

不知老之將至

李抱忱

「中外雜誌」今年差不多連續的登載了兩篇用第一身寫的關於生病的經過和教訓。第一篇是五月發表的一篇王撫洲先生寫的「兩度逃過死神的襲擊——心臟病突發得來的教訓。」第二篇是六七兩月發表的一篇李先聞宗兄寫的「三次生病記」。這類文字為有病沒病的人都極有價值。有病的人可以作為療養參考，沒病的人可以藉此有所警惕。「多難興邦」的譯者劉方矩棟要作者寫一篇「在病牀上」，將這次大病的經過和教訓也寫出來，作為有病和沒病的讀者們的參考。既與芸芸衆生的健康有關，當然義不容辭，不過擅將題目改為「不知老之將至」，暗示這場大病都是因為「發憤忘食，樂以忘憂」的緣故。

健康背景

作者生在一個不很健康的家庭裏。先父在二十幾歲的時候就起始患肺病，醫生說最多還能再活一兩年，但是先父却活到六十三歲才去世。先

母後半生都受心臟衰弱的困擾，五十三歲去世。先五兄崇惠畢業後在母校燕京大學任助教的時候，曾因肺病在西山休養半年。舍妹貴真第二年也因肺病休學休養一年。作者雖生長在這個疾病的圍困裏，卻沒有被捲入漩渦，因為從七八歲還拿不動網球拍時就喜歡打網球（詳見拙著「山木齋話當年」第一章「童年的回憶」）。一生除了有時頭疼腦熱、傷風感冒外，只在十歲左右因飲食不慎鬧過一場痢疾。這當然是福，但也是禍，因為一生都仗着金剛不壞之身，對於飲食起居頗不小心。因此，內子同醫生勾結在一起，說作者冥頑不化，故與病神挑戰，真是冤哉枉也！作者也許有些倔強，不大聽醫生的吩咐，更不愛聽「太座」這自封的醫生的命令，但「身體髮膚，受之父母」，還是「不敢毀傷」的。謂予不信，作者從五十歲後就每年到醫生那裏作一次體格檢查，但是每年都是千篇一律的用錢買來幾個「好」字。血壓好，心臟好，這裏好，那裏也好。請問，誰在這種情形之下能「如臨深淵，如履薄冰」的加

以防範？病的對象是甚麼都不知道，來防範甚麼？

六十歲後自動的每半年來一次體格檢查。有一次醫生發現心臟在起始衰弱，給了一瓶粉紅色的小藥丸，(Isordil) 叫作者每天飯後及睡前吃四粒，不記得告訴作者說心臟衰弱是如何嚴重的事情。作者一生健康，沒有這方面的常識，以為像作者這樣的體格——大學時代在烈日之下打五個鐘頭的網球，回來冷水浴後還跟同學比賽吃饅頭，吃了三十五個饅頭，贏了一個西瓜後還吃半個西瓜——心臟衰弱病一定可以調養復原的。既然沒有如臨大敵的決心，粉紅色小藥丸還沒有吃完一瓶就忘了繼續的吃。

得病經過

兩年前（一九六八）到愛我華大學來就任新職，漸漸覺得走路長時喘，走路快時出不來氣。最先以為乍離四季皆春的加州，來到寒暑分明的愛州，這一定是因為氣候的改變使作者不服水土

作者所知，沒有發生任何誤會，這要深謝一切朋友們對於醫院的諒解，對於作者的愛護。只有兩個插曲，雖然不是不歡，至少可以說是誤會。第一次是一位剛高中畢業的年齡少女來看作者，那時正是作者很不舒服感覺疲倦的時候，一定是應對招待不週到。第二天來了一封信，頗有怨言，暗示作者冷落了她。因為年輕，忘記了她來看的是一个大難不死，躺在牀上的病人。後來她姐姐又來看作者，才把這事解釋清楚。第二次是一個機關裏的朋友好意的在電話裏和作者談一件不必和作者談的公事，又趕上正是作者疲倦的時候。十幾分鐘以後作者支持不住了，想法子結束了這段談話，累得立刻就睡着了。大概在這種情形之下一定露出不耐煩的口氣來，因為事後聽說那位朋友很不滿意作者，說了些不利於作者的話。他若是在病房裏和作者談話，看見作者的病容，一定就不會嗔怪作者了。

總而言之，在宏恩醫院那五週，幸賴沈醫生和各位護理長、護理小姐的治療調護得以大難不死。他們很快都變成作者的朋友，杜護理主任並誇獎作者為「最合作，最風趣的病患者。」親友的關心更使作者隨時沐浴在溫暖裏。很熟的朋友來看時，作者累了可以隨時閉上眼睡一會兒。睡醒了或是朋友們仍然在旁看護，或是在枕邊留下一個字條。所以沈醫生特准幾位朋友隨時來看，因為他們在時，給作者帶來的是輕鬆和安慰，作者不必特別提神應酬。作者的作品演唱會前有一次臺大合唱團在附近舉行練習，沈醫生特准作者去指導了一個短時間（各合唱團在演唱前都去指

導過一次）。合唱團的幹事陳立偉兄看見作者在上下車、上樓下樓的時候都有兩個乾女兒芳政芳杏姊妹左右挽扶，在旁邊說：「您在臺北如同在家裏一樣！」作者輕鬆的說：「如果各處都有這樣的溫暖照護，大丈夫真應當四海為家了！」

乾爹的命

作者一定是有做乾爹的命！兩次說到陳氏姊妹這兩位乾女兒，實在應當寫出這個感人的故事。她們姊妹二人在聖誕夜由徐天輝兄陪着來醫院看作者，怕作者在佳節時寂寞，她們姊妹都有甜美的歌聲，特為作者合唱聖誕歌曲，由姐姐自彈吉他伴奏，天輝兄有時也參加合唱。唱到「平安夜」時，作者也不由興發，用氣管炎的低音，混聲四重唱的方式，同報佳音，給了作者一個非常愉快的晚上。十點多鐘陳氏姊妹的母親陳明元夫人來接她們同望午夜彌撒才盡歡而散。她們姊妹在這麼年輕的時候就有這樣大的愛心，肯將她們的快樂分給正在需要的人，非常感動作者。芳政芳杏姊妹的英文說得很流利，舉止動作也很活潑。她們管作者叫 Papa Bear，作者管她們叫 Baby Bear。這是歐美流行的一個童話，她們姊妹幸福沒翻成中文管作者叫「老狗熊」。

元月五日（作者「作品演唱會」第二天）芳杏從高雄醫學院她讀書的地方給作者寫了一封四頁長信，問作者肯否作她和她的芳政姊的乾爹，因為她父親「已去世一年多，在生活上我已失去一個做效的對象，也少了一個指導的人」。作者

同了一封短而誠懇的信，表示欣然同意，於是離臺的前十天收了兩個聰明、活潑、美麗最重要的是心地善良的乾女兒。芳政現在美國東部讀研究院，芳杏也隨母親來美探親。

說起心地善良來，作者這十二年在臺灣還收了三個乾女兒。一九五八年作者第二次回國講學的時候，有一次和一位十五六歲的女孩子同車到臺中。作者那時正在臺中講學三週，這位小妹妹每星期日到臺北學鋼琴，當晚回臺中。她口若懸河的給我講她小時候學鋼琴的故事，如何碰到一位好心的校長許她天天在上午八時上課以前彈兩小時鋼琴，她母親如何天天四點鐘起床騎腳踏車送她到學校去練琴。她說話的時候眼睛睜得大大的，眨巴得非常天真有趣。快到臺中時她已經說到家中情形了。她說她父親早已去世，希望作者做她的乾爸爸。作者那時已經被她的天真誠懇、和她學習意志的堅決所感動，於是在火車上認了一個乾女兒。鄭琮珠現在是呂桂璋夫人，已經是一個乾女兒的母親。在理家之外還是臺中有名的一位鋼琴老師，此外還擔任臺中兒童合唱團的伴奏。琮珠除了善良之外還非常孝順，堅決主張作者退休以後要住在臺中，她現在正在蓋的房子裏要多給作者蓋幾間。作者這次環島訪問的時候，她帶着孩子陪着作者遊日月潭。事後寄來一筆錢說這次是她請乾爹。乾爹說當然是乾爹請乾女兒和外孫，將錢寄回。這樣寄來寄去，愈寄愈多。乾爹恐怕這樣下去會發一筆小財，最後還是乾女兒勝利，乾爹將錢收下了。錢雖然是小事，但反映出來的孝心却非常可寶貴。她雖住在臺中也來

醫院看望了幾次，更使作者感激。

認江世珍（任祺和夫人）作乾女兒有這樣的經過。作者第二次返國講學剛結束後，和作者有書信往還的約有一二百青年男女學生。後來漸漸減少，這是人情之常；但維持這書信往還到十二年之久的却不多見，世珍就是其中之一。她一二年前要作者作她的乾爹時，作者覺得已經很認識她，很喜歡她的善良和努力而收了她作乾女兒。

她在中學時和作者的學生陳祖思樣學聲樂，所以她說作者是她的大老師，她是作者的大學生。她是學機械的，在新紅機械公司任工程師，每週工作六天，非常勞累，但總是抽出工夫來，有時晚上騎着機械腳踏車帶着孩子來看作者。作者這次自港飛臺時因颱風停飛，世珍也帶着孩子在飛機場一班一班的等。作者在祖國有這麼多人關心，如何能不使作者有如同在家裏一樣的感覺！

鎮清和瑞儀賢伉儷是極少見的那麼純潔善良。乾姑爺現在在哈佛大學研究液體結晶，明年暑假即可得博士學位。

說到這麼多乾女兒是強調友誼與溫暖是作者一生的幸福，上天的賜予。若是走了題，咱們再言歸正傳。

狼狽而歸

還有一位乾女兒曾萃玲，前十二年是北師（現在的北師專）的高才生，也是被她的善良和努力所感動收作乾女兒。我們沒機會有多少接觸，始終是書信往還。她現在在西班牙主修鋼玻。在美國收的一個乾女兒是作者前在國防語言學院時的一位最年輕的同事楊鎮清世兄的夫人（鄉）瑞儀。他們結婚時因兩家父母都在香港，請作者做女家主婚人，在結婚典禮時挽着新娘走進禮拜堂，擔任嫁女（Give away）的職務。瑞儀在蜜月歸來，要求作者做乾爹。作者也認為既在人前神前有丁父女關係，那麼作者不是真爹也是乾爹了。

醫生本來說新年後作者可以出院，後來病情總是不按預期見輕，若將作者再「釋放」到自由之家（作者住的地方），恐怕沒人照顧，朋友隨時來看，病情會又重起來，所以令作者在醫院住到返美時，一直上飛機。元月十七號晚上飛美，當天還要戴氧氣罩，往血管裏輸藥品和葡萄糖呢。身體不好再加上離情，在機場已經很難過，看見幾位女同學一邊唱驪歌一邊落淚，使一生怕軟不怕硬的作者也悄然落淚了。承那麼多的親友送行，使作者又感激又不安，希望他們沒笑話作者那老淚橫流的失態。沒有別人的眼淚，不會引出作者的眼淚來，使送行的親友們感覺不安。已往幾次不都是證明作者會控制自己嗎？

當晚飛到洛杉磯（因為飛過國際線多賺了一天），第二天上午又繼續飛，到達愛我華城已晚六時。飯後七時半上牀，一直睡到第二天下午二時半，一共睡了十九個鐘頭。沿途勞頓，可想而知。四時去看醫生，五時又被送入醫院，休息檢查了一個星期。春學期眼看要開學，醫生才將作者「釋放」出院，但是只許作者每天上課一小時，辦公一小時。上樓梯時，每兩層就要休息半分鐘。



作者的兩個乾女兒陳芳茲（作者右）和江世珍

鐘。三月底再去檢查時，因為進步神速，所以作者每日教書辦公四小時，上樓時每八層樓梯要休息半分鐘。五月間又去檢查，作者健康恢復之快，使醫生驚訝不已，原欲使作者恢復全時間工作，後來因為要小心，改成每日工作六小時。上樓梯時不知不覺的也沒有限制了，只是作者還是自己小心，什麼時候剛一要喘，就休息半分鐘。有一次因電梯壞了，和本系女秘書（不到三十歲）一同從第一層走到第三層，至少有三四十層樓梯。上來後她已氣喘如牛，作者却還是面不更容，氣不湧出，甚為得意。得意的原故不是因為女秘書喘，是因為作者又重享健康了。但這次的健康得回不易，很同死神掙扎了一番，從此要小心保護，感謝的享受，不再認為健康是「得來全不費工夫」自然應當享有的了。

沈醫生給作者吃的最重要的一種藥叫 Perlavon，是比利時製的，功效是防止心房的大血管再漸硬化，並且服用兩三年後還可以幫助在硬化的大血管中間長出小血管來代替大血管的功能。沈醫生上次訪問歐美時，美國哈佛醫藥中心連這個新藥的名稱都沒聽說過。美國所用是本國製的 Persantine，只防止大血管繼續硬化，並沒有治療的功用。所以教作者帶回一千粒來（八十元美金），因為美國買不到。作者也覺得應當如此，因為美國覺得自給自足，所以不大肯研究別國的新藥品。臺灣因為不大量製造各種應用藥品，所以肯虛心的研究各國的醫藥市場。帶回來以後告訴醫生這種新藥治療的功能，沒想到醫生還是說放在一旁，吃美國只防止不治療的藥。作者

本來應當聽醫生的話，但是一來因為八十元美金不到必要時不應當隨便浪費，二來誰願意放棄心病漸漸治療痊癒的希望而只採取心病不再加重的行動？所以作者仍然繼續聽沈醫生的話，繼續服用他開的藥。這次藉小女返臺渡假之便，又買了一千粒，前後兩次足夠服用一年半的了。作者不是不聽醫生的話，只是選一位醫生的話來聽從罷了，上天一定會原諒的。

病而後知健康

病而後知健康，是作者這次得來的一個教訓。沒病的時候健康好像空氣和水那麼方便，不感覺它們的重要；等到摔斷了腿，上着石膏躺在床上一三個半月連翻身都不能的時候，看見別人走來走去，才羨慕極了（見拙著「山木齋話當年」第二章，燕京大學四年的回憶）。這次病時呼吸困難，夜裏無法入睡，只有坐在床邊椅上伏在床沿才能得到幾小時睡眠，這時才又想到原來健康如此重要。作者這次在健康的途徑上所以錯誤百出的原故，最初是醫生沒有警告或是警告不夠，接着是醫生給了警告，而作者「發憤忘食，樂以忘憂」，根本沒有拿心臟衰弱當作一回事，以為打了一輩子網球總是吉人天相的。如今病了一場，又有過於認為嚴重的趨勢。現任榮民總醫院門診部主任的總角交趙寶華兄三月間給作者的信上有幾句話是心臟病患者最好的參考：

「……吾兄之病為五十歲以上人時常發生者。此種病當然不宜忽視（兄以往之態度），也不宜太嚴重。原因是這是一個慢性病，認

為太嚴重，則一個人不能作任何事，實非所宜。如太忽視，則隨時有使病情加重的可能，且可時常誘發之。所以平時要注意休息飲食，工作不能累，如是少有不適，即時休息服藥。平時可作一些輕鬆工作，精神上也不能負擔重，所以也以少費神為宜。如兄充份了解此種病是症狀治療而無特效療法時，當可將弟所說的比較會容易接受。此並非使兄多擔憂，而是如能作到，則可很安適的生活，病不復發。病的本身並非很嚴重，但需好好保養。猶如一部老舊汽車，如保養好，則可長久使用，否則經常發生故障。心情樂觀對病亦有莫大好處。弟所說的全是內心的話，局外人也許不願反來復去的說這些話的，請多保重。在國外醫療較國內先進的多，自然比較安全而可放心。敬祝健康快樂

弟寶華三月十九日

這對有病和沒病的人是多磨好的指導和勸告！作者經過這次的磨煉，不會再有「我不會病」的傲慢心理了。從此要將自己當作一部老舊汽車，時常檢查，加點機器油，預備再開十萬八千哩。體重已經聽醫生的話從一百五十五磅減到一百四十五磅，為是減少心的擔負，並且天天至少走一哩路和睡一個午覺。心情樂觀，這也不難，因為作者從不算人，陷害人，所以「三更不怕鬼叫門」。不過，家裏自封為醫生的內子在醫生之外的命令還有她自己的命令。她覺作者還應當繼續減少體重，有時把作者餓得上氣不接下氣。作者積

編輯報告

編者

結婚四十年之經驗，知道惟一有效的抵抗方法就是夜裏起來偷開冰箱，第二天查出來也不否認——這叫明偷。明偷事犯，內子就硬扣減第二天

的食糧。但是久而久之，盜亦有道（這個道在這裏是方法的意思），不能每次被查出來。所以明偷與硬扣三百回合下來，旗鼓相當，不分勝負，

作者還能維持適宜的體重。真是「祭神，如神在」，提到硬扣這件事，彷彿耳邊還聽見內子的聲音：「抱枕，你怎麼這麼……」

△楊森將軍的「沙場二十年」，本期寫到了他結束軍旅生涯，奉命出任貴州省主席。所記長衡陷敵，桂柳大會戰暨敵軍狂飆，燃及黔境。由於楊氏統率師干，節節苦戰。如今坦述廿餘年前往事，誠為第一手珍貴史料，幸請讀者寄予密切注意。

△談瑜伽術，頗令人起神秘玄妙之感。王撫洲教授以其親身體驗，顯著收獲，用輕鬆自然文筆，為中外讀者揭開瑜伽術的種種內幕。可謂為一篇學術性的報導，深入淺出，引人入勝，「歡笑聲中習瑜伽術」一文，其實也是中外獻諸萬千讀者的另一篇健康長壽之道。

△李抱忱先生熱心祖國音樂教育，數度返國，獻替良多。為廣大社會人士留下了不可磨滅的印象，但是他却以疲勞過度，生了一場病，詳情如何，各方頗表關切。李氏頃應本誌之請，在美撰寫：「不知老之將至」一文，記述在臺北宏恩醫院療治時期的內心感受，病況經過，這又是一篇出色生動的好文章。

△亞運正在籌備期中，舉國同胞一致盼望田徑女傑紀政橫掃千軍，大獲全勝，為國爭光。本誌特請紀政稱之為「大哥」國內最資深的體育記者，同時兼任體協組長的汪清澄先生，撰寫了一篇「紀政旋風，橫掃全球」，作為對於中外讀者的獻禮。

△前任內政部長田炯錦先生又有一篇特稿交由「中外」獨家發表，是為「懷往事念故人」，列舉他一生交游相知最深的幾位朋友，前輩風範，長留典型，實應反覆閱讀，細細品味。

△張或弛先生「阮玲玉的愛與恨」寫到完結篇。真是令人無從想

到，三十五年前會有中年男性、智識份子為阮玲玉自殺而自殺。張先生又旁觸類通，因行文之便提到中國第一個自殺身死的女明星艾霞，兼帶為我們說了個淒艷欲絕的真人真事。

△黎元洪傳高潮迭起，珍聞滿篇。章君毅先生在這一期寫到袁世凱利用黎元洪解散會議，毀棄約法，終使黎氏被迫而為木偶傀儡。尤有袁克定收買黎氏寵妾黎本危，出賣外國使節營救黎氏逃離北京的秘聞，曲折離奇，令人拍案叫絕。

△黃震白先生曾經留德、留美，旅居國外多年，歷任海軍總部署長金防部副司令官等要職，自海軍少將退役後，刻任航業發展中心訓練委員，閱歷豐富，見聞廣洽，他寫阿拉伯總統納塞的平生，有其獨特的見解，精闢的認識，並非報章一般應時的報導可比。

△阮毅成先生的自述，寫到他中國公學求學的一大重要階段，名師益友，都是中國近代知名人物，出自阮毅成先生的筆下，尤其栩栩欲生，令人有呼之即出之感，名家白描功夫，確實不同凡響。

△名學人賴景瑚先生致力文教折衝魯矩，為國宣勞數十年，勛名蓋世，著作尤豐。本期為我們寫傳奇性美國大佈道家葛理翰牧師的諸多內幕秘勿。使我們對一位舉世聞名，婦孺皆知的人物，獲得更深一層的認識。同時，葛理翰的卓越成就，尤足為當代人士的最佳範例。

△王成聖教授巨著「六十年來的中國」，本期寫到抗戰第二期的歷次游擊戰役，將我國歷史上驚天地，泣鬼神，轟轟烈烈的游擊戰史作有系統的報導，尚以王氏篇篇為首創，確係中華兒女的壯麗史詩。

△本期正在印刷之際，又收到李樸生委員、邵鏡人教授，王宏志教授各寄來大作一篇，將在六十年元月號刊登，敬請讀者注意。