

健康長壽秘訣 (下)

我的養生之道

● 董中生 (中興大學退休教授，現年八十七歲)

牙疾問題完全解決

三十三歲，我由湖北宣恩縣調武昌湖北省政府任設計委員，奉命籌設省地政局，出任湖北省地政局局長。工作相當繁忙，大便秘血，內痔發作了。

由湖北省政府人事處長郭驥 (外川) 介紹我到約翰痔科診治。止血，給點藥膏塗塗擦擦，病情尚不嚴重。

三十四歲，調任湖南省地政局長，不久調任國防部民事局少將副局長。

三十五歲，中央命江蘇省政府設地政實驗行政區，省政府會議通過，在淮陰江蘇省第七行政區，實驗推行綏靖區土地改革。並任命我為該區行政督察專員兼區保安司令。

我在三十四、三十五歲這二年，工作常調動，生活極不安定。痔疾時發時癒，身心頗感困擾。

三十六歲，國民政府內戰敗象已露。一次蔣中正總統官邸會議，蔣經國以他新贛南

的行政經驗，提議創設戡亂建國總隊。召訓

一批大學畢業不久青年，投入前線綏靖區，從事地方行政工作。蔣中正指名征調我入京參與是項工作。戡建隊後擴大為救國團。

三十七歲，我隨政府撤退來台。初任省政府專門委員，負責督導台灣土地改革，三七五減租。三七五減租，曾在湖北省陳誠任主席時實行過。我們利用台灣的優點：地籍資料完整、人民守法習慣、全國高級地政人才集中在一省等優良條件，完成全世界重視，以和平方法實施土地改革成功例子。不幸因工作繁忙，痔疾沉重。

我在台灣第一次做內痔開刀手術，在北廈門街一家私人診所。把我的直線瘤切除了。這種瘤很可能演變成癌。

第二次內痔開刀，在榮民總醫院，由我親戚——病理科主任，特為介紹他同學動手手術，臨床執行，卻由直腸科主任。據說他是當時榮總外科手術第一把手。手術後住院二星期。

第三次內痔開刀，是我任國立中興大學法商學院教務主任前夕。

來美後，內痔仍時發作，影響我走路和健康運動。去看肛門科醫生，並告訴他，連同外痔，我已開過四次刀了。他說：「不開刀，就祇有打針或做痔核結紮。結紮一次，大概可以維持半年不發。」

同時我去看腸胃科醫生，他說：「治療痔疾，應屬腸胃科範圍。腸胃治好了，痔疾亦不發生了。腸胃不治好，開刀亦沒有用！」我說：「以我經驗，你說的後半段話是對的。」

他進一步說：「百分之九十五痔疾，應屬於腸胃科治療範圍，把腸胃治好，痔疾就沒有問題。百分之五特別厲害的痔疾，仍應由肛門科或直腸科採外科手術治療。」

我的痔疾在厲害的百分之五內，決定請肛門科醫生再開一次刀。五年前，最後一次痔瘡開刀，手術完全成功。

嘉惠爾醫院的治療術與榮總的療法不同。嘉惠爾局部麻醉，榮總全身麻醉。嘉惠爾病人坐著做手術，榮總病人臥著做手術。

嘉惠爾醫生告訴我，他手術縫結，儘量推上縫，不知這點巧門是否是他手術成功的原因。

住院一夜出院。

回想三十八歲時，我被發表為高雄縣長。主席吳國楨與我毫無政治淵源。我是他的前任陳誠主席的舊幹部，為何吳國楨主席會發表我任台灣五大縣之一的高雄縣長，迄今我尚不明白。我在抗日戰爭任前線縣長八年，對縣長工作，實在非常厭倦。吳國楨主席告訴我這個消息，我立刻婉拒。他說：「你辭不了！我已報告蔣中正總裁。」（蔣中正總統暫時引退，專任國民黨總裁）蔣總裁說：「很好！我認識董中生！」

作者一生的缺點（或許是優點），不會理財、怕管錢。家中的錢由妻管，來美後，由兒女管。（很多朋友怕錢給兒女管，錢就變成兒女的了！我的錢很少，就是退休金。兒女都比我有錢，何況他們都很孝順，我二老真沒有錢時，他們亦會送來。）

公家的辦公費，我都請一位無私人關係，很能幹的總務人員管。我當縣長，祇領薪水，帶回家交給妻。

好處是任縣長，絕對能領導廉潔政風。

壞處不是沒有，當縣長薪水很低。例如抗戰接近勝利，和政府剛撤退到台灣時，我離開湖北宣恩，縣長沒有赴武昌省政府到差的路費。任台灣大縣高雄縣長，患牙痛，付不出醫療費！

衛生院院長向我報告院務，見我牙痛，問我為什麼不找牙醫？我說：「看牙醫要付一大筆醫療費呀！」

院長說：他為我找一位他的好朋友牙醫師義務替我看牙痛。

這是我的記憶中，第二次違背自己規定原則，為官收受不應該收受的金錢和服務（第一次是宣恩赴武昌的路費）。

牙痛是小病。俗語說：「牙痛不是病，痛起來要你命！」我十五歲開始牙痛。第一次看牙醫，在上海吳淞，由一位中央大學牙醫專科學生診治，警告我要好好刷牙，給我一份消炎藥，炎消了，就不痛了。

在地政學院求學時，南京有一位著名的牙科醫生發覺我一顆牙蛀了，有洞了，於是取神經、補牙、加套。

加的套不久吃糖被黏脫落了，開始做假牙。直到居住台北士林，找到陳重文牙醫師，才澈底解除了牙痛的毛病。

陳醫師的太太日本人，完全中國化，牙痛一到他夫婦手上就能不再痛了。他倆裝的假牙，蒙市的牙醫承認，不比美國做的差。

到美國後，尤其住到蒙市，我們步行可去找牙醫師，他們技術優良，牙疾問題，完

全解決了，對於健康很有幫助。

注意飲食保腸健胃

初到洛杉磯蒙市，第一件事，找一位離家很近的家庭醫師，由他介紹我一位照胃鏡的腸胃科醫生。

我發現胃痛，是來美後第二年，在德州達拉斯Dallas女兒的家。午睡起來，坐在客廳沙發上，覺得胃部微痛，立刻做緩慢的深呼吸，不久痛就停止了。以後到加州聖荷西小兒子家住，亦發生過一次。我以為初到美國，價廉物美的牛排吃多了，不容易消化所引起，並不加以重視。

家庭醫師例行檢查腸胃照X光。認定有輕微胃潰瘍，以及直腸上有二個小泡（Polyp，學名瘻肉）。

照胃鏡，在台北我聽榮總病理科主任說：「很多華僑到榮總檢查身體，怕照胃鏡，他們怕將鏡子插進喉管，伸入胃部，一定很痛。醫生祇好略去這項目不做。」

腸胃科醫生說：「這是技術問題，有經驗的醫生做胃鏡檢查，不會太痛苦。」

我的胃膜有被腐蝕的線紋，尚不嚴重。不需要開刀。可服藥治療，但不易斷根，以後應注意飲食。

三年前，我夫婦準備赴中國大陸探親旅遊。臨行請教腸胃科醫生，他說：「最近治療胃潰瘍的理論，有革命性改變。以前認為胃潰瘍，完全受胃酸影響，現在除胃酸外，

尚有細菌 *Bacteria* 的關係在內。他開給我抗細菌的藥，服用後，我的胃潰瘍似乎已痊癒了。

直腸上的二個小疤，腸胃科醫生作切片檢查。一粒是良性瘤，另一粒有癌細胞。我老三得知壞消息，要求醫生暫時隱瞞，等治好後再告訴我。我要求醫生說真話，他就據實以告。

由於時機上癌細胞發現早，及時切除。第二次切片檢查，癌細胞已不見了。第三次切片，亦沒有壞細胞，就可放心與普通人一樣，以後只要作定期檢查就可以了。

慢性腸炎，尚無藥物可治療，完全靠自己注意飲食。醫生要求我多食蔬菜水果。不吃肥肉和油炸食物。而且每天吃一大湯匙纖維素，即麥皮。蒙市健康食物商店有售，一大包美金一元，可吃一個月。服用以後，效果很好。

喝水休息可治感冒

一九四九年民國三十八年，我初抵台灣。是年冬，即患長達二個月的惡性感冒。咳嗽不停。去台大醫院治療，醫生說：當時尚無特效藥能治此病。醫院設有一處向病人喉管噴射熱水蒸氣的房間，我每星期去噴一、二次，病情雖不能立時好轉，但感覺上稍為舒服一點。第二次患惡性感冒，是我六十三歲。那是在台灣的四個兒女，三個已留學美國，皆獲獎學金。老么亦申請到俄亥俄州

哥倫布市，美國十大之一學生最多的州立大學數學助教獎學金。我的負擔減輕，心情特別愉快。兒子要求我夜間陪他到建國中學看一場話劇，我當然答應了。

那晚氣溫突然下降。我穿的很單薄，回家就感冒了。而且來勢凶猛，體溫上升。我睡在床上，回想到前次惡性感冒的經過，醫生曾說：「感冒沒有藥，祇有多休息，多喝水。」我就遵照醫生的話，睡在床上休息四天，多喝水，喝四天粥。

四天四夜，咳嗽的厲害，迄今記憶猶深。吐痰之多，實在有些害怕。除了夜間很少時間睡著外，日夜就是咳嗽和吐痰。

第四天吐痰停止了，感冒亦好了。從那次以後，我就沒有再患重感冒，今年妻患流行性感冒，亦未傳染到我。

美國重視公共衛生，所以細菌傳染的疾病甚少發生。但病毒 *Virus* 傳染的流行性感冒 *Flu*，每年可能仍會流行一、二次，而且病毒種類繁多，你打了這種病毒的防疫針，另一種病毒照樣傳給你感冒。去年十月我和妻都打過感冒防疫針，十二月妻仍傳染上感冒。

食鹽少攝可降血壓

年老教授們，坐在法商學院教授休息室閒談，話題容易觸及身體健康疾病治療等問題。不少老朋友小便不暢通了，討論如何去泌尿科醫生診治。

我很幸運，在台灣尚未請教過泌尿科。

第一次找泌尿科，是七十三歲。由歐洲旅遊回美國，小便閉塞。進醫院修理攝護線（參閱中外雜誌第三十九卷第三期拙著：修理攝護線），那次手術做的很理想。（據說蔣介石總統的攝護線手術，由美國醫生替他做，並不理想）。

十年後來蒙市，家庭醫師叫我再看一次泌尿科醫生。

我問醫生：「冬季起床小便，老年人感到不方便，可否用尿壺代替？」

他說：「最好還是起床小解好。身體多動動，是有益的。」

他替我驗血檢查，攝護線未發現癌細胞。美國人死亡最多的是心臟病，其次是癌症。

女人乳癌占第一位，男人攝護腺癌占第一位。至於腸胃癌，發現早，已能治癒，不成為大問題了。

另外，我順便問他性生活問題。因為做攝護腺手術醫生和打通血管阻塞的心臟科醫生都告訴我：手術後，性生活可以和手術前照樣進行。但我夫婦已停止性生活十七年了。

他的回答是：「順其自然。」

我詢問妻意見：她不反對恢復。但提醒：我們都是八十歲以上的人了。

幾天前，讀洛杉磯時報 *Los Angeles Times*

，有一條新聞：一位八十五歲老先生，產生一個老來子。

據醫生說：做過攝護腺手術的人是不能生育的。性生活與生育是不同的二回事。

我第一次量血壓是民國三十九年，韓戰發生前不久。剛接任高雄縣長，就奉調陽明山受訓。體檢規定有量血壓一項。

低血壓九十五，高血壓一百四十五。

醫生知道我工作繁重，又乘坐八小時火車（電氣化後減為四小時），趕來報到，一定累，認為血壓可算正常。

民國六十九年，我達古稀之年。台北市社會局送來敬老證。衛生局派小姐來家量血壓。

低血壓九十二，高血壓一百五十。

小姐知道我剛洗熱水澡後來量的，亦沒有說什麼話。

我發現患高血壓是來美後，在休士頓女兒家，痔瘡發作，大量出血。第一次去美國醫生診所看病。

醫生診斷結果，出我意料之外。他說：沒有痔疾，但證實我患早期高血壓。因為量得低血壓已達一百零四度，高血壓高達二百度。

開方叫我每晨吃二種藥，一降低血壓，一擠出體內水份。以後每日到診所量血壓與體重。最重要的是食物不能放鹽。

第二天出血即停止，下午血壓亦降到正常，高一百四十，低八十六。一星期內，每

次的血壓都在八十與一百四十之間。

可是食慾減低，身體乏力。

女兒建議作全身檢查，結果各部門都正常。醫生說：

可食少量鹽，就是美國餐館的食物可吃，祇要不另加桌上放的鹽。

從此食慾恢復，體力增加。血壓控制在七十至一百三、四十之間，情況甚為良好。

未在蒙市定居之前，每天早餐吃一粒控制血壓的藥：「推諾命」Tennonin，到蒙市後，由家庭醫師減輕藥的分量。開始減為二分之一，後來減為四分之一，情形都很好。

名心臟科醫師董玉京大夫說：有高血壓的朋友：在你還沒有弄清楚藥物的主作用與副作用的時候，一定要相信你的醫師，好好接受他給你的治療。至於一位醫師在甚麼時候會給病人怎樣的治療，並無一定的公式可套，那就要看他憑怎樣的學問與經驗來隨機應變了。要不然，由不同的醫師去使用同樣的藥物來治療同一位病人，其治療結果怎麼會有極大的差別呢？「治病如打仗，用藥如用兵」！一定要知己知彼，才能百戰百勝！

所以，急病不可以用慢藥！重病不可以用輕藥，輕病也當然不必用重藥！治病一定要循序漸進，切不可「操之過急、急於求功！」

要知道：一般所使用的口服降壓藥要在使用兩週左右才能產生比較穩定的降壓效果，別急！在停止服藥後也要經過兩週或更久的時間血壓才會回升。假若你祇是偶爾一、兩次

忘了吃藥，當無大礙，別慌！更何況在最近的調查報告中曾指出有些幸運兒在停藥相當年月之後，其血壓仍舊可以保持正常哩！不過，我們最好還是不要以身試「法」，去做有害於自己身心的停藥試驗！

我自從心臟血管阻塞後，血壓治療屬於血管範圍以內。家庭醫師即將高血壓處方併歸心臟科醫生辦理。

心臟科醫生重在使血管內血液暢流，每天規定吃四種藥，包括血壓的藥在內，已服用二年，情況很好。

關於打通心臟血管阻塞，我曾寫二篇文章發表（參閱中外雜誌第五十八卷第四期：心臟病最新療法及中外雜誌第六十卷第三期：救心記）。

第一次心臟手術是二年前做的。打通了二處血管阻塞。（俄國總統葉爾欽五處血管阻塞，情形比我嚴重！但他比我年輕二十歲是他優點。我比他早動手手術是我好處。）

一年後，心臟又不舒服，再赴醫院檢查。發現一處血管尚有百分之五十血液流通（只要有百分之三十血液流通，就不必再做手術），另一處則有百分之九十血液不能流通，因此在去年再做第二次血管擴張手術。現又過一年，一切情形良好。

眼耳鼻喉疾病均治癒

早在民國十六年，國民革命軍抵達浙江。第二十六軍軍長周鳳岐在杭州梅東高橋軍

營設中央軍官政治分校。派員到金華招生初試，錄取三十二名，我名列第四。發給金華杭州來回路費，帶我們到梅東高橋營地複試。

二次體檢，我眼視力皆正常。

中央軍分校未經中央軍官學校核准。但辦學認真，學生素質優良。經中央官校蔣中正校長特准，併入南京官校，列為第六期。我東陽同鄉浙省七中畢業的任世江同學，後保送陸軍大學深造，來台曾任通信學校少將教育長，即是梅東高橋的學生。

我因趕回金華，參加七中畢業考試，未回梅東高橋，而考入上海國立勞動大學。

我的眼發覺近視，是在勞大喜愛看法文小說後。往上海精益眼鏡公司檢查，配了一副三百度的近視眼鏡，一直戴到民國三十八年，離開大陸為止。

到了台灣，覺得不帶眼鏡反而方便，可開始老化，慢慢抵銷了近視。

來美國後，平時不戴眼鏡，看書報帶近視眼鏡，看電視帶老花眼鏡。

美國醫生每年替我檢查視力，開方配眼鏡，不必自己花錢。

在台灣公保體檢，發現我患有砂眼。那時出國，得申請黃皮書，證明沒有砂眼才能出國。由台大眼科醫生為我治療砂眼好幾個月。我出國時黃皮書又不需要了。

在台灣，我已患輕度白內障。蒙市的眼科醫生，治療二次白內障開刀及一次換眼

角膜手術都很成功。我請問他：我的白內障，是否亦需要開刀？

他回答：

「如果生活上沒有什麼不方便，就不必開刀。等到覺得不方便時，再來開刀好了。」

一九九六年開始，我感到看英文報字太小，有些吃力了。醫生決定將我的右眼白內障拿掉，手術一小時，很順利。對看書報有幫助。老年人眼力能看書報，是一大幸福。

我一生愛看書，拿起書本，煩惱就跑走了！

我每日晨間讀英文聖經，上午看英文報，下午看中文報，晚間看電視。「中外雜誌」，每篇皆讀，這就是我一天的正常生活。

八十五歲後，我夫婦上教堂當離我較遠坐位的姊妹弟兄選唱聖詩，報告第幾首時，就聽不清楚了，煩勞鄰座的姊妹再說一遍才能跟著唱。

找耳鼻喉科醫生檢查，認為尚不需要配助聽器，因我夫妻對面講話，並不發生困難，而且我們不上班，聽力差一點，亦不要緊。聽說戴上助聽器，是不大舒服的。

學生時，我曾患中耳炎。起因之一，游泳後可能水留在耳內，甚至水不乾淨。原因之二，大陸理髮之後，我喜歡理髮師替我挖耳。

提起挖耳，和前面講過的捏腳，可同列為我們過去大陸生活，最令人記憶的二件事。

衛生的國寶！確實使人念念不忘。

挖耳取出耳內的耳屎，蒙市的耳鼻喉科醫生，每年可以給我做一次捏腳，聽說洛杉磯一項新興事業「腳底按摩」，亦在部分保留著做。

我的鼻部健康良好，妻則鼻部敏感，常咳嗽。醫生開給她的藥，要自己付錢，不包在醫藥保險之內，二美元一粒，效果尚不錯。

最早發現皮膚瘤，是在南京地政學院求學時，赴中央醫院身體檢查。背後有手指頭那麼大的一顆小瘤。醫生主張切除，手術毫無痛苦。

第二次切除右手臂外部，看不見但摸得到的皮下一小塊良性皮膚瘤。是我任昌化縣長時，由在河橋鎮一位曾任南京中央醫院外科醫生，他在治療我外痔時，一併給我切除。並警告我，以後可能會再有皮膚瘤產生，早切除愈好！

到台灣不久，我任行政院參議。設在院內的國防部醫療所醫生發現我左肩上有小瘤，他不敢動手術。並說：只要不擴大，不會發生問題的。

來美國後，問蒙市皮膚科醫生，他說：還是拿掉好，接著，還把我胸前的小瘤，腳背上的小泡，一起拿掉，現在我身上已無皮膚瘤了。

我亦患不嚴重的皮膚過敏症。病發時很癢很不舒服，但我仍能忍耐。醫生給我塗抹

的藥膏有效，但無法根治。

醫生囑我洗澡少用肥皂，我現在每天用清水洗，一星期用一次肥皂。情況稍有改善。

食物，例如魚蝦等海鮮，可能是使皮膚過敏的原因之一。而我上館子，海鮮照吃。

因爲心臟科和腸胃科的醫生，既然囑我少吃牛、豬肉等美味食物，而且認爲海鮮是好食物，我不能再放棄這類美味。洛杉磯蒙市中國餐館的海鮮，稱得上價廉物美，比台北又便宜又新鮮。

晚年無病才算幸福

我生了上述許多病，皆蒙醫生治癒，晚年健康無病，是大幸福。

許多朋友羨慕我健康長壽，問我有何秘訣？我的答復是：

爲防止今後疾病，保持健康，我的日常

生活原則是：

適當運動，充分休息，節制飲食，開闊心胸。無憂慮，希望平安度餘年。

生活具體作法：

每日做自己發明的健康長壽運動，同時步行共約二小時。

每晚九時上床，每日晨五時起床。睡足八小時。

日光時間十時上床，六時起床。（稍早稍晚自然會有，但是很少超出半小時），外加午睡一小時半。

少吃鹽、油、糖及豬、牛肉、蛋。多吃蔬菜、水果，吃點魚肉和雞肉。

不吃肥肉和油炸食物，其他食物都吃。每晨喝一杯乳糖減少和低脂肪牛奶。Loose Reduced and Lowfat Milk.

信仰與祈求：
信仰靠神，凡事順服神。神是人生之路

，真理、生命 the way、the truth, and the life。將一切煩惱，困難交給祂！

生、老、病、死；我已走過前面三大關

剩留最後一關，如何走向生命終點？

肉身生命，順其自然。瓜熟蒂落，回歸塵埃，入土爲安！

靈性生命，求神引領，追求永生 Eternity

附註：

一般醫生習慣，不喜歡和病人多談話。我因常看病，和他們成爲老朋友了，常找機會和他們閒聊，蒙他們不拒絕。

本文和醫生們的談話內容，全憑記憶，雖力求真實，但人老記憶差，難免有錯誤！如有謬誤，文責歸作者負。

民國八十六年清明寫於洛杉磯蒙市寶島花園。

中外雜誌社稿約

一、本社園地公開，歡迎名人傳記、軼聞趣談、真實傳奇、中外古今、現代史話、回憶與隨想、醫學新話、科技新知等作品。

二、來稿請用稿紙繕寫，字體力求工整清晰，附照片插圖尤佳。

三、有關外國人名、地名等專有名詞，一律請加註原文。

四、來稿以白話文爲限，對中外名人傳記，以近代現代人物爲主，對傳主直稱其名，單名連名帶姓，不稱公稱老，稱先生，不空格，不抬頭，以突破時空限制，除特約稿件外，請勿超過五千字（長稿採用時，超出部份不計稿酬，特約稿件不在此限）。

五、來稿一經採用，出版後得酌送稿酬或贈本社及附屬出版機構書刊。凡經由作者委請本社指定編輯增訂考證修飾文字內容，增加插圖後刊出之稿件，本社交由「聖文書局」印行選集或出版單行本時，不另支付稿費或版稅。

六、本社所發表文字圖片未經徵得本社編輯委員會及作者本人同意，一律禁止轉載，如有侵犯者，當依法追究。

七、來稿務請作者在原稿上註明真實姓名、地址及簡歷以便連絡。本社對於文稿標題及內容，爲精益求精，必要時將予刪改，如不願刪改請先聲明。

八、來稿如不採用恕不奉復亦不退稿（請自行影印留底），來稿請寄台北市龍江路一〇八號三樓中外雜誌社編輯部收。