

不能平心静气、苦苦耕耘，

以把每一件差事都尽心尽力、

有头有尾的完工，也是健康快乐的绊脚石。

蔡扬专栏
活到老，乐到老

Dr Chua Yang是妇产
内外科专科医生，也
持有针灸执照。她坚
信人人有选择健康快
乐的可能性及权利。



一个建筑设计师如果能细心策划，慢下脚步注意及领悟自然与人为的关系而获得灵感，精挑细选最适当的材料，求助于同样有责任感及热衷于自己工作岗位的人选，不挑捷径，一砖一瓦把自己所独创的构思给建立起来，便有可能名流千古，流芳百世。

随随便便、寻快寻利所建出来的房屋，则有可能因碍眼而收回重建，更有可能坍塌伤人而累及建屋者身败名裂！

有些年轻人每天只求方便开心，早上睡到最后关头跳下床就已经迟到，不吃早餐，不上大号，冲去上班。工作时间因睡眠不足而心不在焉，靠打短讯、寄电邮、喝咖啡或可乐提神。事情没办妥，“无奈”让阿婶给打包午餐，加班，然后抱怨工作辛苦，身不由己。

这么闷，不如下班后跟同事去喝一杯酒、抽根烟轻松一下，或者回家看电视让脑子暂停、麻木，逃避一下。

这些上班族来诊所寻医，面对的生理问题不外是胃痛、便秘、脱水、尿道炎、超重而导致血压高、胆固醇高或血糖高。

如果我建议他们改良生活方式，许多病人就开始申述生活压力大、没有时间注意饮食、不可能抽空运动，更免谈计生儿育女！我劝到口水都干了也没用。

“您就给我一颗仙丹吧！”病人这样对我说，但，我可真没有什么仙丹灵药！



生活节奏 与健康快乐

吃了三四十年的炒裸条和鸡饭，才来找高胆固醇的解药，或求助于整容专科或瘦身中心以减重，不等于把自己的血汗积蓄花费在没有保健方针或纪律的后果吗？值得吗？

为什么我们教自己的孩子们每一天念书做功课，才无须考试时临时抱佛脚，但对于自己的健康、快乐却不尽本分，学习平衡身心呢？我们又为什么让孩子们忙到透不过气来，学我们累积快乐和健康的绊脚石呢？不是上梁不正下梁歪吗？

我从学习书法当中领悟到每做一件事或学一种新的本领，都必须打好基础，不慌不忙，不心急、不取巧，把“指实、掌虚、

腕平、笔竖、身正、足安”都给慢慢的练好，才有可能盼到挥笔自如的那一天。

人生说长不长，说短不短，要活得精彩、漂亮，就须坚持做人的原则，走捷径、不断尝试、不断努力。匆匆忙忙，从小就开始劳累，失去了趴在草丛中看蚯蚓的童真，长大了只管拼搏，失去了手牵手享受天伦之乐的人生，有可能健康快乐吗？

要有时间修身养性，就不可懒！要有能力抽空休息和运动，一定得有纪律的接受自己能应付的工作，有效率的把工作做完。理想的生活节奏是让自己达到工作与生活平衡的节奏，也是操纵幸福安康、美好人生一曲的韵律！