

# 便秘

藥品的消耗量，除了「阿司匹靈」外，就是瀉藥了。爲了應付「大便不暢」，醫生們不知費了多少勁；然而，物質文明愈進步，患這種毛病的反而愈多起來！

## 排便作用

糞便是食物的殘渣，當食物吃進時經過胃和小腸的吸收和消化，剩下來的一些沒有營養價值的廢物進入大腸中，大腸抽取其中的水份，到達乙狀結腸和直腸時，形成柔軟的柱狀物了，當聚積有相當容量時，自然產生「排便反射」，大便次數是有習慣性的，有的人三天一次並不感覺不舒服，因此應以各人平日的習慣來衡量大便次是否異常，便秘患者的糞便絕對是乾燥、硬、結成塊狀的。

## 發生便秘的原因

食物 殘渣愈多、腸壁動作愈快。假使日常多吃肉類食品、所剩的殘渣很少，或是食物中脂肪不够，腸粘膜滑潤不佳也會影響排便的。

運動和情緒 身體外部肌肉強健，這些內部肌肉的彈韌性也跟着好轉起來，否則，消化道管壁的肌肉就不健全。情緒的改變對腸胃的動作也能抑制。所以享受高度物質文明的人，便秘除了飲食的不適宜，主要的原因還是由於運動及情緒而受影響的！

## 霞

肛門疾病 生痔瘡、痔瘻或肛門皮膚開裂時，大便後一定常常出血和疼痛，患者因害怕排便而形成便秘了。

生活習慣 大便的習慣應該從小養成，每日定時一次個人健康習慣之一。要維持這個習慣，各人日常的生活，飲食起居應有規律。其他藥物和刺激性的食品如辣椒等和便秘的發生都有關係呢！

## 預防便秘的要訣

靠瀉藥來治療便秘，是非常不聰明的！應自己注意身體的保健才對！

- ① 飲食起居規律化！
- ② 多吃蔬菜水菓和開水！
- ③ 常常運動！
- ④ 養成定時排便的習慣！
- ⑤ 注意情緒，戒除刺激食品，根治肛門部疾病！

（上接二五頁「香菇客」）  
機會和春花單獨在一起。廚房裏一看沒有春花，便開出後門尋了出去。

不遠處，他看到了春花，看到她冒着寒風坐在枯黃的草地上，凸出的大肚皮使她坐得很吃力。但二牛却未發現她面前還有幾片破碎的碗片，她一面在用手撫摸着那些碎片，一面傷心地流着淚。當她聽見二牛的呼喚時，更是驚慌萬狀，不知所措。她不願讓他發現這些碎片，不願讓他知道是她剛才失手打破的茶碗。竟在他臨走前的一天。更不敢讓婆婆知道這不祥的預兆。她迅速爬起身迎向他，但她禁不住全身抖索，她低聲答應着：「二牛，我在這兒！」

「春花，你瘋了，這麼大的西北風，你跑出來幹嗎？」

「二牛抓住她冰冷的雙手。」

春花沒有把手縮回來，她望着他，望着他。

「怎麼啦？春花，我看你真是着了魔了，你爲什麼這樣看我？」

二牛一見春花這副樣子，不覺也慌了。

「二牛，你別去，別上山去好不好？快過年了，難道我們每年都不能團團圓圓的在一起吃年飯嗎？」春花急促的發音。

「你看村裏有那個沒出息的男人，在家陪着老婆喝團圓酒的呢！你們娘兒們真不知是什麼心眼，又要男人陪着，又要錢過活，天下那有那麼好事情？春花，別着急，明年春天回來，保管你有吃的，有穿的，還有大把的花綠鈔！」



「票，你才知道上山的好處呢！走，我們快回家去罷，回頭讓媽給看見了，又！」二牛把春花朝前一送，自己在後面跟着。

「春花茫然在前走着，也不要好的吃，好的穿！」

「我不要錢？不要錢要什麼？」

「我要你平平安安的呆在家裏！」

「那你是要全村的人罵我沒出息？還是讓媽來破破我的腦袋？還是我們大家都挨餓？」

「可是二牛，我怕，我實在怕！」

「怕？怕什麼？短短的三個月到手一筆大錢，就足夠過上八九個月的太平日子，還有誰不幹的？咱們這村子真是風水好，年年天賜錢財。哼！一路上大包小包，連肩帶挑的回來時，有誰見了香菇客不眼紅？」

「可是你難道沒聽見路人在嘆息着：「唉！又少了四個可憐的香菇客？」」

「這只怪閻王簿上註定了短命有什麼辦法？我二牛上了四次山了，也沒死在山上！依你說：不上山的人就永死了？」

春花知道無法挽回他上山的野心，悽然地：「那你幾時回來？」

「噢？年年都是春天回來呀。你真是個蠢婆娘，春天！」

「春天回來的時候，那幾株梅花是不是還開着？」

「梅花？春花，我看你真有點不對，趕快請李道士一收一收！罷！春天怎麼還有梅花呢？桃花，桃花開的時候我就回來啦！」

動身的日期眼看要到了，她含淚把二牛需要帶去的東西，仔細地清理成一堆。有：布質的新花棉襖，薄薄的紮脚棉褲，粗厚的兩條綁腿布，一頂氈帽，兩套換洗衣褲，一洋鐵罐雄黃粉，一紮端午節掛在大門上的菖蒲，一小包土製藥丸，還有一柄土製的弓，和含有毒質的幾枝箭，以及一把半月斧，一隻煮得半生熟的豬肉腿，還有數十粒炸藥球（用豬大腸包裹，成一個個的小球，內裝炸藥，誘野獸吞食爆炸）。她把衣服塞進小行李捲內，其餘零碎東西另裝成一布袋。就在這時，二牛輕輕走了進來，望着她的背影，天真地傻笑着。在她正待回轉身時，這的大手掌壓住了她的肩膀，直嚇得她驚叫起來，二牛急忙俯身在她耳邊：「是我呀，春花，這幾天你怎麼老像魂落魄似的？」

「那裏呀，這幾天村子里的人誰都給忙壞了，也——也樂壞了。」她極力躲避他的視線。

「春花，來，我告訴你——」二牛環視四周：「媽出去了罷？」

「媽上觀音閣燒香去了！」

二牛這才一把拉過她：「春花，明年春天我回來的時候，給你帶雙皮鞋回來，穿起來咯篤咯篤響，也和橋頭陳二少奶一樣神氣，你喜歡嗎？噢？春花，你——你怎麼哭了？」

「胡說！高高興興的人哭什麼？」她急忙擦起衣角，用勁揉着眼睛：「這幾天沒好睡，眼睛上了火，紅了！」

「呵，明兒下午大夥兒都走光了，你再好好的睡罷！春花，你不是明年正月？」

「二牛偷看了一眼春花凸出的肚子，禁不住結結巴巴地問着。

春花低頭輕輕嘆了一下，心頭更是痛楚萬分。

「我給他買件絨線衣回來好不好？最小的小絨線衣。等我回家時，他已經滿過月了？」二牛突然興奮地抓住她的手：「春花，第一個孩子總得熱鬧熱鬧，手頭不方便，可去陳家先借一點，反正我一回來就有錢了，滿月酒千萬要辦得豐富，「歡喜錢」應該多用幾個的，媽要抱孫了，不知道有多高興呢！」二牛滿臉掛着憨笑，幻想着嚐試做爸爸的滋味。

「二牛，不如等你回來再補滿月酒好不好？人多，比較熱鬧些！」春花也不覺跟隨着他做笑了。

二牛像在想什麼，傻翻着兩隻大而明的眼睛。忽然他的嘴角一翹：「春花，你猜這是男的，還是女的？」

「你喜歡男的還是女的？」

「當然男孩子好囉！長大了跟我一齊上山去！」

「不！我但願她是個女的！」

「爲什麼？」

「她可以伴隨在我身邊，永遠不離開我！」

「那媽一定不喜歡的！」

春花忍不住低沉而激動地：「難道每個女人都應該該生兒子，都應該把長大成人的兒子送到山上，讓他們去——」她猛然用衣角掩住嘴巴，跳到舌尖上的話一口嚥了回去。



(二) 繁露

「怎麼啦，春花？後巷趙呆子都知道想兒子，你倒偏要女兒？」

「每個女人要是都生了兒子，我看你兒子從那兒去娶老婆？」

「這個——」這下可把二牛給問住了，他用力抓抓頭皮，但立即他又笑了：「急什麼？你家大嫂不是去年生了個女孩子嗎？」

「倒會打主意，咱們李家的女兒好像註定了非嫁你們丁家不可？」春花看着他，好氣又覺好笑。

「當然！親上加親再好也沒有了。春花，就這樣說定了好不好？」二牛邊說邊不自覺地伸出右手，輕撫了一下春花挺起的大肚皮。

「別——」她急忙想推開他的手，誰知反叫他捉住了自己的右手，倆人正糾纏中，母親突然自外歸來，相見之下，不覺厲聲喝叫：「春花，這是大廳，你不怕沖犯祖宗嗎？明天二牛要上山了，難道你不想給你丈夫圖個吉利嗎？」

春花又氣又羞，湧上滿眶怨憤的淚水，一溜煙跑進廚房去了，剩下裂着嘴巴呆站着的二牛，不知道該如何是好。

「二牛！」母親馬上換了另一種口氣：「二牛，你年紀也不小了，不要老讓媽爲你操心。喏，這是永泰香燭行的香燭，快拿去放在一起罷！免得明天給忘了！」

「慢點，二牛，媽再問你一遍！」母親莊嚴地叫住了他。

「問什麼？媽！」

「你們大夥兒結伴上山，最要緊的是什麼？」

「講義氣，同甘苦，共享受！」

「上山最要緊的事是什麼？」

「祭拜山伯公（山神）！」

「山上最可怕的是什麼？」

「瘴氣！」

「要多吃什麼？」

「多吃腐爛的鮮肉腿，上生長出來的。」

白蛆，要不怕惡心！」

「要提防什麼？」

「提防山豹，豺狼！」

「怎麼辦？」

「用毒箭，獵槍射殺牠們，不要窮追。四周多拋置炸藥球！」

「還有——二牛，還要提防又小又毒的毒蛇！」母親有點戰慄。

「我知道，媽！」二牛自然不會忘記爸爸是叫毒蛇給咬死的。

「上山最犯忌的是什麼？」

「大夥兒互吵互鬪！」

「還有呢？」

「還有——還有不聽從領頭的話！」

「你記得你去年犯了這一條嗎？」

「啊，好了，够了——你去休息罷！」母親起立制止，她用手支撐着頭，向二牛揮揮手。

二牛輕輕嘔出一口氣，嚥口唾沫潤潤乾澀的喉管，慢慢地挨了出去。

「春花，春花！」二牛壓緊嗓門叫着。在這離別的前夕，二牛似乎總想找

(下接二頁)