



常保健康三處方

文／陳義凱 圖／編輯部

53歲那年正值壯年，公司業務繁雜如麻讓人焦頭爛額，每日早出晚歸、宵衣旰食不得閒。某日早晨起床，覺得右腳拇趾關節紅腫熱燙，無法抬起，蹣跚難行，總以為是前一天到工廠驗貨搬箱不慎傷到腳趾，況且國外客戶即將來訪，桌上報價單樣本卻堆積如山，弄得每天緊張兮兮身心

俱疲。趕緊到北醫掛急診，醫師一瞄，斬釘截鐵地診斷說不是外傷，是典型痛風，剎那間眼前一片漆黑，我最擔心的病不慎纏染上身，要和我終身如影隨形，除了心中百般無奈也別無它法，只能面對現實，誠心接納與它共存，虛心按照醫師指示耐心醫治。

痛風古時候稱為「帝王病」，俗稱「富貴病」，光聞名稱就知會得痛風症者，大都是宮殿中的皇親國戚或達官顯貴之輩，餐餐大魚大肉暴飲暴食又缺乏運動所致。如今商賈生涯交際應酬應接不暇，睡眠時間已不足，更遑論挪時間運動，因此同病相憐者比比皆是。

細聽醫師解說後，自責為時已晚，確實是報應，俗話說：「不是不報只是時候未到」，時候一到想躲也躲不掉。當時除工作繁重外，眾所皆知臺灣商場文化要談生意吃喝是必備條件，也成紓解壓力的另類方法；運動早就拋在九霄雲裡之外。上了餐廳、酒店，美酒、美食當前，醫師之警告也全忘了一乾二淨。總而言之，只要痛風一發作，找醫師打針吃藥立刻止痛，馬上恢復活龍一條，如此這般治標不治本惡習，也就見怪不怪了。

某日接到至親好友訃聞震驚不已，只不過兩年未見就天人永別！據喪家轉述，故友為了家計，每天埋頭苦幹，全力以赴，為衝業績櫛風沐雨，不眠不休。經常因痛風發作數度進出醫院，還通宵達旦應酬，結果除洗腎外，最後因過勞心肌梗塞撒手西歸。

在告別追思禮拜時，只見他遺孀妻少子年幼便失去依靠，令在場親朋好友不勝唏噓，此景震撼警醒我下定決心，痛改前



非，遵照醫師指示，杜絕一切應酬，並控制食物，定期健檢，按時吃藥確保家庭美滿幸福。

時常關心我的親朋好友，三不五時來電問候，我拍胸誇口大聲說我已是久病成良醫，痛風已15年未再發作。他們問我是用啥處方，我自信滿滿、神氣十足對他們說：「只要多運動、多流汗、多喝水，千萬忌口，三多一帖，藥到病除。至今奉行不輟。」，令眾至親好友讚佩不已。 (滄)