

人生健康之道

譚煥容

1. 人生啓示

人生在世，身體健康最重要，那怕你擁有千萬財富，倘若每天都處於病困中，可以說全無人生樂趣。很多人都說，人的年齡有三個，一個是實際年齡，一個是心態年齡，一個是健康年齡，我十分認同，這三個年齡是不可劃分的，而且是互為關連，如果你的心態怕老，必然影響身心，影響健康；這樣，別人看你的外形就會覺得你比實際年齡大。所以我們一定要經常保持良好心態，而身體自然會健康，相識你的一定會讚賞你年輕。這方面最關鍵的是自信心，如果你失去自信，就會顯得老態，所以生活處理得好對保健很重要。

我已經有八十高齡，首先要感謝父母養育之恩，我母親有醫學常識，從幼兒開始便注意我們的起居飲食，使我兄弟姊妹八人有了健康的基礎。特別是用餐時要慢慢咀嚼，所以數十年來我沒有腸胃不適。目前自我感覺還算不錯。舊雨也好，新知也好，都說我不像八十歲，有些還善意的叫我「譚小姐」，起初我覺得他們客氣，但細心想一想，八十高齡被人稱作「小姐」也沒有什麼不妥，無非是說明自己活得比實際年齡輕，所以我也「卻之不恭」的接受。

2004年是我八十大壽，我在廣州中山一院動了一個小手術，感謝母校、院長、教授和各位醫護人員都十分愛護和照顧我，手術後拆線第二天，是我八十壽辰的日子，因利成便，我與家人就在廣州設壽宴，在宴會上院長、教授們都齊齊對我祝賀。最難忘的是為我施手術的麻醉師，第一位請我跳慢三步，很多朋友見我又唱又跳，都好奇的問我：「你如何保持身體健康？」我不加思索地說：「我從小愛運動，注意飲食，永遠保持良好心態」。

2. 健康之道

運動應該是經常性，我從幼兒四歲入讀廣州仁濟路真光小學幼稚園，六歲開始由母親送我入廣州女青年會學跳舞，八歲學鋼琴，同年在校園內騎單車。曾參加廣東省第十三屆運動會田徑接力賽獲冠軍，還參加過乒乓球、壘球、排球、籃球校際比賽；離開學校融入社會後，我還經常旅遊、遠足、

跳舞、彈琴，這些活動既適合我的年齡，又可愉悅身心，陶冶性情，更可以讓自己融入社會，廣交朋友。特別是上了年紀之後，如不想自己脫離社會，就不要讓自己孤立於社群之外。當然，上了年紀一定要根據自己身體條件而選擇運動方式，千萬不要勉強，而且要結合適當休息。

我對飲食不會過於刻意挑擇，因為所有食物都有它有益的元素。但是，對於任何食物包括自己最喜歡的我都點到即止。隨著年紀的增長，我更著重「湯水」，主要是魚湯。數十年內，我習以為常飲用大量濃味的魚湯，而且是小食多餐，多吃蔬果、粗糧、雜糧，例如：麥片、芋頭、蕃薯、玉米等，並保持適量。生活和飲食都有規律，人就活得舒暢。

心態對一個人的健康很重要，我凡事採取平常態度，隨遇而安，不斤斤計較，有容人之度。我也從不與人攀比，所謂知足常樂。遇到高興的事，我會與別人分享，讓別人也替我高興，遇到不愉快的事，我會在朋友面前一吐為快，絕不藏在心裡。我一生看重友情，數十年來，身邊有很多要好的朋友。我也樂意為朋友分憂，只要朋友需要，特別是有病痛的，我會盡心盡力，無償給予支持和幫助，我認為這是一件令自己愉快的事。多做善事、好事，慈善為懷，會使人變得豁達，心安理得，數十年內我樂此不疲，雖然付出不少，但能幫到別人，也就覺得滿足，覺得做人無憾。而且，我自幼受家庭良好的教育，自己是一個基督徒，除了明白要與人為善之外，還緊記「施恩莫望報」，這已成為我的座右銘。

有了豁達的心態，甚麼都看得開，人就會無包袱，過得輕鬆，所以我從來沒有失眠，任何環境下都能熟睡，這對身體很有好處。

人老了，慢慢淡出社會，這是一個自然規律，對此，我也從不計較。客觀事實是無法改變的，一切只可順其自然。但人老了，心理仍可保持青春，所以我會好好安排自己的生活，做我力所能及的事，精神上我仍是年輕的，覺得自己是一個心境年輕的老人。能有今天健康的身體，這與保持良好的心態是分不開的。

有人說：人老了，怕照鏡！我卻是天天喜歡照鏡，我要用最愉快的心情、最佳的狀態和最好的形象告訴我的朋友：我的心態和健康年齡遠比我的實際年齡年輕得多！