交陪老朋友最好。

晚年的日子大概是這樣過的，因為站不久，三餐都由別人做好，所以從早坐到暗。有小說時一本看幾十次，有時心撞起就學習寫七言詩。編毛衣也是編細花，有二十年的研究，自己也真滿足。

我會編二十種花朵，習慣手指不動就感覺時間的消耗真可惜，所以有時手指動起就做全日。現在每一二個鐘頭，就起來身體動一動。

## 百病纏身的生涯

林大燾

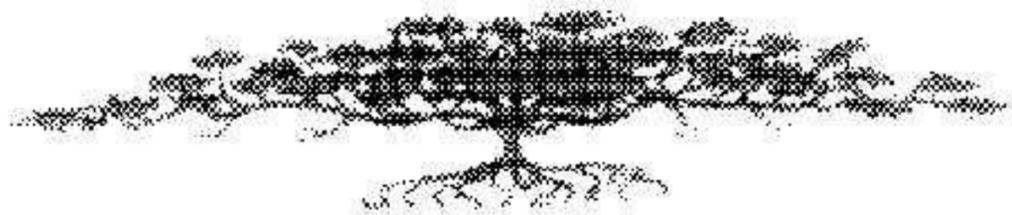
我自幼就患過怪病，是一種口腔內齒槽發腫；台語說是一「走馬牙柑」，醫不好牙齒會脫落。這是很少見的病，當時的醫術不如現在，只好靠赤腳仙的秘方治好。

三十歲時，氣喘病發作，連續二十年纏住我，到處求秘方，有人報就試，可說亂試亂投，到了五十歲才治好。但是不知不覺，患了糖尿病。我在和病魔奮鬥的過程中，可以說險象叢生，隨時有生命的危險威脅。

先從如何醫好氣喘病說起。

「氣喘」是大家都很熟悉而且很普遍的慢性病，亦是頗有危險性的病。其發作是有季節性的，一般在春秋兩季，氣溫變化較大的時候較容易發作。較輕時只以噴霧器，將藥液噴入喉嚨即止。若較重時就比較麻煩，服藥打針亦不一定能即時消除喘息，只好俯在床上睡覺。此種痛苦，非親歷其境的人，是體會不到的。

我有位同事和我同病，他雖然擁有一位賢慧的護士悉心地照顧，最後亦因肺部有空氣無法排出，而以四十多歲的青壯年紀去世。



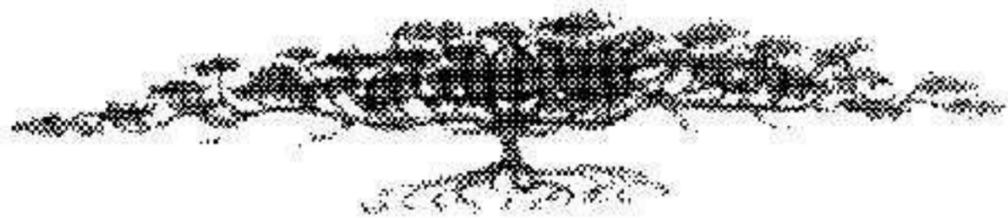
·長輩的生活智慧·

說起來我是很幸運的，因為我的肺膜破裂，肺部不會集積空氣，皆由腸邊溢出救了我的命。經台大教授陳醫師診斷始知，我幸獲打一種日本製的抗生素，四小時一次，經過數十次後，熱退喘息亦平靜下去。醫師亦說我很幸運，未曾發生併發症，可是氣喘仍然無法根除。

西藥不能根除我的氣喘，我不得不採用中藥或者秘方。有一次吃了中藥，覺得頭部發冷，面色變白，情形不對，就不敢再吃。有人說吃胎盤有效，胎盤的中藥名稱爲「紫河車」，臭味很重，雖用膠囊裝好吞進肚裡，受不了裡面發出來的怪味，亦就停用。亦有人說要吃「熱」的東西，如麻油、羊脂等。當時我曾不顧一切，吃一陣子羊脂，也未見效。

最後，有人介紹去看新店一位赤腳仙「舉石墩」。他是當地很有名氣的赤腳仙，雖有店卻無店名，門前只掛著一副不大不小的「舉著大石墩的大漢」的招牌。店內放著五、六瓶裝有粉紅色藥粉的藥瓶。經該仙的問診後，給我一個月份的藥粉六十包，叫我每天早晚各吃一包，如果見效，就必須繼續服用。

經過一段時間，覺得沒有嚴重的發作，就停用西藥，安然度過春、秋兩季，氣喘痊癒。可是吃了此藥粉後，飯量大增，每餐三大碗飯吃下去，尚不知飽。原來只有六十公斤的我，變成七十五公斤的大豬公。經過二到三年後

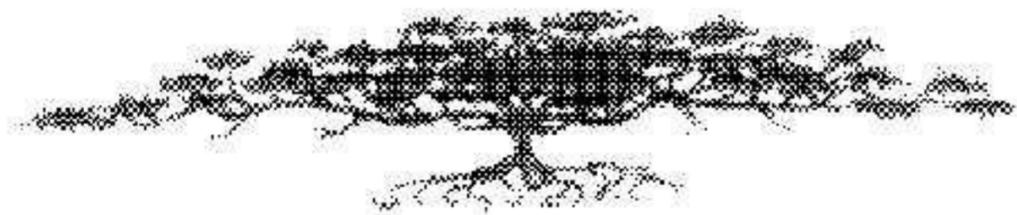


，體檢出血糖升高至三百二十，已經患糖尿病了。一病去除了，另一病繼而來伴。又要改用糖尿病的特效藥了。

來美後在張寶玉女士府中，經張醫師指點，才知道一旦患了糖尿病，氣喘就自然痊癒。一九八九年三月有一天，忽然覺得惡寒，全身發燒，經過兩三天無效，才去看醫生，檢查血糖，發現血糖增至五百多。立刻到史丹佛大學醫院急診，住院作一連串檢查。第三天醫生叫我簽同意書，說我的肺部有大量積水，必須抽出。經過我簽好同意書後，馬上來了三位醫師，替我抽水約六百五十cc，血糖降低，燒亦退了。

但是我覺兩腳無力，醫生認為我有輕微腦溢血，乃試試我的神經系統的反應如何。結果很正常，住院三週後出院，回家療養。經過幾天後，又覺得不對，兩腳愈無力，走起路來腳會抽痛。再過一週，情形越壞，只好再赴史丹佛大學醫院求醫。醫生試探我的神經感覺，發現我的上半身很好，下半身卻完全沒有感覺。不得已，又住下院來醫治。

通過該院多名醫師研討的結果，我是患了稀有的一種病，細菌侵入了骨髓神經系統。爲了消滅細菌，必須每日不停地打特效藥，連續八個星期。經過打完針，仍然無法步行，醫生亦說可能要用輪椅了，使我非常傷心。出院時醫生給我一百粒特效藥，要我每六小時吃一粒，吃完爲止。同時醫院不放



• 長輩的生活智慧 •

心，每週一次，派護士來看我，三個月後才停派。

在家開始練習走路時，用四腳椅，推一步走一步，經過一段時間後改用四腳輪架，從一天二、三十步到能走二百步，方改用手杖。現在雖然可以連續走一小時以上的路，但無法像普通人。但我已覺得很滿足，自己能搭乘各種車輛，到處遊玩尋樂！

最後我要向關心我、常來看我的老朋友們致十二萬分的感謝之意。人在病中，有這些關懷與溫情，病痛好像都減輕了許多。

## 簡單易行的養生之道

梁樹業

人的壽命長短，有先天的因素與後天的調養兩種關係。先天的因素是受之父母，人力很難左右；但後天的調養得法，也可有限度的補充先天的不足，這全在自己的實行毅力如何。

古傳有很多養生之道，我國元老張岳軍先生，曾說人生七十才開始，也真的今年他活到一百零一歲。他教人養生之道有「二十四」字訣，說：

起得早，睡得好，七分飽，少煩惱；

多跑跑，多笑笑，天天忙，永不老。

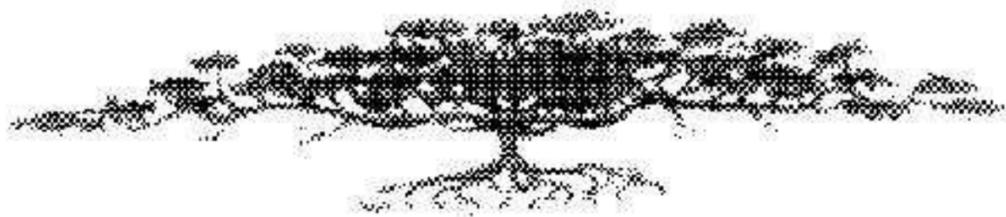
早起有益身體健康，很早就有人體認。朱子治家格言開頭就說「黎明即起，灑掃庭除」，現在美國人自總統以至販夫走卒，晨起慢跑者到處可見。

滿清乾隆皇帝，年高八十八歲，晚年自稱古稀天子，十全老人，其養生之道有「十常健身法」如下：

齒常叩，津常咽，耳常彈，鼻常揉，面常搓，

腹常旋，肢常伸，肛常提，眼常運，足常摩。

十常之中，肛常提是緊收「收縮括肌」，醫師勸人免得痔疾之法，就說



· 長輩的生活智慧 ·

要得宜，排後立即提肛，等再有便意重行自然排出，不可勉強用力，切忌久坐馬桶。有人割除痔瘡後，遵醫囑咐注意提肛，舊疾不再復發，真是靈驗；此人後來實行十常健身法，八十而耳聰目明，老當益壯。

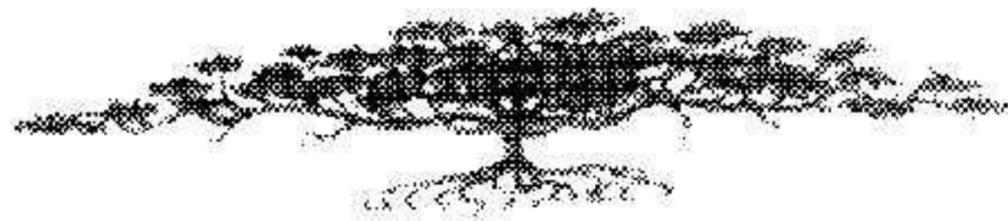
據報載有兩個老者，各為年高九十五足歲，他們雖然住在高級住宅，一個為生活操作，燒飯洗衣都自己動手，每日早起早睡，吃炸雞剝去油炸外層，多喝香菇湯。一個則被共黨抓去打掃廁所，修理雨傘等，挨過很多苦楚，吃飯半飽已成習慣，以魚蝦蔬菜水果為常食，現尚能彈奏鋼琴，旅遊國際等。人問他長生秘訣，他笑著說：

只是「手脚常動」、「頭腦常用」而已。

又有一個讀者在報上發表說：其妻族先輩中八、九十歲的男女成打，在他們來說，人生不但不是七十古來稀，八十、九十亦不稀奇。他們都行健不息，上街逛逛都不坐車，十來公里路程，都是走路。

義大利羅馬以南一百五十公里「蜜蜂之鄉」的村裡，居有八百五十名八十歲以上的老人，世界衛生組織曾於一九八五年派人到該村調查結論是：他們習慣於早起早睡，依時進食，與自然的生理節奏完全配合。

上舉長壽各例都在前述「二十四字訣」及「十常健身法」的範圍內，這些方法不用花錢買什麼健身器材，隨時隨地均可實行。



· 長輩的生活智慧 ·

# 我將永遠和病魔纏鬥

葉盛南

當我第一次踏上北加州台灣長輩會的門檻時，一種卑微之感油然而生。因為以年齡來說我還稱不上長輩，論社會名位來說更望塵莫及，他們都是人生戰場上經歷驚濤駭浪，勇猛善戰的老將，也是功成名就、教育子女成龍成鳳的賢達人士。在這場合要談「長輩經驗」，猶如關老爺面前耍關刀、孔夫子面前賣文章，實感愧疚。

因此以記述方式寫出經過歷程向長輩報告，並藉此向後輩提醒，我得了特殊病症，多年來在病魔陰影下，如何與病魔掙扎搏鬥之辛酸經歷，以收前車之鑑的效果，是我寫這篇「病歷」的主要目的。

首先我特地向名譽會長陳文雄先生、張國代富美女士、長輩會前會長徐黃富先生及張村樑先生、現任會長鄭志道先生等發起編印長輩經歷集叢，凝聚眾多長輩人生豐富經驗，出錢出力編成書冊，無論對我們本身或對後輩確實勞苦功高、功德無量，謹致崇高的敬意與謝忱。

自我有記憶開始至五年前的時光裡，我是從來不知病是何物，由於從小生長在窮鄉僻壤小村落，童年時代的上山涉水，奔馳原野使我從來不曾感

冒發燒或吃藥打針。青壯年時代每逢運動會，當播音器播放成績報告時，我的名字總是響徹運動場每一個角落，曾經叱吒風雲一時，說不定我的記錄還在記錄板上呢。

二十多年以前在台灣的職業專長，雖然不是人人肅敬的醫生，我總算是有一個「醫」字的獸醫，天天揹著出診箱，騎著摩托車，不管是風雨交加的寒冬或是陽光熾烈的夏季，為農家飼養的禽畜，不論白天或夜半三更均得出診，在中台灣獸醫界執業長達十七年之久，從未有一日之休閒，堪稱盡職負責活躍之一員。

然後憑著多年獸醫的經驗與資格，以及憑著健康身體、強壯體魄而鑄成的堅毅意志，在資金薄弱的情況下，攜妻帶幼遠度重洋前往人地生疏的南美洲巴西。當時正是赤手空拳、子女稚幼，夫婦胼手胝足開始打拚，從零開始，經過二十年含辛茹苦的歲月，感謝祖蔭庇佑，終於在此南美的天地平穩站起來。

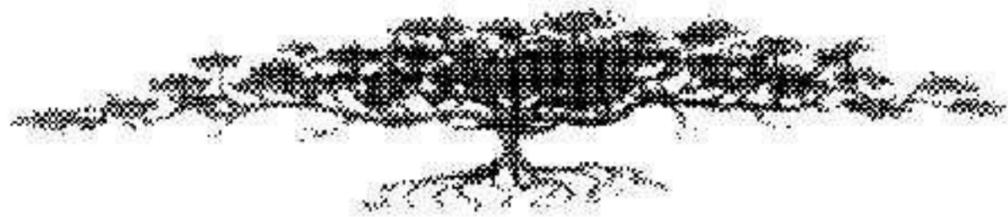
然而正當事業蒸蒸日上，前程一片美景之際，不知不覺中病魔趁虛而入。最初的感覺是一般痛風（風濕）的症狀，接著晨起時四肢麻痺，工作時雙手無法舉重物。其時，返台探親長途旅行後，當下機時內人發覺我走路異樣，自己倒沒有太大感覺，以為是旅途疲憊的關係。經過數月後，左手偶爾有微

抖，左腳有拖滯現象，以及開車時左腳遲鈍不靈活，除此之外，身體其它機能尚屬正常。經醫生診斷並經腦部掃描檢查後，醫生直截了當斷定為巴金森氏病。

確定得病初期遍訪名醫，也閱讀了各種有關巴金森氏病之醫學刊物與報導，對這種病知道得愈多就愈對生命感到無奈，更了解終身擺脫不了巴金森氏病魔的陰影，對奇蹟只是抱著奢望的態度。謹此按照醫學一般對巴金森氏病癥狀做簡要介紹如下：

巴金森氏病好發於中老年人，根據研究，此病的盛行率，在、國及美國是千分之一，對五十歲以上的人口來說為百分之一，大約百分之七十五的病人在五十至六十歲間開始發病。此病為一八一七年英國醫生 James Parkinson 所發現，故以他為名。

它最顯著的癥狀為靜止時手腳不斷顫抖，動作緩慢，走路時腳步拖滯，眨眼減少，俗稱「面具臉」。說話低沉而單調，身體維持平衡困難，吃食物時往往感到咀嚼和吞嚥困難，嘴角常流口水，握筆書寫不成體，尤其寫中文時筆劃偶爾重疊不清。稱奇的是一旦熟睡後顫抖即停止，情緒激動時往往加重，但病人的智力、思考能力和性格並沒有顯著改變，唯一改變的是不喜歡說話或活動而已。

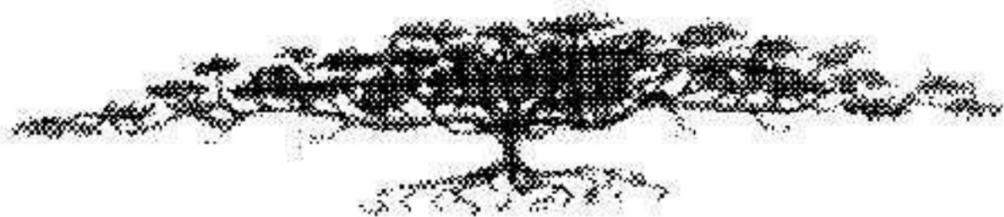


· 長輩的生活智慧 ·

它的生成原因到目前並不清楚，只是多方面尚未確定之揣測，有某醫生說和抽煙戒煙有關，意即以前抽煙，後來戒掉了，這種人容易得此病，筆者曾在報刊上閱讀過有關此類報導，倘如此為防止得此病機會最好不抽煙就是了。還有工作壓力與緊張可能是此病的另一原因。

醫學上之理論與解釋是由於腦部異質組織的多巴胺神經細胞退化所致，這些細胞經常分泌一種化學物質叫多巴胺(Dopamine)，它的功用是腦內細胞傳遞信號的物質，使神經指揮肌肉而有動作。反之生了此病的人，神經細胞內多巴胺逐漸減少或消失，故而四肢和面部肌肉失控，不能如意表達而成顫抖呆滯，至於為何會失去「多巴胺」而生此病，原因迄今不明，所以目前還沒有辦法根治。

現在談談筆者本身感覺到的癥狀，最初感覺異常是身體各部位猶如被蚊蟲咬般的痛感，晨起時四肢麻痺，並時常抽筋(一星期約三至五次)有時半夜抽筋而驚醒無法入眠，手腳偶爾有螞蟻爬之感，且明顯不靈活，左腳拖滯不聽指揮，雙手時常有不自主的驚動動作，走路時身體向前傾斜，嚴重時步行動作和腦溢血(中風)病患似乎無兩樣。在人聚集眾多的場所，如超級市場、餐館、公衆會所等會產生不由己莫名的畏懼感。坐下沙發或車座有困難，穿衣服緩慢費時。雖然有這些種種不由己的舉動與動作，但自己神智清晰，思



· 長輩的生活智慧 ·

考能力尚稱正常。

這些病狀，醫生以及一般醫學報告刊物均未提過。遍訪名醫，據稱目前尚未有特效藥，祇能靠藥物控制，在萬般無奈的情況下，況且基於健康勝於財富的衡量下，結束多年來千辛萬苦創造經營的事業，不得不做全盤地緊縮而來美尋求醫生養病，經過多位名醫診治並長期服藥與自身的調養，目前有了起色，同時有些症狀不復出現，改善不少，動作靈活了許多，除了仍須繼續服藥和左腳偶爾有拖滯感之外，一般生理與心理方面均感正常。

歸納起來，在治療與調養方面有幾點值得提醒的事項：

其一，每天必須遵照醫師指示服藥，不能間斷，並按時檢 $\square$ ，醫師按照病情隨時調整處方。

其二，持之以恆的運動，每天清晨步行運動，籃球、網球等等各種運動、太極拳、氣功、香功等等，每天大約四十分鐘至汗流浹背而返。

其三，除了上述藥物、運動之外，食物療法也很重要。每天從運動場或公園回來，食早點之前，先吃蘋果一個（不削皮）、芹菜二片、奇異果一到兩個、紅蘿蔔一條。以上果菜切成小塊或用果汁機打成果汁飲用均可。這種一般稱抗氧化食物療法，即利用天然食物中維他命A、C、E抗氧劑，並每天吃WHEAT GERM以攝取維他命B，經過長期食用後，對病情有相當效果之改善。

病歷過程中，有二點體會和經驗順便提一下：或許就是久病成良醫的結果。我偶然在報刊看到有關卵磷脂 LECITHIN 的報告，說是對中老年人有防止血管硬化的效果，並稱該品非藥物而是黃豆提煉的天然食物，因此抱著不妨一試的心態，結果有否防止血管硬化的功能無從感覺，但意外得了收穫，即腳部時常抽筋的毛病一概消除，這是該品製造商及報刊文物有關卵磷脂之報告與廣告，從未曾提過的作用與效果。於是經過每天在運動場中老年紀平時有抽筋毛病者互相傳告，約三十多位服用後，結果都很滿意。此藥不像報上宣傳是萬靈藥，有便秘習慣老人不能多吃，也不能常吃，會產生便秘，特地提醒注意。

再者像巴金森氏病有些地方與風濕病（痛風）固然有類似之處，在台灣民間流傳有此類症候者香蕉是禁忌，如果吃了香蕉會加重病狀，不僅加劇疼痛並且加重病情，倘若此事和醫生探討，每位醫生都斥為「豈有此理」，但有時候理論與現實有相當距離，巴金森氏病人千真萬確不能吃香蕉，這是我經過長時間親身體驗、反覆實踐，並經過數位同病朋友印證的結果。

最近醫學界有令人振奮的報告，最為醫學界重視的是單胺氧化酶抑制劑的藥物如 DEPRENYL，據動物實驗顯示它能阻止病情惡化。又最新日本醫學界的報導，將該病患者頸部神經節移植到本人的腦細胞內，病情得到有效控制。



· 長輩的生活智慧 ·

## 母親和巴金森疾病

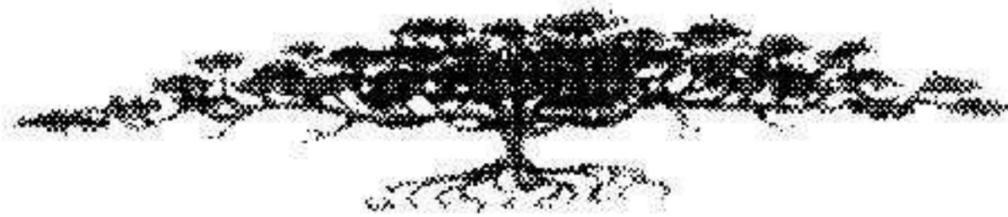
鄭武略

協志會在一九九四年四月十五日舉行醫藥座談會中，邀請換肝人楊柏松現身說法，因為他的肝臟移植成功，他決心把自己換肝的經歷傳播給其他肝炎病例，提供寶貴的資料。雖然生命誠可貴，但一般人都不在乎自己的健康，直到病發不可收拾。基於楊柏松的經驗啓示，特別提筆說些家母患巴金森病的經驗。

### · 特徵：

PARKINSON DISEASE 是一種常見的老年退化性疾病，剛開始時會出現手部和腳部輕微地發抖，或行走時腳拖地的步態，或肌肉失靈萎縮等現象，也就是動作變得十分僵硬。這種疾病是在一八一七年由 DR. JAMES PARKINSON 發現而命名的，年齡五十歲以上的人有近百分之一的機會會得到這種疾病。

巴金森氏症的起因，到目前仍是衆說紛云。除了固定用藥物的控制之外，還要靠運動來輔助。由藥物與運動的雙管齊下，將不會加速惡化，或發生其它併發症，影響生命的安危。



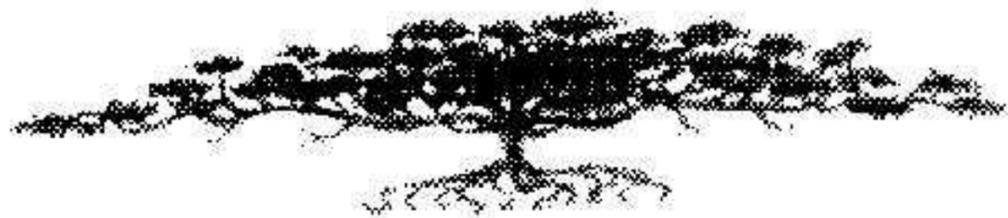
· 長輩的生活智慧 ·

· 現象：

(一) 家母生活起居中常發生跌倒的情形，尤其是蹲下拾物，再站起來時。一九九三年曾在車庫中站在小椅子上丟衣物進烘乾機，因站不穩而跌倒，手腕受傷，歷經八個月後才恢復正常。一九九五年因蹲下拾物在廚房中不慎再度跌倒，這次僅肌肉受傷，歷經月餘才恢復健康。

(二) 巴金氏症會有記憶減退的現象，譬如當她正在燒開水時，只要接個電話之後，便忘記火爐還沒有關。記得一九九四年某一個中午吃飯時間，我順道回家看一看，當我打開前門時，發現濃煙瀰漫全屋，一個快步直奔到廚房，只見一鍋菜湯仍在爐上煮，其時鍋內已有紅色星球，又乾又烈，隨時會引起大火，但家母仍在她房內與朋友聊天，根本不知道廚房已經快要釀成火災了。現在回憶當時的情景，實在恐怖得很。這種緊張情形，常發生在我們日常生活中。在危機中想出了方法，記得當兵時常有一「戰備值勤」狀況，只好自己當排長，動員兩個孩子配合，只要誰有空，隨時盯住祖母，前後照應，聽不到她的聲音時，也要叫她兩聲，不能讓她長時間太安靜或沒有她的聲音。

(三) 巴金森氏症患者，雙手較不易控制拿穩碗筷，所以常會有打破碗盤的情形，有時打破玻璃杯，造成滿地碎片，對她也有可能造成刺傷的危險。



· 長輩的生活智慧 ·

(四)巴金森氏患者的情緒易於激動，影響情緒暴躁，常爲了小事而引發不必要的困擾，進而影響全家人生活的情緒。有時爲了開窗關窗的芝麻小事，也會動了肝火。

· 結論：

巴金森氏疾<sup>一</sup>是一種退化性疾病，除了平時依醫師的指示服藥外，患者也要養成運動的習慣。家母自己安排每天的活動，有時大雨天她也要去走路散步，保持固定的運動量，久之我們也不感到奇怪，爲什麼下雨天老人家還是要出去走走。不幸患巴金森氏病，並不是見不得人的傳染病，只要持之以恆的運動，多吃營養蔬菜，照樣可以擁有活潑健康的晚年。



• 長輩的生活智慧 •

## 暢血保健有妙方

潘莊瑞琬

血液是人體中最主要的成份，血液循環的主要功能是把氧氣輸送到我們的腦部，使腦部能存活。如果人缺氧就會死亡，故使血液暢通就不會生病，而使精神愉快也不會生病。

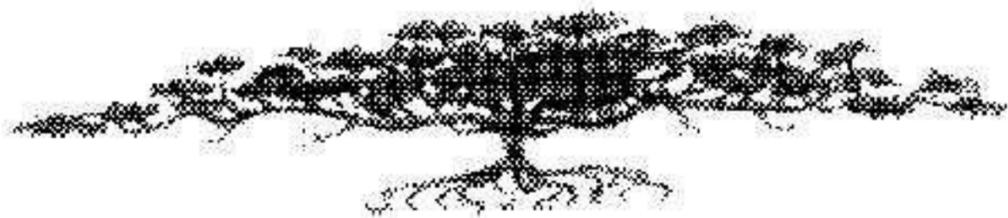
以下是我常做的幾種運動，確實有助血液循環：

### • 甩手運動：約五分鐘

• 功能：可使雙手的血液暢通，可治五十肩，如果已經發生五十肩時，早晚甩手三百下，一個月後會痊癒。

• 方法：雙手很自然的向前擺動，不必出力，雙腳站開和肩膀的寬度一樣。用嘴數數目，先做一百下，等習慣後再加為兩百下，等兩百下習慣後再增加到三百下，隨時隨地都可做，每天至少做一次，要有恆心，就自然不會腰酸背痛。

### • 拍打功夫：每個部位一分鐘



• 長輩的生活智慧 •

• 功能：可治長久頭疼、頭暈、頸、背、肩等部位的酸痛，也可使肚皮縮小，及腳不會抽筋。

• 方法：

(一) 頭部：用雙手指尖向頭頂拍打由前面拍打到頸部，快到後頸時改用手心拍打後頸，再從後頸拍回到頭頂，來回拍打六十下。

(二) 背部：用拳頭向背部槌打六十下，在脊椎骨部位。

(三) 臀部：用雙手拍打左右兩邊的臀部六十下。

(四) 肩膀：用雙手交叉用力拍打肩膀六十下。

(五) 胸部：用雙手交叉用力拍打胸部六十下

(六) 腹部：用雙手拍打肚皮六十下。

(七) 腳部：用雙手從左右大腿拍打下去，到腳盤再拍打回到大腿，來回拍打六十下。

(八) 左手部：左手伸直用右手拍打左手到指尖，再拍打回到肩膀，來回做六十下。

(九) 右手部：右手伸直，用左手拍打右手，從肩膀一直拍打到手指尖，再拍回來，來回做六十下。

以上運動共需十分鐘，最好早晚各做一次，早飯前及睡前，可幫助睡



• 長輩的生活智慧 •

眠，一覺睡到天亮。

• 床上運動：五分鐘

• 功能：促進眼部、臉部及手腳的血液循環，使眼睛不會疲勞，不流眼油，使臉部皮膚細柔，除去皺紋，使雙手及雙腳筋骨活絡，線條優美，不發生腳酸。

• 方法：

(一) 早上醒過來時不要馬上起床，用雙手放在眼皮上輕輕地揉三十下，然後再用雙手揉額頭及天庭部位，再按摩鼻子、嘴巴的附近及下巴等，照順序按摩下來共一百下。

(二) 雙手指尖交叉，舉到頸上，再往肚子放下，來回做一百下。

(三) 左腳盡量向上舉，至少四十五度放下，數十下，舉十次然後換右腳，同樣上舉四十五度，交換舉腳數到一百爲止。

以上的三種運動可分開來做，我是早上在床上做床上運動後，起床洗臉刷牙後，再做拍打功夫，然後才吃早餐。晚上吃飯後半小時，一面看電視，一面做甩手運動，故身體很健康，從未生病感冒。

• 值得分享的經驗



· 長輩的生活智慧 ·

個人生活中，也有一些好的經驗想和大家分享：

一· 心肌梗塞之人：不可吃蘋果、柿子、蓮子，因吃了以上水果會發生便而引起心肌梗塞。

二· 胃病：有胃病的人不可吃檸檬、楊梅，因會引起十二指腸潰瘍。

三· 糖尿病：不可吃荔枝、香蕉、蘋果、大棗、紅柿、鳳梨。

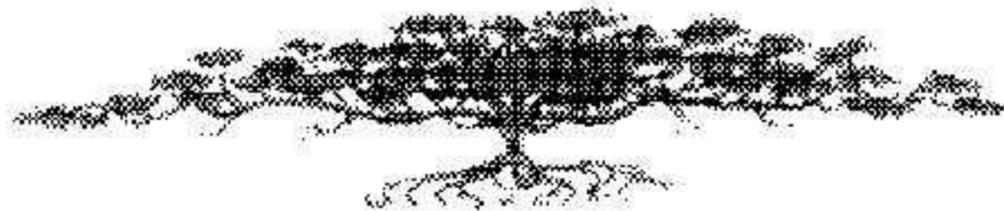
四· 心臟病衰弱者：不可吃西□，飲水不宜過多。

五· 肌肉酸痛原因：太累，太冷會引起壓疼點，可用冷水毛巾敷在痛處，或用四十度熱毛巾敷在疼處和用甩手運動可治好肌肉疼。吃維他命B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、鈣等也可預防肌肉疼。

六· 血壓高：會引起頭痛、頭暈、胸痛，必須去看醫生，血壓超過二百四十以上就會中風，故老人應該每月量一次血壓，以預防高血壓。多吃水果蔬菜有幫助。

七· 冠狀動脈心臟病：天氣冷、膽固醇高、糖尿病、血壓高等都容易引起冠狀動脈心臟病。

八· 治療痔瘡：每個人都有痔瘡，分爲內外痔兩種，外痔長在肛門外面，而內痔長在肛門出口的內部。痔瘡疼大部分是大便硬時把內痔擠出外肛門，故會流血，大便會有血絲。有時會流出比較多的血，屆時不必心慌，

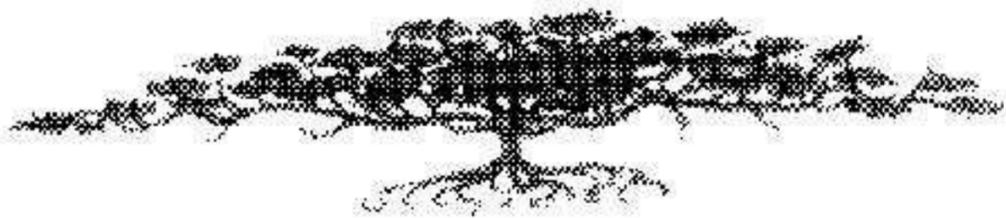


· 長輩的生活智慧 ·

用大的臉盆放入約攝氏三十五度的熱水把臀部坐在熱水中五分鐘或十分鐘，等熱水退為冷水時，才起來把臀部擦乾，穿上褲子。這時痔會收縮，但不會一下子收回肛門，不過就不會疼了。每次大便後泡泡熱水，可使痔瘡收縮，而且會止疼，效果不錯。如果每次大便後用熱水泡泡臀部一定不會長痔瘡，又可保持衛生。

九· 耳朶有小蟲進入時，滴一滴麻油，或是香油，然後用棉花棒放入耳中轉一轉（輕輕的），就可把小蟲經由棉花棒黏出來。

十· 牙疼：半夜或突然牙床起包，可用牙膏擦一擦，因牙膏有消毒止痛之效，約一小時後就可止痛，若還是疼時，再去找牙科醫生。



## 幸得延年

施棟樑

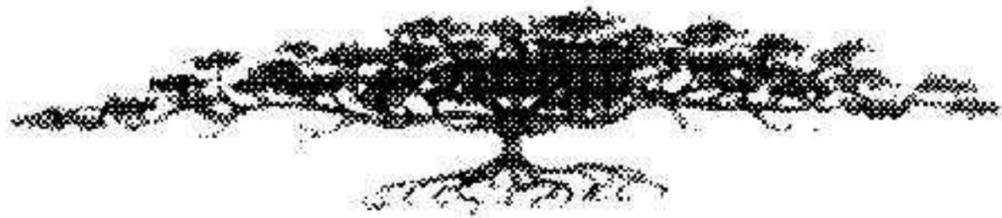
一九九五年十月八日，北加州台灣工商會假南灣華僑文教中心舉辦敬老大會時，同鄉三五成群，怡然談笑。除了佳餚外，又有歌舞和各科醫學權威來為老人義診，使得老人受到無比的照顧。

想不到在這歡樂的時刻中，又得到一次意外的再生機會。

自從順利戒煙以來，舊疾如胃潰瘍已經痊癒。飲食節制，清早散步，下午勤練外丹功。有時挖地種花草、登山水，不落年輕人之後。平常身體檢查結果也很正常，只是肝功能受損，抗體(GOT, GPT)略為增加。

正在自許身體健康，精神快樂的時候，突然九月中旬發生胸部痛苦難耐的症狀。當時以為在急促趕路時才會發生，稍微休息後自然會消失，也就不以為意。可是後來不但沒有減輕，反而發生的頻率愈來愈多。雖覺不妙，但仍然不礙事。生活照常，沒有什麼特殊不便，希望它會自動消失。但是體重愈來愈輕，練功時胸部的壓迫感愈來愈明顯，遂漸漸感到恐慌。

在這日漸焦急的時候，幸逢敬老會裡有熱心的陳光祥心臟科醫師義診。因不相識，不太敢冒然請教。但經林秀鳳女士不斷的鼓勵，才提起勇氣，請



· 長輩的生活智慧 ·

教陳醫師。由於事關性命，陳醫師請我到他的 Fremont 診所作詳細檢查，他會親自來照顧我，真是難能可貴。

回家後與家人商議，基於交通便捷的考慮，請在 El Camino 醫院附近的趙崇舜醫師檢查。承蒙趙醫師欣然允諾，才得以進行治療。由於事出倉促，未得照會陳醫師，在此特致謝意，並請陳醫師海涵幸甚。

十月十一日，依約到趙醫師在山景城的診所。由趙醫師介紹心臟病及治療的概況後，先做運動心電圖檢查，也就是騎在固定的單車上做踏車運動，然後比較運動前後兩種心電圖。接下去使用超音波觀察心臟跳動情形。此時趙醫師已經發現有些不尋常的癥狀。爲了進一步更瞭解，翌日到 El Camino Hospital 進行心臟核子醫學掃描，同時爲了以防萬一，趙醫師已開處方，作爲防範治療。

十月十二日，空腹到醫院接受掃描檢查。先注射 Dipyridamol 到靜脈內，再作一次運動心電圖；稍後再注入 Thallium，作核子掃描。掃描時，全身平躺在一平板上，送到圓形缺口內，然後轉動。大約經過二十分鐘才完成第一次掃描。三小時後，再掃描一次。第一次是在運動後不久掃描，第二次是運動後三小時掃描。兩次掃描比較下來，發現心臟上有一處缺氧，表示冠狀動脈有堵塞現象，需要以心導管作進一步檢查。



爲了安全起見，平日運動也只好暫時停止。回家路上，心中一直惦念冠狀動脈疾病的可怕。雖有醫師的開導，謂此種手術乃例行公事，還是壓不住內心的恐慌。

十月十五日，到醫院抽血檢驗，作爲手術時參考。十七日得悉驗血結果，一切正常，只是肝功能抗體數過高，十九日再抽血檢查並作胸部X光透視，同時趙醫師診所也代爲向州政府申請心導管檢查。爲了快速治療，趙醫師立刻向史丹佛大學醫院安排手術事宜，決定十月二日進行。

十月二十五日，趙醫師告知抽血檢查並無肝炎癥狀或其他不良因素存在。當天並作更詳細的超音波檢查，發現肝臟有兩個空囊，可能是飲酒過度或曾患肝炎的後遺症。雖然不妨礙手術進行，但是肝臟部分有時會疼痛，可能是此空囊造成。

十一月二日，一大早到史丹佛醫院掛號，不久由趙醫師和林醫師進行檢查，此時半月來的焦慮反而奇怪的消失了，放心讓醫生進行手術。除了在鼠蹊處打麻醉針時，感覺到針痛外，並無其他痛楚，我仍然可以注視儀表上的螢光幕，聽到醫生討論螢光幕上的影像。不久終於找到梗塞部位和不整脈的來源。此後趙醫師下去休息，由血管擴張術的權威楊醫師主持。他問我練什麼功。我答外丹功，他指出動脈梗塞的地方給我看。三大動脈中有一處阻塞

了80%，長約3寸，另有一支脈阻塞了50%。尚不礙事。談話間楊醫師已完  
成擴張工作，而且立刻在螢幕上顯示出來。科學的進步，醫師高超的手藝，  
令人嘆為觀止。經過一段時間，才由恢復室回到病房。一些管子仍然留在身  
上，身體不能彎曲，小便也需由導管引出。當天晚上，護士按時檢視傷口，  
更換紗布，保持傷口乾淨，安然度過漫長的一夜。

十一月三日，由專門護士抽掉管子，輕巧伶俐，毫無感覺。此後再停留  
醫院內六個小時，觀察有無異常。有時在走道上來回走動，舒緩筋骨。最後  
除去一切管線才辭謝衆多醫務人員回家。此時心導管擴張工作完滿結束，接  
下去就是心不整脈治療。

本來年輕的張醫師提議翌日進行治療，但趙醫師爲了慎重起見，延至十  
一月十一日由宋瑞珍領銜的不整脈小組治療。

十一月十一日報到後，先由宋醫師對治療方法的優劣點加以介紹，他指  
出：用藥物治療可以免除手術所帶來的危險，但需終身服藥，而且不能根除  
；用高頻率電療法則不用服藥，不過有不小的風險。這時突然不知所措，經  
孩兒在旁鼓勵，方才立下決心，接受電療法，簽下自願接受手術同意書。

九時三十分進入手術室，寬大房間排滿各式各樣儀器。靜悄悄只有一兩  
位護士忙碌著準備各種道具，以便張醫師使用。打完了麻醉針不久，我就失

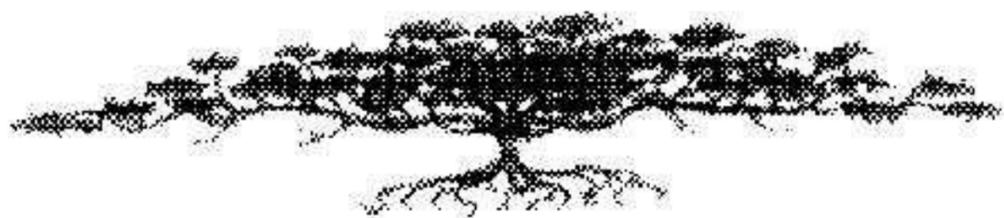


· 長輩的生活智慧 ·

去了知覺，醒來時，已是下午四點，手術已完全結束。電療法一般在鼠蹊處和右頸處插入導管，再通過電燒灼缺口，使血液流動順暢。趙醫師告知病源在光滑易見的部位，所以容易進行電療。主治醫師也對手術的結果相當滿意，在病歷表上寫下「優良」的評語。

隔天下午出院，「心肌梗塞」和「不整脈」都完滿結束，心臟功能幾乎恢復如常人，慶幸兩項都沒意外。

科學的進步，固然是我獲得新生的契機，但是沒有諸位醫師的仁心仁術，衆多醫務人員的盡心，也是不能竟全功的。謹此向趙醫師，宋醫師和諸位醫師、護士，表示萬分的謝意。



· 長輩的生活智慧 ·

# 我的中風經驗談

毛林美蓮

兩年前我突然中風，承蒙衆多好友關心，更有部分朋友不辭遠途前來寒舍慰問，實在受之有愧。

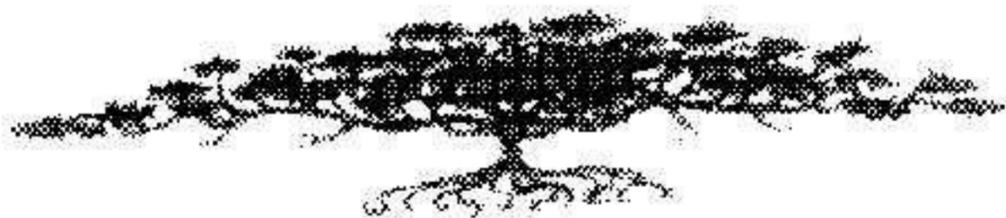
那時候正是意志消沉，過著晦暗的日子。由於大家的關愛，給我新生的活力和新希望。有的教我指壓法等復健術，使我身心得到多方面的好處與鼓舞。在此特向大家深表謝意，並報告得病經過。

## · 中風前：病名「腦血栓」症 ·

病發前，並沒有前兆，記得病發前天上午十一時，我在附近朋友家吃了三碗無加水純用米酒煮的麻油雞，回家後並沒有什麼異狀，次晨也一樣健康如故，病魔是突然侵入的。不過那夜睡了多少時間，現在想不起來。因為更年期五十歲後睡眠時間縮短，有時五小時，有時二小時不等。

## · 病發住院：三夜四天 ·

病發當天早上，從椅子上站起來時，覺得雙腳輕浮，雖然可以舉步，但有點飄飄然，內心怕怕，就再上床休息片刻。起來後仍然腳部有氣無力感，直覺到事態的嚴重性，馬上告訴外子及兒子。後來被送到附近凱撒醫院作檢



查，但沒發現阻塞部位。外子、兒子都是學醫，覺得不妥。正巧兒子服務的 VALLEGE 凱撒醫院備有最新檢查儀器，因此轉往該院再作檢查，才發現左側有血栓。運動神經、言語障礙，腦中樞神經受損，使反應遲鈍。當辦理住院手續簽字時，連提筆都困難。那時候內心的痛楚，真難以表達。幸好到聖誕節寄賀卡時，握起原子筆，勉強寫出不端正的字時，欣喜不已。

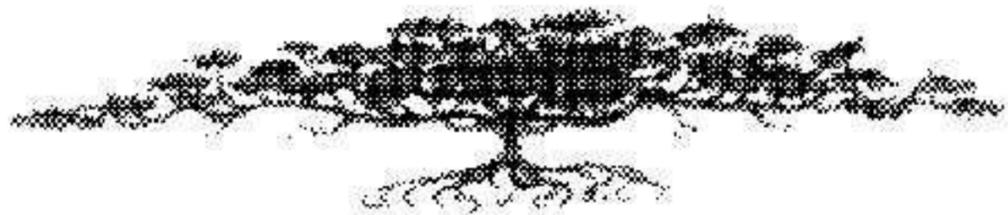
· 信心康復 ·

住院中因受打擊又虛脫，開口說話也困難。回家後才覺得舌頭轉動不自在，開口唱歌更是不容易，精神因此萎靡不振。住院時接受的復健運動，必需繼續做下去。日出後到附近海邊散步，開始時舉步維艱。經過一段時間，大有起色，對復原加倍有信心。舌頭轉動也自由自在，簡單的童謠也能唱幾句。

我想要復原如病前狀況是不可能，因為一旦出現在血管內的血塊沒取出來，血管怎麼會暢通無阻呢？盼望最近的將來科學家發明新藥物，對症下藥，作根本治療，給病患者帶來光明與希望。

· 冷靜反省 ·

這種病令人恐怖的是突發性，事先無法預防，後遺症包括健忘、疲勞、欠耐力等等。且根據受損的腦部位置不同，有各種不同的後遺症。以我親身



· 長輩的生活智慧 ·

體驗，是否與遺傳有關？每年定期做一兩次檢查都正常，每日量血壓也沒有出現警訊。病發那一天一六〇的血壓是不是和吃麻油雞有關，或是巧合？家父自年輕時交際廣闊，每晚喝威士忌酒、白蘭地酒，到了年近七十「中風」，十多年以手杖幫助他行走終其一生。

和我一起受邀吃麻油雞的陳先生，年輕時就是嗜酒家，多次胃出血仍不改其樂。幸好最近出現特效藥，完全根治，目前照樣享受酒精口福。他的血壓一七〇，過著健康的生活。陳先生慈母高壽九十五，每天飲用XO白蘭地酒，健康美滿。高血壓可能與遺傳有密切關係才對。

最後建議朋友們注意自己的遺傳特性，針對比較弱的部份盡量改善，就能以開闊的心胸，過著快樂、自在的晚境。



· 長輩的生活智慧 ·

## 從腸癌中活過來

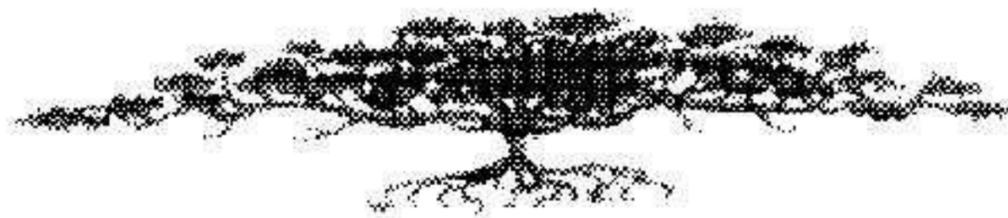
鄭張秀棗

美國防癌協會北加州華人分會曾給我們一張十二種癌的各期信號的說明書，十二種癌是：鼻咽癌、肺癌、口腔癌、喉癌、食道癌、胃、腸癌、肝癌、泌尿癌、子宮癌、乳癌、皮膚癌。腸癌的信號早期是大便習慣改變，有時滯瀉，或便秘，便中有血，或排出黑色糞便。

我還沒有去檢查以前是大便習慣改變，常常便秘，前面的大便是一個大塊，後面的大便是一粒一粒小圓形的。沒有看到出血，但大便呈濃咖啡色，尿的顏色亦較濃。

記得我過去在書上有看過，與癌有關的三個基因，分別是：一·遺傳性的，二·環境的影響，三·和致癌因素長期接觸。

我想我的腸癌的基因是第二種，所以我現在對飲食很注意，又有些改正。現在我沒有吃生的卵蛋白，每天食量吃少一點，多吃青菜及水果，肉吃少一點，多喝茶湯。早上吃麵包，半杯白牛奶，就這樣，我每天新陳代謝很順利，每天早晨的大便顏色很好。



我是小手術，很快一星期後就差不多復健了。我有讀過一位美國人醫師 DR. HENRYG BIELER 編的書，書名叫做「食物是最好的醫葯」，是教人如何維持他的健康，及膳食和健康關係的書。

最初他說，人一定要適合環境地生活，早上呼吸新鮮的空氣很重要，又每天要適當的運動。在說膳食的適當是對身體內臟及新陳代謝最有關係，所以適當的膳食是最重要的。他分析是我們食的動物的脂肪、植物的油、澱粉類和糖類，如何在體內氧化來維持體重及供給身體活動所需要的能量。

我們身體內的細胞，全部是由蛋白質構成的，這些大家都知道。我們食了動物及植物的蛋白質，是在體內先分解為某種氨基酸，再由幾種氨基酸來製造我們體內需要的脂肪。健康的人每天要食的蛋白質不需太多，過多的蛋白質反而是麻煩的。但是，小孩子及經過手術後的人，則需要彌補的脂肪很多，故需要多食蛋白質，如食魚，肉類，豆類等有豐富蛋白質的膳食較好。吃生的卵白（沒有煮熟的）是肝臟可以直接吸收（不必分解為氨基酸），直接可以製造身體所需的脂肪的。

我每天早上食麥片，麥片可以溶解過多的膽固醇，防止血管的硬化。所以手術後，早上我食麥片，用水燒的。每天中午食飯時，我一定食一個生的、無色的卵紅，我的經驗是小手術後一星期我就恢復健康了。



· 長輩的生活智慧 ·

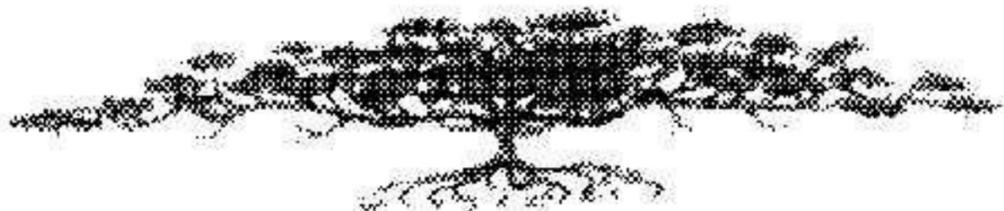
## 抗癌記

郭阿壽

我生平很怕死，少年時期怕感染肺結核，中年以後尤恐罹患癌瘤，每年都檢送大便標本去防癌中心檢查。因為我三兄是罹大腸癌逝世，血親中有此基因，我就不得不提高警覺。可笑的是怕鬼者偏遇見鬼，我恐癌，卻偏得了迴腸癌。

我於一九九三年初（在台灣），大便稍覺不大正常，沒有平時拉的軟硬適度，如熱狗夾的香腸那樣光滑漂亮，時而軟濕如爛泥，奇臭如貓屎；時而像羊屎粒那樣堅硬，滯積難解。又日夜響屁連連，妻笑我變成一只臭鼬了，以SKUNK叫我，並敬而遠之。除此以外，別無其它症狀出現。為慎重計，到地方醫院照X光檢查，說無問題，防癌中心的檢便報告，亦說沒有陽性反應，於是安下心來。

是年三月底旅美，住在大兒子家，晨起為他整頓庭院當作運動，這是我的習慣。旬日後發覺微發燒，以為是早起著涼，服些感冒便葯，並不見效。又不顧自己老邁、硬充好漢，依年輕時的辦法，作一些運動後洗一盆熱水澡，冀能發汗病除，結果情形更糟。

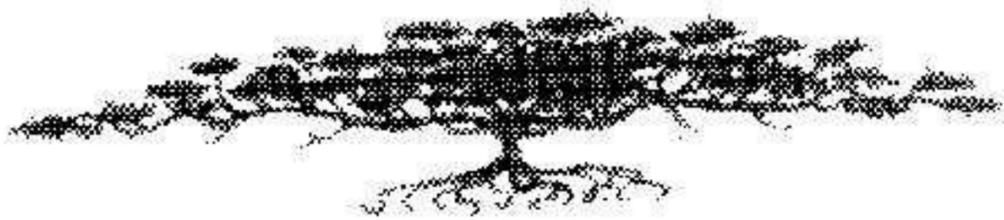


五月初，每日中午至翌晨，體溫微昇，總在攝三十七度二至三十七度五之間，乃去看一個內科醫學博士。他摸我身體半晌，說是無病，血壓不高，攝護腺正常。當時我正拔牙鑲補，疑係因此發燒，服了不少抗生素，體溫雖稍微降低，但仍定時昇高，如黃石公園的「老信實噴泉」般準時守信，但食慾照常，除了久蹲後站立起來會覺暈眩外（後知係貧血），並無什麼異樣。

一直至七月尾，食慾漸減，直覺情形不對，又去看一位經驗較多的醫師，初次摸我身體亦未發覺有何異狀，第二次看他時，他根據血液檢驗報告，血沈速度異常，且極端貧血，深疑是癌，但不知是何癌，要我速回台灣診治（因我在台有保險）。

如此拖至八月中，我的次孫建議我到史丹佛大學醫院看看，第一次也看不出什麼名堂，第二次才在右側腹摸到疑似硬塊，要我作超音波掃描檢查，結果確認是腫瘤，又要我去斷層掃描檢驗，以明進展程度，判定能否開刀。如此數次約期檢查，一直拖至九月下旬，才住院施行手術。

自是年三月底有自覺症狀開始，到開刀動手術，足足延誤了半年，好在迴腸癌進展緩慢，若是肝癌之類，早已無救了。開刀後據醫師說，腫瘤已近突破腸壁開花轉位，是臨死的前一步，危哉險矣。因此接近患部的右腎及肝臟的一半，為安全計順便割除。妻戲說，腎臟如果完好，尚可賣給換腎人。



我說無肝（官）一身輕，也真的體重減去十二磅，大腿及臀部的肌肉顯著減少，當年健壯的老頑童，一時變成弱不禁風的病夫。

開刀後在加護病房住了一週，轉入普通病房又住了五日才出院回家，可知是非同小可的大手術。住普通病房期間，每天上下午，護士要扶我起來行走，此時頭重腳輕，站立久了會想嘔吐，常要求護士小姐發發慈悲，不要過份折磨我。

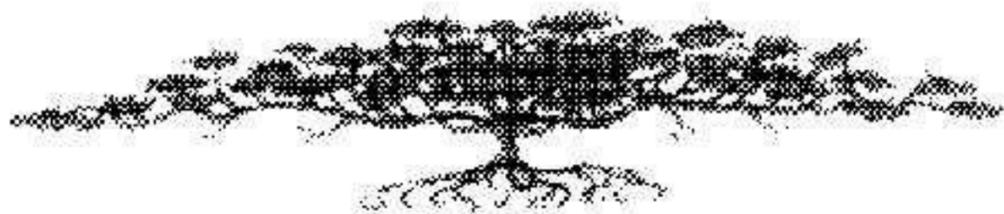
出院那天早上，一位女醫奉命來看我，我對她說：

「非常感謝你們醫師，我除了感激以外，不知還要說些什麼。」

她急著說：「那就夠了！那就夠了！」（可能不敢保證完全醫好）

回家後，前一週大部分時間都躺在床上，食慾全無，過去喜食的佳餚亦見之生畏，勉強啜些稀粥維持老命，我想從前的人害相思病，茶飯不思時，大概就是這個樣子。但他們一見情人，病就霍然可癒，而我呢？長此以往不病死也會餓斃。好在十餘天後嚐到日本飯「壽司」，始稍覺食之有味，嗣後逐漸進食普通餐膳，每日並飲些人參湯，元氣恢復還算快。

頭一兩個月，每月回院檢查一次，醫師都認為有一點奇蹟，後來每三個月回院檢視，醫師都見我就說：「很高興再見到你。」我暗想他一定在心中說：「嗨，你還沒有死啊！」

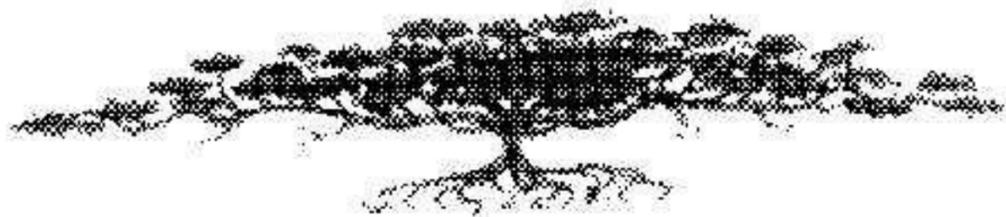


· 長輩的生活智慧 ·

此後我每日作輕微的運動，在庭院行來走去，早眠早起，生活恢復數十年來的習慣，以白鶴草泡開水當茶喝，經過一年，現在體重精神都已恢復。最近醫師怕我再衍生惡瘤，重作大腸鏡查視，情況卻意外地良好，原先準備採取切片作組織檢驗的步驟也免了。

癌這個病魔十分難纏，起初不痛不癢很難發覺，等到有痛覺時，大部分都嫌遲了。我不揣固陋，以過來人寫此拙文，是希望世人中年以後，自應提高警覺，尤其血親中有患癌的更不能大意，稍有自覺症狀，就應在設備完善的大醫院作徹底檢查，誤診是會誤命的。

我幸運拖延半年尚能救治，是命不該絕死，感謝上蒼的特別恩典。如果我的經驗能供參考，助人早期發現癌瘤，雖非入地獄回來現身說法，也不虛挨刀流血一場了。



· 長輩的生活智慧 ·

# 保健「上」、「中」、「下」

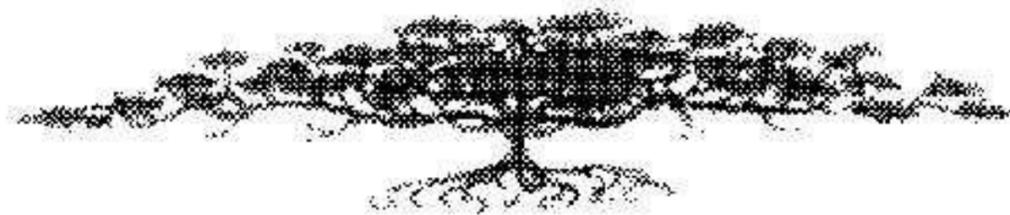
傅柏林

## · 上：常吞口水

向人吐口水，或者「唾面自乾」的口水，都是要不得的口水，但吞自己的新鮮口水，卻是止渴與養身的良方。口水就是口腔唾腺的分泌物，古人稱爲「瓊漿」，可見是保健的珍品；又稱「津液」，故有「生津止渴」的成語。古代曹操還以「望梅止渴」的方法，舒緩了將士們口乾舌燥的無飲之苦，可見口水對人體健康的重要性。

自己製造口水的方法很簡單，除了「望梅止渴」的心理法外，還有靜態的「搭橋」法及動態的「攪和」法。前者就是用舌尖頂起上齶的牙齦，使任脈和督脈，因舌頭的橋樑作用而產生口水；後者就是輕閉嘴唇，讓舌頭在口腔內上下轉動，甘甜的「瓊漿」就會源源而出，現有現吞，新鮮衛生，有益健康。

## · 中：收縮肛門



就是收縮和放鬆肛門的節奏運動。遠在一千三百多年前的唐代名醫孫思邈，即提倡「穀道宜常攝」，穀道就是直腸和肛門，攝就是收縮與放鬆，可見提肛運動的保健法源遠流長。

縮肛的要領，就是像忍大便一樣，緊縮肛門的括約肌，三至五秒鐘，放鬆恢復原狀再縮，可早晚定時定量的固定做，也可隨時隨地不限次數的隨意做。

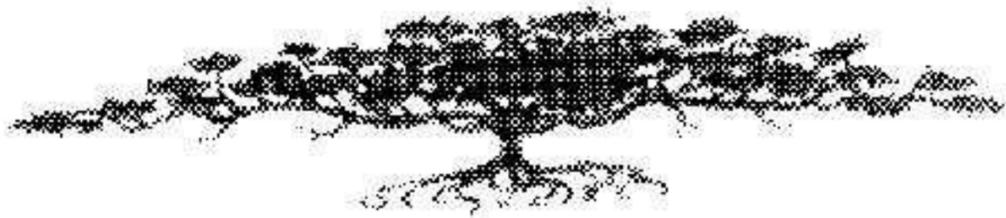
縮肛運動對健康的功效很多：

(一) 改善肛門及生殖器週邊的血液循環，加強新陳代謝功能；除了可防止便秘、痔疾、直腸癌、攝護腺病及婦科疾病外，還能使產後婦女如處子，增進夫妻情感及家庭美滿。

(二) 改善小便不順的毛病；排尿困難，是因為膀胱及尿道等泌尿系統的氣血循環不良所致，縮肛時小腹肌肉會隨著縮放運動，直接間接地促進泌尿系統的血液流通，因而減少小便困難的痛苦。

(三) 防止腰痛；在做縮放肛門運動時，臀部肌肉也會隨著縮鬆而跟著運動。人類屁股的肌肉很厚重，但很少有機會運動，加上久坐的壓力，常致氣血流通不良，影響所及，就形成腰痛及坐骨神經疼痛的發病原因之一。

提肛與吞口水的做法有以下幾種方便處：



· 長輩的生活智慧 ·

- (一) 姿勢不限，站、坐、臥，悉聽尊便。
- (二) 不必比手劃腳，引人注目，更不會妨礙他人。
- (三) 室內、室外固然可以，乘坐車、船、飛機，照樣可行。
- (四) 自力更生，不必求助他人。

· 下：熱水泡腳

諺云：「睡前熱水泡腳，一夜舒舒活活」、「睡前一盆湯，四季保健康」，文士蘇東坡有詩云：「主人勸我洗腳眠，側夜不復聞鐘聲」。這些都是古人重視熱水泡腳的保健証言。人之雙腳，猶如木之諸根；樹乾根先壞，人老腳先衰，重視腳部保健，將可延年益壽。

自醫聖華陀創「足心道」的「觀趾法」以來，足部保健就受到大家重視，尤其十多年前的台灣，因一瑞士籍的天主教吳若石神父，公開推行「腳底按摩」治病法後，「捏腳熱」一時風靡全台，大城小鎮，隨處掛著「吳神父按摩」的招牌，使許多人對此一古老的保健方法，為之沉迷神往。美國的醫科分類更是精細，「足科」不但各大醫院有專門醫生，而且還有私人專門診所。

中外雖然都重視足部健康法，但都是治療性的，且都必須依賴他人始可；而熱水泡腳是預防性的（預防重於治療），且不必依賴他人，即可自力更生



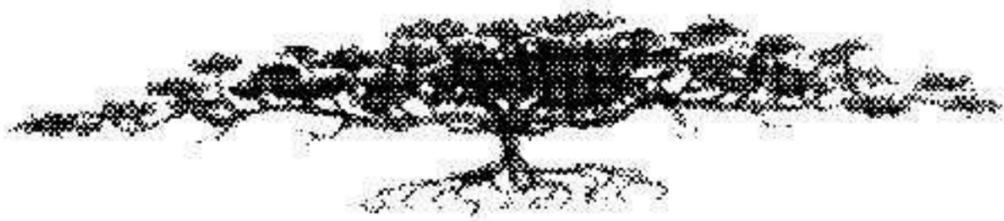
· 長輩的生活智慧 ·

，何樂而不爲呢？

美國的住家，日夜都有熱水供應，熱水泡腳非常方便。每晚上床前，在浴缸的水龍頭下，放一個約二十公分深，可以併放雙腳的盛水容器，另備一小凳子，水深以淹過踝骨爲準，水溫以稍燙而可忍受爲宜，兩三分鐘後皮膚呈潮紅色，九、十分鐘後背部發熱，一刻鐘以後汗濕內衣，淋浴後上床入睡，將可享受到「側夜不復聞鐘聲」的甜蜜美夢。

泡腳時要打開抽風機和門，以便空氣流通。同時可用雙手按摩腳部，或者兩腳互相摩擦，以利血液流暢。

「老健」比老伴、老本更重要，祝福大家健康長壽。



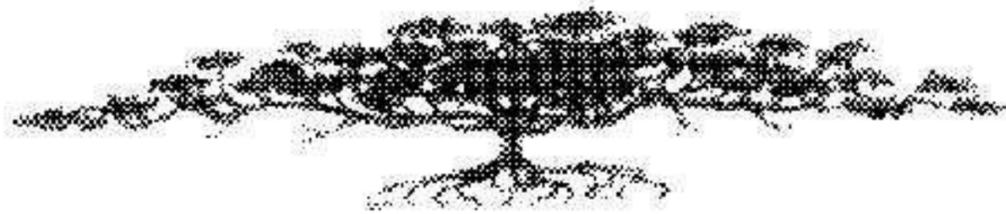
## 吸煙帶來的肺內腫瘤

柯俊錫

我今年七十一歲，五十歲以前很少患病找過醫生。但五十歲以後就不一樣了，較容易感冒得病而咳嗽，曾於十四年前，即五十七歲那年隆冬得了一場大病。起初只是感冒，漸漸地變成咳嗽，越來越為嚴重，而且咳出來的痰有一點血絲，尤其是每日早起下床咳出的痰，不帶但有血絲，痰也特別的濃澀。

經過醫生照X光線及檢查之結果，發現右邊肺部有一塊直徑約二公分大的瘤，醫生說，因無發現有癌細胞，初步判斷，可能只是肺結核病所致。但經過一個多月的治療服藥，全無起色，而且該瘤有擴展之勢。就此醫師亦開始懷疑為肺癌，乃即刻轉往台大醫院檢查，經一位胸部權威醫師「郭壽雄博士」照肺鏡二次及切片驗查，亦均無發現癌細胞。如此又再繼續到醫院治療約二個月，不但未見好轉，再照X光線，又發現該腫瘤有繼續擴大之況，體重亦漸為減輕，開始寢食不安。

為此，郭醫生通知我儘快開刀動手術，他說每次之檢查均未發現有淋巴腺症狀，料此瘤可能是良性的。但此腫瘤藏在體內，亦會變成惡性腫瘤，將

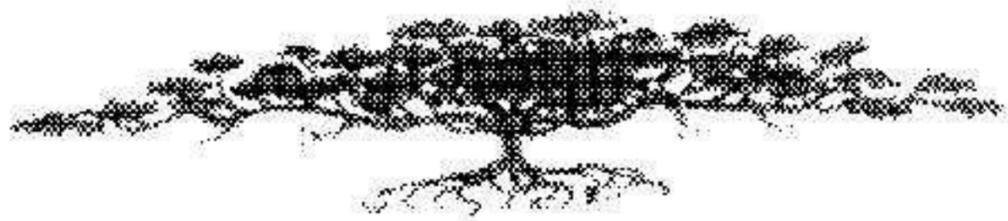


來有一天，可能咳出甚多血，所以不能拖久。於是當年（五十八歲）四月二十八日住院開刀，經四小時之手術完成，取出一粒約三公分直徑大白色軟性的腫瘤，經在台大醫院化驗結果，證知該瘤純是良性，此時我真是喜出望外，雀躍之至。

由於手術之經過很順利，體重亦漸漸增加，恢復原有之元氣，才能活到現在。此瘤雖非惡性，但對人體之影響很大。割除後身心漸壯，現雖年踰古稀，精神體力，自信尚是五十餘歲左右。

回顧此病之起因，依照當時治療我的郭醫師所說，純然是吸煙所致。我於年輕時候，並無吸煙的壞習慣，乃因於二十七、八歲時，開了一家小店，專門經營漁具、漁網的生意，由於漁民大部份有抽煙的習慣，爲了生意上之應酬，自然而然亦就開始吸煙。開始時只是少量，而後漸漸增加，至每日須吸二、三十支左右，到五十多歲已足足吸煙有三十年之久。開始時感覺胸部不舒服，又偶爾頭暈目暗，感冒時總是以咳嗽最爲嚴重，歸根究底，全是吸煙所致。

所以，在此特別提醒年輕人，不要養成有吸煙之壞習慣，並再勸勸癮君子，慎思而戒之。



· 長輩的生活智慧 ·

# 中風放血急救法

許先信

「中風」在世界各國人民十大死亡原因中，總是名列前茅，尤其對老年人，不居一二也數第三號殺手。因為它來得太快了，不待送醫幾分鐘內即告氣絕，不死也會成爲植物人，輕則終身殘障。即使可立即送醫但經上下車搬動及一路震盪，可能反而促使血管加速破裂增加病變。故對中風最好就地即有一種簡易可行的急救方法，才足以起死回生，此「放血急救法」就符合這個要求。

無論患者在浴室、床上或行走中等任何地方，原地扶起坐穩（防止再摔倒），就近買一支注射用的針，沒有就借主婦用的縫衣針或辦公用的大頭針，用火燒一下消毒，在患者十個手指頭尖兒上刺，要刺出血來，不出血可用手擠壓，每指至少如豆粒大一滴，約數分鐘後患者就自然清醒過來。如果嘴歪了就拉搓他耳朵讓其充血，待變紅了在兩耳垂部位各刺兩針流兩滴血，幾分鐘後嘴型也就還原了。等患者一切恢復正常再送醫，準可轉危爲安。

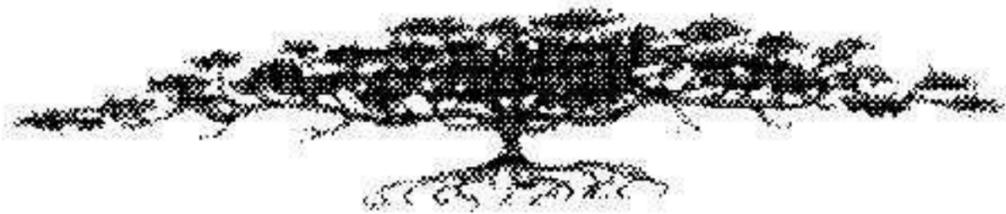
因本人並非學醫，不敢說此法合乎醫學學理，但就常理推論認爲是合乎邏輯的。蓋所謂中風就是腦血管的疾病，又稱「腦溢血」，約百分之八十都



因高血壓病起（也有因心臟病或頭部受創傷如車禍等而起者），由於血管內壓力過高致腦部微血管首先破裂溢血不止，繼即凝固擠壓腦細胞破壞腦組織，若延誤即使開刀取出淤血，但對已損壞之腦組織也無法復原。俗稱「十指連心」，若能及時十指放血即可中止腦血管出血現象，至少也可減輕溢血量，如同澆花用的橡膠水管，偶因水壓太高水管薄弱處便會漲裂出水，若把頂端噴頭打開（猶如放血）出水立告停止，對此我有多次的經驗，按血管與水管、血壓與水壓也許不同，但放血與放水即減低管內壓力卻同一道理。

所以，放血急救中風是一合理的偏方，而絕非什麼神話邪說，值得信賴，即使無益也無害。

放血急救中風法是十年前本人回中國大陸探親，一位老鄉長告訴我的，並列舉出若干實驗有效的案例，鼓勵我多多宣傳，等於做好事。他說：「救人一命勝造七級浮屠」，何樂不為呢？於是我便輾轉介紹給一些患高血壓的老朋友。後來接到住台中，在某國中教書的劉國信老師回信說：「一天有位學生上氣不接下氣跑來對我說，陳老師中風了，請我趕快去，我立刻跑上三樓教室，見陳壽山老師臉色蒼白、說話不清、嘴巴也歪，無疑是中風了，即叫人買來一支注射針頭，在陳十個手指尖頭直刺見血，不幾分鐘後果見其氣色變過來，兩眼也有神了，續刺他左右耳垂都流出血來，再過約五分鐘嘴形



· 長輩的生活智慧 ·

即恢復正常，說話也很清楚了。後來還是送他到台中榮總打一瓶點滴休息了一天一夜，第三天就出院回校上課且一切工作照常，毫無後遺症。

那大概是一九八九年七、八月間的事，直至一九九四年住台北市仁愛路二段九巷一號的老同事廖滌航的夫人蕭蘭女士來函謂：五月二十五日晨，滌航實感左手左腳無力，顯似中風現象，到晚上他覺得更加嚴重。當時我心一驚，想起您曾寫給我的信，便以放血急救，未料非常有效，待送到榮總他已恢復了正常，醫師說確屬輕微中風，不過現已沒事了，但他還追問要我詳述如何放血急救法，好像他要加以深入研究。

以上至少兩二個百分之百成功的臨床經驗，證明並非奇蹟，而是急救中風簡易有效的方法。諺云「單方氣死名醫」，在此又一例證。

敬希讀者如見貴親友實患中風時，不妨建議一試，功德無量。若能將結果寫下寄至如下通訊處 R Mr. Paul S.Hsu 558 30th Avenue San Francisco, CA 94121 U.S.A 俾便統計，實不勝感荷。

作者 80 歲退休老人，寄自加州。



· 長輩的生活智慧 ·

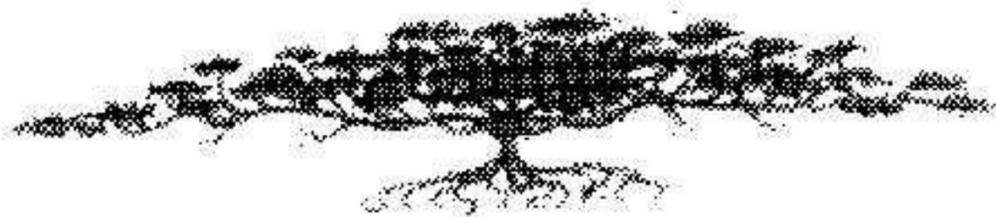
## 我的自尿療法

林昭德

各位，我若說：「試飲你自己的尿液如何？」你一定會吃驚地說：「甚麼？飲那骯髒的、發臭的尿？開玩笑！」但實際上自己健康時排出的尿液，是安全、萬能且最便利的秘方靈藥。

我私下開始實行自尿療法以來，已經兩年了。起初我讀了二次大戰時在醫療藥品缺乏的戰場上，讓很多士兵飲尿救治了瘧疾及各種疾病的日本軍醫中尾良一所著的「奇蹟的尿療法」一書，發生很大的興趣，後來又在「文藝春秋」雜誌上看到同樣的記述，我就開始實行了。結果非常良好，因此兩年來沒有什麼病痛，不麻煩醫生，也不用服食討厭的西藥，過著愉快的日子。所以想特別向六十歲以上、被未曾料到的老人病糾纏的人們，試著採用自尿療法。

我因為不是醫師，自尿療法對何種病症，例如感冒、頭痛、耳鳴重聽、神經痛、白內障、心肌梗塞等能有某種程度的效果的臨床實証，我雖然沒有，但由於自己的體驗，脈搏及血壓的正常化乃至於由尿液攝補體內的荷爾蒙



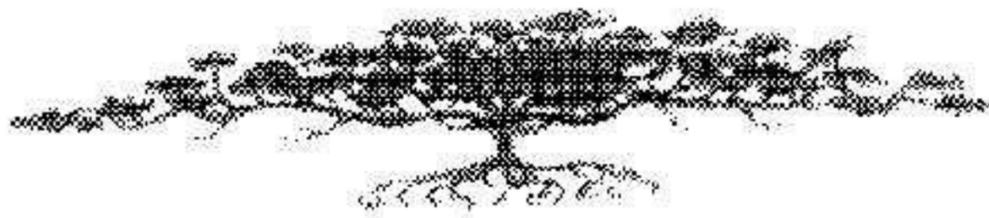
，使我維持健康、暢食、快便，確有了無與倫比的功效，我有自信這麼說。尿的成份約與血液相同，異於便類，是血液的剩餘，故非不潔物質，且不是飲他人的尿，是自己體內產生的液體，尤其尿液中多含有尿素、尿酸、各種荷爾蒙、礦物質，及其它 INTERFERON 等生理活性物質，有強心淨血作用，並能造成免疫體，科學家已經證明。

以自己的體液不但可維持健康，且能治療各種難病，又不費一文錢，因不必假手於醫師，不必到醫院治療打針、受手術之苦、也不必擔心像服普通西藥的副作用，何妨一試？

我的做法是每日早晨醒來，取自己的尿一杯或半杯，含於口中邊漱口邊飲下看看，我也在最初一兩個月有些厭惡感，現在則每日飲新鮮的自尿，感覺比飲牛奶或咖啡可口，更覺味美，樂此不厭。

我們吃東西時口中分泌出的唾液，能把食物消毒，是上帝的恩典，尿液可能也是神給我們的萬能靈藥吧！你就當作被我騙一次，試飲看看，兩三個月中你就會聯想到以前在母體胎內飲羊水的印象，就覺得很好飲了。

自尿療法在西洋不大為人知道，據說是因為若大家都飲自己的尿，醫師會沒有生意，製藥公司也會關門大吉呢！



· 長輩的生活智慧 ·

## 飲水思源談醫療

黃智寬

能藉此書篇幅，檢討健康狀態及早期鄉里醫療之所見所聞，首先應當感謝陳文雄先生和張國代富美女士，他們夫婦兩位以無私之心慷慨捐款，資助出版。

其次，應該感謝現任會長鄭志道先生，孜孜不倦地籌劃並集稿，積極推動此書出版工作。剛卸任之會長張村樑先生，全力支持。徐黃富先生夫婦，提供其寓所為開會場所，供應茶點與豐盛午餐，又全體編輯委員諸公暨蘋果書坊黃韓玲女士等人不辭辛勞，共同商討出版事宜。此等熱誠服務精神，正符合吾長輩會章程所立「貢獻社會，造福人群」之精神，誠屬難能可貴。

適值先父去世五十週年，而先母去世六週年。又今年加州雨季長，細雨綿綿，心情越沉重。我母親為肩負撫養我等兄弟之責任，年方三十六即守寡不願改嫁，甚至住家與房產被霸佔，亦不屈服，寧願過著清苦生活。回顧童年，雖然一波三折，經過一條坎坷崎嶇之路，但因父母愛心、細心養育與優良之遺傳，才有今日之健康。因之不計拙筆與隱私權益，願就個人數十年來，疾病之治療經過提出檢討，俾能共襄勝舉。



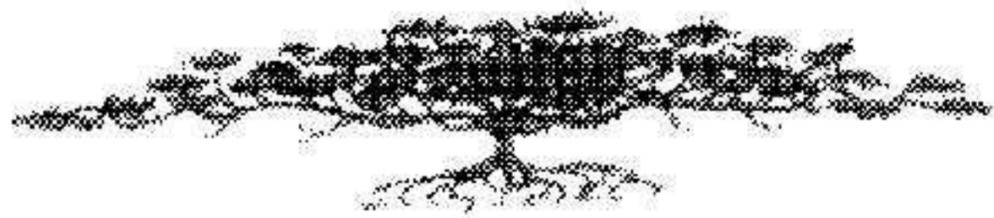
· 長輩的生活智慧 ·

生活習慣之養成，和家庭背景、人之際遇有密切關係。我小學一年級前是小康之家，生活優裕。九歲喪父，家道中落，我受制於人，我家產業被霸佔，還要替他們做工，我處於惡勢力環境之下，當時精神上、肉體上雖然艱苦，但由另一方面而言，卻在體魄上，意志上，適應能力上締造出強韌與健康的磐石。

我家與菜場之間來回距離約兩公里，家與學校之間距離約三公里。澆水和洒水之工作，除了雨天，是每日之工作並且需在上學之前（即日出之前）完成。小學時，我經常擔任班長，每天需要比一般同學早到學校。因此，幾乎每天都要在享受特權的伯父、叔父、堂兄弟等人尚在夢鄉的清晨五點鐘，起床工。又因需在七點鐘以前趕路上學，所以都是用跑步而不是用走的。

我童年時代之零食、點心，全都是新鮮的水果與農作物。每天從學校下課回到家，就在前後院找季節水果充饑當零食，如蕃茄、蕃石榴、楊桃，或是生花生米、蕃薯、黃瓜、生胡蘿蔔等。甘蔗成熟時則躍進蔗田裡面啃甘蔗。可能因為常啃甘蔗的關係，在三十五歲以前不知什麼是牙痛，牙齒一向很好。

茲就我的生活習慣與健康狀況，舉其要者詳述如後：  
生活習慣：



• 長輩的生活智慧 •

• 早睡早起，數十年如一日：每天早上五點鐘左右起床，除特殊情形外，午夜十二點以前就寢，每天睡眠時間平均五小時左右。

• 運動：慢跑，散步，體操，這是每天的項目，看電視時都在廣告時段作柔軟體操。游泳，打網球，是我比較常做之項目。

• 不抽煙，不喝酒：從年輕時代迄今，我從來不抽不喝。冬天偶爾在就寢前喝一點烈酒，應酬時偶爾爲了禮貌隨意喝一點。

• 飲食方面：每餐七、八分飽。不偏食，各種蔬菜依季節均衡食用，肉類方面以魚類。進餐前後，先進湯或茶水。

健康狀況：

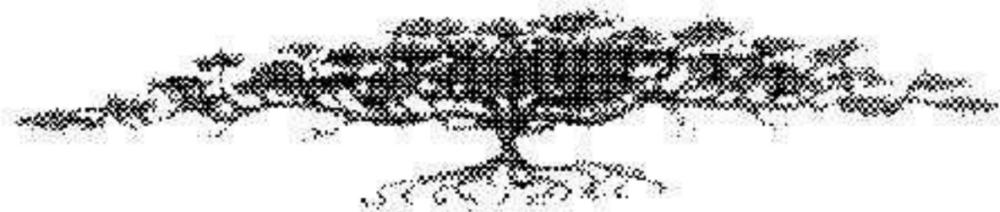
• 三十年來 體重均勻，相差僅在一公斤上下。

• 視力，聽力：除了輕度老花眼，讀書時需要眼鏡外，平時正常。聽力仍佳，與三十年前比較並無差別。

• 連續開長途車，一天平均十二個小時而不覺得疲勞。

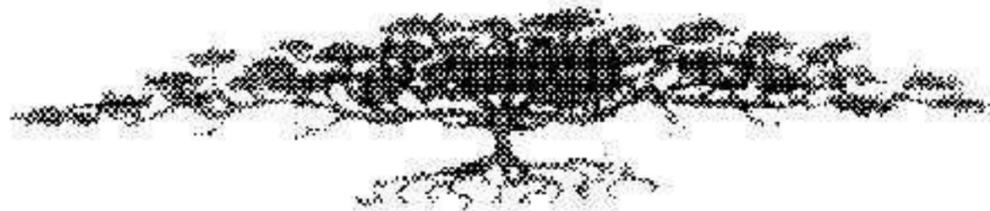
看我的外表並非強壯、健碩之形。但數十年來之健康狀況，大體而言，尚稱健康。茲憑記憶，就童年時代以後，所患的一些毛病之前因後果，檢討如後：

(一) 眼睛痛：



• 長輩的生活智慧 •

- 發生年代：小學至高中時代，前後約有五次。
  - 症狀：眼角紅，時左時右，嚴重時雙目都紅。
  - 發生原因之探討：在鄉下早晚經過竹林，樹木之下，空中蜘蛛絲到處飛揚，可能蜘蛛絲侵入眼睛。另一個原因則可能與日晒有關。
  - 治療經過：小學時代，從未看過醫生。
  - 土法自療：枸杞葉或辣椒葉煮雞蛋湯。
  - 桑葉，苜蓿草、扁柏：洗乾淨，三碗水煎成二碗水，加冰糖服用。
  - 中藥三味秘方：「牛七」、「冰片」、「黃柏」各三、四錢重就可以了。沖開水後以棉花沾藥水，貼敷在眼部，一夜見效。
  - 西醫療法：家鄉是小鎮，早期眼科診所設備簡單，點藥水蒸氣沖洗。最後一次眼痛是一九五七年間，我轉學新竹，經校長介紹看朱眼科，經小手術三天後痊癒，從此根絕不再發生。
- (二) 神經痛，關節炎：
- 發生年代：適值年輕力壯，十八、九歲時代。
  - 症狀：左膝蓋關節不能彎曲自如。
  - 發生原因之檢討：
- 我最擅長運動項目是游泳、跑步、打球，此等運動受傷之可能性應當不大



。工作中扭傷，可能性有的。

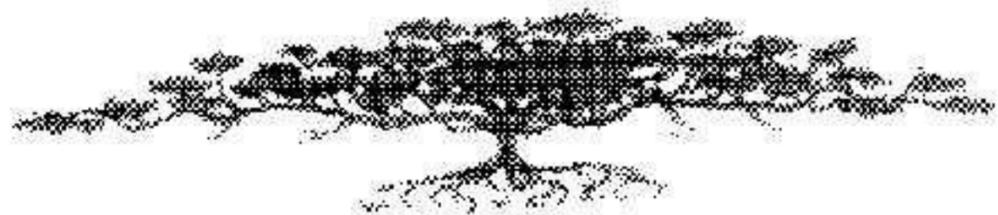
淋雨，有天在回家途中，傾盆大雨，外套，毛衣，全身濕透，時間長又未能及時洗澡，此次淋雨，種下病根之可能性最大。

● 治療經過：

中醫部份：鄰居介紹一位中醫，說是祖傳秘方，土話叫「藥頭」，這味草藥配合豬腳及少量米酒蒸燉，分三次服用，經服約三個月未見好轉。趁此提一提此味所謂「秘方」草藥頭，經我研究後，在台灣甚為普遍，容易找到之草，台語叫「賜美草」，點破不值錢，奉勸各位，如再有此種說法，請不必再試。

西醫部分：第一位是陳醫生，在中部小地方，陳醫生年約六十多，當時他健康狀況不佳，暮氣沉沉，每診察一個多小時，需要休息二十分鐘左右。但門庭若市，診所和他住家相連，後院果樹下，人滿為患。據發牌號的人說，每天平均兩百號左右，我相繼去兩次，第一次七十多號，另一次早一班車到達，拿到三十多號。依病患人數計算，他看一位病人，只有一分鐘左右，這種診察法是否有效，不言可喻。

第二位醫生亦是姓陳，也是中部鄉下，他年紀較輕，剛開業，診所設在家裡。是在非常偏僻、交通非常不便之處。求醫者如此之多，我抱著很大的



· 長輩的生活智慧 ·

希望去看病。在一九五〇年代，陳醫生使用所謂最新出品的「特效藥」，一支藥高達新台幣一千二百元，他說三支可以治好。依我當時的經濟能力而言，負擔相當重，只爲早日康復心切，又無從比價，沒有選擇餘地，只好接受治療，結果大失所望，無效。在失望、沮喪、心力交瘁之餘，我仍必須振作，堅強起來面對現實，爲突破無知、貧窮的草地牢籠，則需要到廣闊天地去奮鬥，去尋求良醫。

一九五四年，隻身赴台北，下榻廈門街，出入利用公車，在南昌路同安街口附近上下車。雖然腿部有毛病，但公車顛簸得利害，看到老年人、拖著小孩的婦人等，仍然讓位。

台北雨季與加州同是在冬天，有一次雨下得很大，有位老先生沒有帶傘，和我同站下車，我主動送他到家。這種行爲乃出自內心，是憐憫，也是人類應有的良心，既非沽名釣譽，亦無所求。我敬老他尊賢，硬要我進屋喝杯熱茶暖身，談了片刻，當起身要走時他太太回來了，彼此寒暄，兩夫婦又要我再坐片刻。太太比較口快、直爽，說她和我同車過三次，說我每次都讓坐給抱小孩的婦人、老年人，並看過我幫一位老太太抓扒手之事。由於她叨叨不絕，方始知道，老先生是省府教育廳科長，太太則在台北公路局工作（附註：當時省政府尚未遷往南投）。

好心有好報，從認識他們之後，我每天上下班，或到車站，都可利用教育廳或公路局免費交通車，免除擠公車之苦，從此成爲朋友。他們又介紹我到林本源博愛醫院看郭醫生，這又是我另一個人生之轉折點。我與郭醫生約妥門診之後，依約赴診。

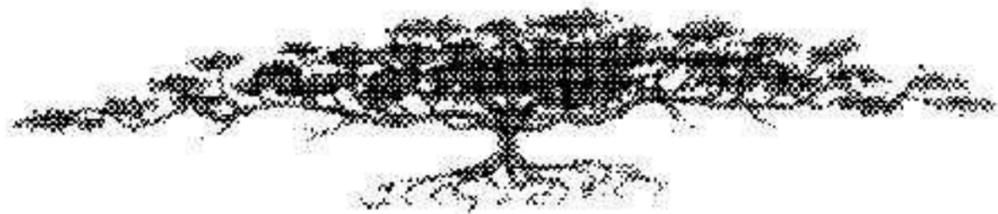
郭醫生年方四十左右，狀至仁慈親切，迄今令他講話之聲音、笑容，事經四十多年，記憶猶新。他首先要我從頭細述，發生腳痛及醫療經過。他非常專心認真，聽我敘述中兩次電話都暗示護士接，此種誠懇的專心是我看過數位醫生以來的第一位。其次是叫我作體操，半分彎、彎腰等。

經他細心診察之後，其治療方式如下：一，停止一切藥物治療。二，要我多睡，由五小時增加半小時或一小時都可以，指出我平均只有五小時的睡眠太少。三，每天不斷地用毛巾熱敷疼痛部位，次數越多越好。

我依照指示，日夜勤加熱敷之外，每天到浴場泡熱水，利用假日到北投、大屯山腳泡露天溫泉，郭醫生得悉我持續此等療養及登山運動，不斷地給予鼓勵。轉眼半年，功能神奇，之後我仍繼續利用假期去泡溫泉。從此令我嚮往日本留學，因爲日本是世界上著名的溫泉之國。

### (三二) 輕微胃潰瘍

● 發生年代：一九七五年（昭和五十年）適值留學日本期間。



· 長輩的生活智慧 ·

● 症狀：左方腰部，背部酸痛、抽痛，肚子餓時尤甚。

● 病名：最初我自作聰明，自稱是神經痛。

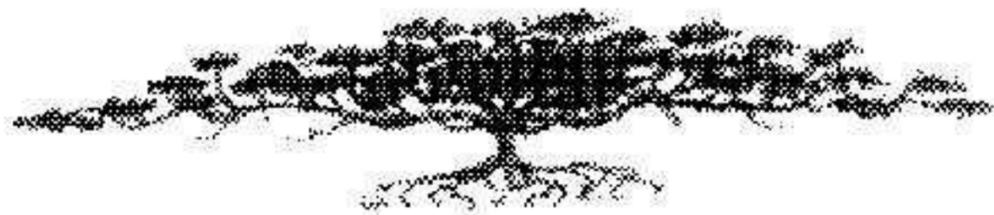
● 發生原因之檢討：繁忙之東京，學業生活兩忙，膳食不定時，尤其中餐時間拖得太長。

● 醫療過程：東京大學對待外國留學生之保健醫療制度完善，加上日本國民健康保險制度健全，這雙重之保障，救了我的胃病。

東大附屬醫院規模宏大，科目繁多，在這種大型綜合性醫院看病尚屬首次。當時我選擇看整型外科，完全是自我判斷，雖然所選擇之醫生是日本一流名教授，但事與願違，名氣大自然忙碌無暇。他根據我自稱神經痛，未加細察、診斷而處方。經服一個月後未見好轉。

好在天無絕人之路，在惆悵、心亂如麻之際，適值郭醫師從橫濱來訪，他來訪是爲了要購屋置產之事，問一些有關法律之問題，就此促膝一談也談起我的病況及醫療之始末。經郭醫生初步了解之後，隨即掛電話到他工作之醫院，安排我前往檢查，這家醫院名爲「廣田胃腸病院」，院址位於山丘半腰。

這家專科醫院，全部新建，所有檢診儀器，X光影設備不僅全新，據說是當時全日本最新設備之一。院長宏田先生才四十左右，平易近人，溫文親



· 長輩的生活智慧 ·

切。和我交談約有二十多分鐘，了解病情之後，他說當天整個上午時間要作一次徹底的檢查，從血液、排瀉物與X光之透視等，前後有三個小時之檢查與診斷。並將檢查結果報告、X光照片擺在院長室一排非常特殊之照明玻璃下，一一說明並宣稱所患之病為「初期輕微胃潰瘍」，說依我的體質和我不能吸煙、不喝酒的習慣，持續不斷只要服藥四個月，便可復原云云。宏田先生斷病投藥如神，約三個月後，腰背不再作痛。

何種醫生才是理想的好醫生，這是所有人都應注意的問題。選擇醫生，經驗告訴我，應注意下面兩點：

第一，不要盲從。應該要了解醫生之專長，專精那一科。

第二，選擇平易近人，有耐心，能溝通者。

以我的醫療歷程為例，治療神經痛之郭醫生以及橫濱廣田胃腸病院的廣田醫生，他們都是因為有耐心聽我訴說病況及醫療經過而掌握病情的癥結所在。

# 感謝

陳文雄  
張富美  
賢伉儷

北加州台灣長輩會  
全體會員敬上



一九九四年七月卅日，台灣文化節的展出物品。

# 在金銀歲月中燃燈

黃韓玲

西方人用「金婚」來象徵結婚五十週年的婚姻；人如果不活到足以稱得上「老」的年紀，就無法慶祝這個大喜的日子。

大約十年前，美國的電視上出現「黃金女郎」影集，敘述發生在四位老年女性之間的喜怒哀樂，大受歡迎。

也是大約十年前，台灣的大眾傳播媒體上，開始用「銀髮族」這個名詞，來稱呼屬於老人家的這一族群。

從東方到西方，大家都已不約而同的用「金」、「銀」裝點在老人家身上，所以我認為老人家們都在過他們的「金銀歲月」。

為什麼說「燃燈」呢？

印順法師在寫給兒童看的佛教故事中，曾講過這樣的故事：

有一個貧窮的老婦人去聽佛陀說法。她想點一盞油燈供養佛陀和大眾，但是她沒有錢，於是就剪掉她的長髮去換了些油，點起了講堂上的一盞燈。當佛陀說法完畢聽眾散去之後，佛陀的弟子之一阿難開始弄熄全部油燈。奇妙的事發生了，其中有一盞燈，怎麼樣都弄不熄，阿難只好請教佛陀。



佛陀說：「這盞燈是老婦人佈施的，她信心堅定，值得讚美，你讓它點著吧！」老婦人的燈因此在講堂裡明亮地點了許久。在結語中，印順法師明示：真誠的布施，不論多少，功德都大。

我以燃燈來比喻此書，正因為它呈現了像燃燈故事的特質。

共同成就這本書的三十位老人家，都盡最誠的心思，寫下他們「生命中彌足珍貴的歷煉，正如發起人陳文雄所認定的，這是他們的「法佈施」。法，正是他們付出「血汗」、「淚水」、「苦痛」等代價所換來的經驗與心得。雖然，都「不一定」像專家學者的論述一般精確與權威，卻在在流露著他們的真心誠意，深具參考、借鏡甚至學習的價值。

由於有感於這本書的可貴處，正應是「真心誠意」，因此，在編輯的過程中，我盡量保留了老人家們寫作的筆法和語氣。

比如「切身的體驗」一文，作者莊素芳女士用了許多台語的說話口氣，像「有斷時，無斷日」、「吐出之氣也細細」、「有驚到嗎！」……等，那都是她那個年紀的人所習用的說法，讀起來令人倍覺真實與親切。

王美瑩女士的「難忘的開心經歷」，我從初次看稿到校對的過程中，幾乎每次讀來都想落淚。感謝好友高淑麗女士經我的一再要求，在已經非常忙碌的日程表中挪出時間，聽取婆婆的口述並做筆錄。



她說：「在聽婆婆口述的過程中，我們兩個人幾次停下來抱頭痛哭一陣。我的稿紙上也都沾著淚濕之痕，不曉得你看不看得出來。」當然看出來了。但不是用眼睛看，是用心看的。

施棟樑先生、林大燾先生、葉盛南先生、毛林美蓮女士，他們都條理分明地寫下他們患病、治病的步步過程，正因為不是專家，也不是學者，寫來平鋪直敘但卻像武俠小說一樣，令人忍不住要一口氣讀完。

林而玉女士在參加了一個老人家的座談會之後，寫出一篇「同住好或是分居好」的對話式文章，分別寫出五位老人家在會場的發言，每位老人家的遭遇不同，感想各異，但都情真意切，讀來發人深省。以上只是略舉數例，其他每一篇也都具有作者個人的寫作特色，在「健康」這個大主題之下，再呈現了多樣性、多角度的取材。由於內容是那樣的活化，也就自然流露著「人性化」的光輝。

但我更想說的是，這就像佛前那盞不熄的燃燈，將長長久久的點燃下去，在人間散發無量功德。

我有幸受邀主理編輯大責，在全書終於編整完成而將送往印刷廠的前夕，內心裡滿溢著感激之情：



• 編 後 記 •

● 感謝主編本書的機會，這樣的機會不是隨處可得；必須有一個「長輩會」，還必須有一位慈悲為懷、理事圓融的陳文雄先生。他在實行「利他無我」、「弘法利生」的大願，「老吾老以及人之老」只不過是其中之一。

● 感謝林耀西先生貢獻「文之以禮樂」墨寶一幅，他在一九九三年八十三歲時因台灣文化節有感而書寫。署名為「獨具齋」，是因他十多年來僅靠一只眼睛的眼力，他說，這是「真正的獨具慧眼」。

● 感謝好友劉曉莉與唐夢君。兩年前和劉曉莉一起製做「美國夢」一書，種下了主編此書的因緣，她更在我編輯本書的過程中給予鼓勵和建議。唐夢君經營汽車賣買與維修的生意，在日理萬機之際總是談笑風生、大肚能容；我學著她開懷大笑，也學著她的「活在當下」。因此，編輯事務雖然繁雜，卻深得其趣而不覺辛苦。

● 感謝封面設計的曾鴻圖先生、負責印刷的丁秀華女士，他們都以勇於接受挑戰和任勞任怨的態度，不厭其煩地忍受我對製作品質表現上的要求。

● 感謝我的先生彭啟輝、兒子彭俊華及女兒彭慧怡；為了編輯此書，的確用掉許多應該屬於他們的時間，但是他們都以「把自己照顧得很好」的方式告訴我：盡管安心做去。