

健康道路上徐行的 蔡敦煌老先生



小時候，買新紅鞋幫我穿上的，是爸爸；踩著腳踏車帶我去兜風的，是爸爸；陪我早讀的，也是爸爸……。怎麼長大以後，拉著手逛街的，卻是媽媽，傾吐不平心聲的對象，也找媽媽……。爸爸只能夠在背後，頻頻問媽：「怎麼回事？怎麼回事？」

古早人說：父親的愛是內斂的，如果對兒女之愛表現地太露骨，那是很不自然的。這種觀念，常阻礙不少男人充分表現他們內心的真情真意！父視節剛過，仍想再說一聲：爸爸您辛苦了，謝謝您。

今天我們要訪問的「父親」，蔡敦煌老先生，90歲，像極了「古早人」的爸爸。誠如他的女兒所說的：爸爸是個「害羞」的人，話很少……。

第一次見他是在24年前吧！感覺好似不久前，他的外型，他的言談仍像往昔。只是去年12月心臟加裝了心律調節器，他說：有時會有酸酸的感覺，實在不能不服老。

一直具有運動員體魄的蔡老先生，年輕時是運動好手，凡是田賽、徑賽、游泳樣樣來，尤其擅長中距離馬拉松（4~5公里），心臟跳動頻率原本就比一般人慢，一分鐘平均在60次左右。2年前發現睡覺時陡降到40多次時，想想其他機能都不差，原本不同意動手術的家人拗不過他的堅持，只好陪著渡過手術的緊張。

開刀後，醫生囑咐不准移動，免得接心臟的引管移位，但是

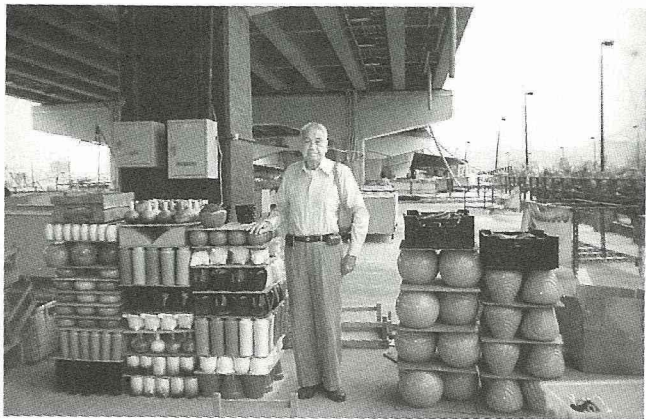
他東翻西轉，逕自下床排便，真叫人捏一把冷汗。一週住院觀察期間，對他來說真是渡日如年。必竟這是一生第二次住院，第一次是68歲的去痔手術。

記得6年前，鼻子過敏的我，整天流鼻水，打噴嚏，他說：吸冷水入鼻，就可痊癒。見我又冰又酸的葡萄柚，擷氣皺眉的表情，很不以為然，直呼：很好吃！這種水果是天下一品。看我腰背酸痛苦不堪言的身子，更表同情……。「年輕」人的身體怎麼這等差勁，這是不懂得健康之道的結果。

到底健康的身心是如何取得？蔡先生娓娓道出他的親身經歷，值得傾聽。

水果一日不可缺

水果中的柑橘、葡萄柚是最佳水果，不僅纖維質多，維生素C含量也豐富。在當師範演習科



華南市場陶瓷集貨場(蔡璧琇攝)



年終聚餐與孫輩們合影(陳連耀攝)

學生的我曾到同學家中，在一大片的橘子園，盡興採食的事令人難忘。直到今天，柑橘仍是我的最愛。而且酸得夠味才是上品。

至於水分多的蓮霧也不錯，台灣光復沒多久，攤子都是一串串的賣，整串浸在裝滿冰水的玻璃罐中，煞是誘人。說到鳳梨，也是好水果，記得早年台中柳川夜市，都有削好皮的鳳梨片浸冰水來賣，只是台北那時好像沒見過。

蛋白質時時補充

雞蛋是最好的食品，小時候能吃到雞蛋覺得菜餚好豐盛。年紀稍長，熱騰騰的飯上打入一個生雞蛋，拌著醬油吃，吃法簡單卻叫人回味無窮。

對了！我特別偏愛土豆仁，它是植物性油脂的極佳來源。蒸煮的、炒焙的土豆都好，細嚼慢嚙嚐它的香味。當然現在類似的乾果、堅果類食品多了，如南瓜子、葵瓜子、杏仁、腰果等等，我也偶爾買來吃。

提起黃豆製品如豆干、豆腐，我尤其愛吃。至於動物性蛋白質的來源，魚和肉最好都能搭配著吃，平時餐食最好素菜、葷食均衡適量攝取。青菜我特別推薦甘藷葉與空心菜。至於金針、香菇、木耳也是配菜的好選擇，煮南瓜、烤甘藷風味佳。

牙齒是健康之本

燉雞我最愛咬碎雞骨吸吮骨髓，啃甘蔗也考驗我的牙齒，雖然年紀已大，我除了一個活動牙，仍保有原有的牙齒，當然都曾

經過修補，不過吃食仍十分方便，只是腸胃消化功能稍差，不能再多吃堅硬食品了。

記得10歲時，牙齒不適，我趕緊跑到西門町看名醫，稱作「澀谷齒科」的，就在現在的新世界戲院旁。當時捨附近的萬華牙醫，實在是深信牙齒保健是健康之本。絲毫馬虎不得。我也要奉勸年輕人，牙齒若有病痛千萬不能拖，立即診療才是。

閱讀／電視／麻將

長久以來，閱讀的習慣不曾改變，我仍偏愛日文雜誌，如「文藝春秋」和日本歷史小說。我能保持愛讀書的生活態度，一方面是興趣使然，另一方面是隨時可以吸收國際社會的新資訊。

電視方面，從有小耳朵，到目前的有線電視，都愛觀賞日本節目，最近相撲比賽高潮迭起，我也是忠實觀眾。

休閒活動中有一項是每週2天不能缺席的家族麻將。不僅可消磨時間，又可增加與親友間的感情交流。每週三、六下午到晚



淡水行天宮老樹前(張慶貞攝)

上的「交會」，純粹是娛樂，無關金錢輸贏，我也很珍惜這種人際溝通。

音樂／冷水澡／徒步

年輕的時候，唱歌的機會不多，到了70歲後，哼唱唱的感覺真好，就開懷地唱了。也是到了70歲之後，才將多年冷水沖澡的習慣改變了，不過體力倒沒有怎麼變化。自信不比3、40歲的「年輕」人差呢！每週五、週日都到台北近郊走走，有時報章提及的好風景區，帶著茶水，著便鞋輕裝就上路了，生活十分愜意。

說到體力，也是因為血管心臟功能稍差，影響了耐力。直到2年前不得不為心臟的健康就醫診療，終究，機器經多年磨損，總會不順暢了。

不過生活方式仍一如往昔，晚上8時多睡覺，早上7點以前起床，依計畫安排一日行程，中午不午睡，一日一日積極過我快樂人生。至於生活上種種不愉快的瑣事就讓它隨時間而遺忘吧！◆



中興橋下的木瓜園(蔡璧琇攝)