



# 健康就是平衡的學問

□ 陳浩恩

英國國際學院

(自然健康科學)營養文憑

倫敦整全醫學學院

營養學文憑

每

隔一段日子，你總會在報章頭條看到如下的新聞：食水致癌、空氣污染、新病毒登場、減肥減出人命，還有一連串有關健康水平低落的警告。報章副刊作者談及的生活瑣事也愈來愈多與疾病有關，霎時間，你會以為自己翻到醫療版去。究竟是否人未老先衰，還是先知先覺，反映出現代人生活的落後與可悲。卡夫卡的著名小說「蛻變」，描述一個人醒來，變成大蟑螂，四周的人，投以既憐憫

又鄙視的目光，至愛親朋寄以同情，予以溫暖的照顧，但日久見人心，逐漸產生厭意，最後不顧而去，多感謝文學家預言人類的命運，在畸形的處境中，沒人得到真正的解決與出路。也許，我們的作者已不自覺到提出鐵達尼在沉沒前的控訴。

現代人研究危機，與教育水平及整體社會價值有密切的關係。香港式教育畸形及嚴重偏差，兒童小小年紀已揹上比體重還要有份量的書本上學，很

明顯，整個教育制度告訴你，知識比健康更重要。而我們毫無意識地接受這種畸形狀況足足50年。在香港人眼中，中國是非常落後的，但在中國經營保健儀器的朋友告訴我，中國幼童學校的校長，每年要提供報告，校童若有患近視紀錄超過一定比率，他便要解釋及準備接受處分，所以大部分小學會強逼性實行保健運動。對未來一代給予關懷及照顧，這是每一個國家的基本工作，但在香港，有誰理會？

### 忽視健康投資

學校不管，父母也不管。

所謂上樑不正下樑歪，父母也是在填鴨制度下長大的，關心的只是會考多少個優良，而不是近視與健康指數是否不及格。

在1998年，你跟任何一位市民談健康，他最大的反應是：「沒煙沒酒，做人有甚麼意思？」

跟着又是「不在乎天長地久，但求曾經擁有」的豪情版。

有一位朋友的母親患有高血壓，在危險邊緣，我囑她少吃肉。朋友聞言，面有難色：「她無肉不歡，戒肉等於要她的命，有沒有兩全其美之法，例如可以吃大閘蟹，又沒有副作用。」

我答：「佛教或基督教，中式或西式葬禮。」

一個專業人士，受過高等教育的精英，提出這種健康問題，是不是令人徹底失望？

我們的社會以投資為大任，一般人自小被教育投資在謀生技能方面，包括外文、電腦及所有專業的課程，長大後，慣性地將所得投資在樓宇、股票上；但百分之九十九沒有投資在自己的身體方面，本末倒置。

有一趟，我在聚會中提到投資健康，一位朋友很快地作出反應：「我10年前開始買保險。」跟着自豪地加上一句：「而且每3年加保一次。」

對他來說，責任已經完成，追問下去，他有沒有注意飲食、營養、運動及心靈鍛練，答案是瞠目以對。在他生命中，這些基本的健康條件，竟然是最無關痛癢的一環。

我鼓勵身邊每一個朋友買保險，這是對自己四周的人負責任的基本態度。12年前，我有一位窮世伯患癌症身亡，舉家哀愁，漸演變成忿恨，因為大家要面對毫無預算下的生計問題。他的兒子坦白地告訴我：「支出愈來愈多，甚麼悲傷也化為烏有，那時候，我為買山地的費用向財務公司借了兩萬元。」

生命本來就是艱難，更艱難的是，大多數人從來沒有好好安排自己的生命。

我想，假使這位世伯是一位有思想的人，他定當會注重自己的健康，注意身體的分毫變化，不致出現如此悲慘的結果，但大多數人就是不負責任，又或是愚昧的。

「健康」代表快樂的身心，而不是枯枯乏味，又或生趣的喪失，如果追尋健康令大多數人聯想到束縛與苦難，推行健康的人或從事這行業的人應引以為戒。如果他們也將「健康」變成苦行僧的信仰，令四周的人敬而遠之，這是對上帝的不敬，愈幫愈忙。

總括來說，大家應學懂生存的智慧，智慧就是平衡的學問。☺

**縱慾後應自律；**

**辛勞後應安眠；**

**透支後應補充；**

**嚎哭後應微笑；**

**慵懶後應流汗；**

**安逸後應驚覺；**

**快樂後應清心；**

最後，矛盾的生活應變得和諧。