



## 活到老，樂到老 蔡扬专栏

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

# 乐者长寿

同事问我每年到缺乏资源和设备的“荒山野岭”去做义工时，如何跟完全不同文化、种族、宗教、语言和教育背景的病人沟通。其实，志愿者最需要具备的是面带微笑。

微笑是人与人之间最好的沟通方式。它代表了友善、欢迎、真诚及好意。

在生活节奏紧张的城市里，许多人把金钱、地位和处境所带来的压力，全挂在脸上，导致印堂上的皱纹远深过眼角的笑纹。

这些人成天愁眉苦脸，似乎全世界都亏欠他，与他有着深仇大恨。这样的一张脸会拒人于千里。重要的是，这样忧心忡忡、愁眉不展，并不能解决任何生活难题，不会让明天变得更好。更可怕的是他们可能会忘记如何开怀大笑，偶尔“需要”笑时，会笑得非常不自然。

无论家人、上司、同事或朋友都宁可接触心情舒畅、坦然乐观的人。一个具有“微笑人生观”的人会不急不躁的寻找处事方案，给身边的人带来信心与希望。

在职场上，如果一个人对上司与下属的微笑没有分别，那，便是真正发自内心的微笑，是出于对每个人尊重和友善，而不为了达到目的。这样的人会得到更多人的拥护和爱戴，也可能获得更多学习、发展的机会。

经常微笑的人，不见得所面对的挫折比别人少，而是他们无论面对哪些挫折或失败，都会继续不屈不挠，再接再厉，深信世界之大，必有我容身用武之地。

这样正视人生，就算身处困境，也会爱惜自己，不放弃照顾起居。所谓“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益。起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累，而寿命损”。

因为认为事事不顺心而自暴自弃、情绪低落，只会导致坐立不安、夜难安寝，结果健康每况愈下，甚至百病缠身，。

请你笑口常开，不是傻笑，也不是假笑。知足的人会觉得生活幸福，充满乐趣。他会提醒自己拥有这么多，而不是这么少。他会寻找让自己更快乐的人与事，继续的微笑！

我看过家财万贯的人贪得无厌，患得患失，但也在做义工时看到无数人一贫如洗却不卑不亢，无忧无虑。穷乡僻壤的小孩手上多半没有手机、电脑或游戏机，但他们踢着个空瓶子也能寻乐。他们会因为有机会穿上校服上学而感到骄傲，积极求学。我们城市里的儿童呢？

中央电视台制作的“长寿密码”显示，养身之道，除了基因因素外，也需要“欢欢乐乐过日子，痛痛快快干活计”。这系列采访了众多百龄老人，没有一个是怨天尤人，脾气暴躁的。

希望大家无论生活状况如何，都能以笑口常开的心态，向乐者长寿的境界迈进。

