



# 健康在危急时 更显得重要

日本在3月11日发生了震撼人心的灾难。9级大地震及其引发的10米高海啸袭击，不但令许多受影响的村镇满目疮痍，更造成约1万5000人死亡及超过1万人失踪。

从新闻报道中，看到了这么多人逃不过浩劫，家破人亡，除了万分感触与心酸外，也让我领悟到一些道理。

第一，人有难以想象、无比顽强的求生力。如果是为人父母的，他们那股保护子女的天性、本能，让他们生存的坚强意志会变得更为明显。

据报道，一位住在宫城县的孕妇因担心余震，开车到别处避难，因为没有听到海啸

警报，仍然使用沿海公路。不巧就在此时，遭遇海啸突然来袭，海水把整辆车卷走。怀胎7个月的她在冰冷的海水中拼命的游泳，抱着飘向身边的一块榻榻米，尽量游向房屋的方向。当救援船只到来时，她已昏迷不醒。医药人员认定母子危在旦夕，准备进行剖腹产的当儿，孕妇却奇迹般的醒过来，胎儿也成功保住了。

这名孕妇受访时说，会教孩子无论如何一定要好好珍惜生命，勇敢地面对任何逆境。

第二，适者生存。在重灾区岩手、宫城和福岛3县的约1万3000具遗体中，已确认60岁以上老年人占总数的65%。

## 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。



那天下午从强烈地震发生到海啸上岸，只有约一个小时的时间，虽然报出了预警，但可以想象许多年长无力，或缺残人士，行动不便，要在一小时内逃命实在谈何容易。一些新闻报道提到，灾难后被困的生还者面对严重缺粮缺水缺暖气缺医药的困境，如果有病在身，如糖尿病患者缺了胰岛素，肾衰者没有电源无法洗肾，最终也可能难逃此劫。健康在危急时，的确更为重要！

第三，天有不测之风云，人有旦夕祸福。有多少人曾对我说“我是想要运动的，但找不到时间”、“结婚生子？当然想！等事业有成就来考虑！”。

如果我们能预测明天将需要在最短时间抱着自己10多公斤重的孩子逃命，我们昨天和今天会不会激励自己有纪律地锻炼体力呢？

人算不如天算。我们计划在生命结束前所要做的、说的、看的、听的、感受的一切，都有机会一一办到了吗？

我们对幸福有自己的定义，但下了定义后，为什么一而再，再而三的拖延呢？

灾难生还者都说会开始珍惜接下来的每一天，活得更勇敢，更有意义。

不要等到大难临头，才领悟到每一分每一秒的重要性，今天就决定开始健康快乐！