

懷仕——著

一個初老 笑談餘老

作者以幽默手法「囉囉嗦嗦」笑談步入「初老」後遇到的各種身心健康問題，說穿了就是奉勸各位「認老」，當接受人生走到一個新階段，懂得用新思維、新部署行下去，自會感到無比幸福。



目錄

代序	6
自序	10
次序	12

實篇

1. 問自己是否健康	16
2. 健康的困擾	18
3. 金錢能買健康	20
4. 相信醫生	22
5. 追逐健康	24
6. 植牙	26
7. 男人之痛	28
8. 男人之痛·問專家	30
9. 男人之痛·扮專家	32
10. 男人之痛·還痛嗎	34
11. 三次機會	36
12. 問腰傷	38
13. 心有不甘	40
14. 長壽密碼	42
15. 再談拉筋	44
16. 跑步	46
17. 呼吸	48

18. 咁都得	50
19. 骨質密度	52
20. 舉重	54
21. 打太極拳	56

虛篇

1. 三種老	60
2. 手機	62
3. 健康道理	64
4. 珍惜健康	66
5. 阿叔·你好	68
6. 一代人一念	70
7. 睇醫生	72
8. 健康	74
9. 講道理	76
10. 走人	78
11. 點放下	80
12. 學做老人	82
13. 打發時間	84
14. 使錢	86
15. 今餐食好啲	88
16. 晒健康	90

17. 日行萬步	92
18. 運動傷身	94
19. 鬧交	96
20. 骨質疏鬆	98
21. 資訊健康	100
22. 蝕底	102
23. 擔心	104
24. 著多件衫	106
25. 做個懶人	108
26. 感覺良好	110
27. 朋友	112
28. 養老	114

幻篇

1. 老的想像	118
2. 聚會	120
3. 共享	122
4. 做個傻人	124
5. 離	126
6. 拜山	128
7. 孤獨	130
8. 飲杯奶茶	132

9. 心安理得	134
10. 三汗之迷	136
11. 論輸贏	138
12. 落葉歸根	140
後記	142

自序

香港大瘟疫期間，坐困愁城，沒得外遊，能到最遠的只是二小時船程的外島，慶幸的是，這三年，處理了認定為沒法處理的健康困擾事，另一個，是知道可以處理，而久久治愈不好的健康事，沒法處理是脂肪瘤，久治不愈是腰酸痛。兩樁事，同一個結局，大瘟疫期間，遇上了有效治療方法，走上復康之路。悲喜交集，喜，並不單是困擾的事，有了解決的方法，而是自己如何，如何選擇這條路，寫了點文字與朋友分享，發覺自己寫的，重點不在健康困擾如何處理，而是為何能如此這般，就如此這般，寫了六十多段文字，說有關健康的事，今天把它輯錄成書，如果問瘟疫這三年，做了甚麼，應該是出了本書吧，不如這樣說，不能處理的健康處理了，能處理的健康事終於也能處理。

這六十多段的文字，我把他分成三個部份，實篇與虛篇，還有一個幻篇，顧名思義，實篇是寫實實在在病痛的事，虛篇則是似是而非的事，大家都這樣說的事，是虛事，只是變成另一種道聽途說之說，幻篇，則是虛妄的，是對未來的老，一種想像。內容的表達，嘗試採用口語化的形式，希望更為傳神。文字中，沒有具體時間與年份，寫的像古人說書那樣，那個瘟疫時候，那個嬰兒潮時，沒有留下光陰停止在那裏。這本《一個初老 笑談餘老》，想講人會老，人總會老的道理，同健康交手了，健康，好像離得好近，但是，又感到陌生。

這六十多篇拼湊小文，只是誇誇其談，幸得社企金齡耆陳志強先生賜序，從學術上給予說明初老的退休人士的心境與狀態，補償了小文雜亂之不足，讓讀者從論述中看得個究竟來，在此，特別鳴謝陳志強先生，在百忙之中，抽空賜教。

人大了，係老了，你唔搵佢，佢都會嚟搵你，佢係乜？咪係健康囉，我就唔同，健康問題，好早，廿幾歲仔，佢已經嚟敲門。

脂肪瘤

個名好嚇人，有個瘤字，廿歲仔時，我識呢三個字，係醫生同我講嘅，你身上嗰啲叫脂肪瘤，無得醫，唔使理，會大嘅，不過唔死得人，放心。十年，醫生講嘅嘢，無變，廿年，醫生都係咁講，三十年，睇政府醫生，都係一樣。個個醫生都咁話，唔使理，咁就疊埋心水，唔理，因為無得理，唔係唔想理，跟住睇醫生，都唔搭單問個瘡點搞，接受啦，一於與瘡同行。個瘡，人大佢又大，後生嗰陣，佢匿埋嚟生，喺手臂背後，我見佢唔到，人再大啲，佢好似知我唔介意佢存在咁，開始喺前手臂生，仲越生越大粒，搞到我天時熱都要著長袖衫。我無得可以點，我都唔知佢想點！

牙患

我感覺我有牙患，應該同發覺有瘤差唔多時間，都係廿歲仔，好記得打第二份工時，成個月糧，畀啲個樓上牙佬，佢唔係牙醫，日頭喺牙醫診所幫手，晚黑喺屋企幫人整牙，我記得上咗佢度有二三晚，幫我洗牙，成口沙，係牙石，我仲記得細個刷牙，只刷出面，所以牙無問題先怪。牙，其實一直都有問題，應該係唔識日常點處理，回憶有專門醫生長期跟住我啲

牙，喺到中年，一年洗牙三次，到成十幾年咁滯，都係個位牙醫大夫，睇住我棚牙。每次洗牙都好怕，過程唔舒服，唔使講，洗完牙，最難捱就係佢一句，都係同一句，啲牙又差咗囉！年復一年，差到點差都唔識講，佢係大夫，梗係信佢啦，心諗，有專家睇住，我可以點，無得點，因為我唔係專家。

一個係生瘡，唔好叫瘤，感覺會好啲，無醫生話有得醫，一個係牙病，有個大夫，叫做跟住，兩味嘢，與日俱增，增係增加病情個增，跟住我半世紀！

無得想點，好似要做嘅都做咗，有病睇醫生，咪係咁囉。原來係仲有啲乜，可以搞得掂，我兩味嘢，說來話長，有得搞！

人大了，是想說當人老了，不期然思想會觸及生命盡頭呢件事，當然係想長壽啲，但條件係要行得走得嘅隻長壽。中國人講長壽，離唔開打太極，氣功呢幾味，朋友話，重要係對身體增加感知度，最理解你身體係你自己，唔係醫生，醫生對症狀最了解。

拉筋

朋友見面，都話人好似矮咗，有種講法，係人老咗條筋會縮，可以拉番長啲，人都長壽啲，講正我所諗嘅味，咁樣咪去書局搵下有乜資料。

《筋長一吋，壽延十年》，書名確實係我想要嘅，好似行書店都有見過本書，真係你唔上心就唔會注意。買了幾本，送朋友，正是分甘同味嘛。

做拉筋，同舉鐵一樣，都要注意三寶，即係步驟，目的，同耐性。於是，我就把舉鐵同拉筋炒埋一碟，做個多小時拉筋，然後半小時舉鐵，就係咁，成了習慣日程，每週二次，前飲茶後又 high tea 吹水，成班人，不知幾開心。

奇怪事

身體開始有點唔同，每天去做大問題都不是問題，而係，每天開始要做兩次大問題，甚至三次，睇開大夫，搭單問每日開兩次係唔係有問題？答覆係正常嘅，如果係香蕉咁嘅形態。自問這幾年，無改變起居飲食習慣，何來這種變化？

自問過去幾年，咪係不間斷做咗舉鐵同拉筋囉，呢樣同腸胃有乜嘢關係？身體狀況起了變化，無個理由解釋，都係唔放心。

拉筋係中醫嘅範疇，咪從中醫嘅方向去思考，中醫講經絡，穴位，拉筋拉咗五六年，日子有功，咪拉通咗條胃經，中醫講嘅胃係泛指腸胃，唔係單指個胃。用西方嘅話，咪係條神經線敏感度增加咗囉，日本人講長壽最愛連宿便處理嚟講，宿便周不時都嘍度，而家係你條神經線比以前敏感咗，咪感覺到嘞廢物囉，早排出嚟都係對健康有幫助。

真係拉筋都拉出個健康嚟，腸胃健康，都係長壽重要同基本啊！

人大了，都好關心自己個年歲，因為，有著數，到咗六十，搭車搭船，兩蚊雞，幾盞鬼嘍。香港人，始終都有個情意結，唔係好想人知自己有幾大，但係，而家去搭車，嘟一聲，同後生唔同嘟聲，係人都知你係老人家啦。

猜歲數

原來，有啲人係好鍾意，講自己幾大，細路哥咪係囉。我就經常搵啲三四歲人仔嚟玩，玩猜歲數，問佢今年幾大，答得好準確嘍，三歲，三歲半，三歲二個月，點解答得咁開心，估計係大人話你大個咗就可以做乜食乜，咪日日計住幾時大囉。你再問，出年幾多歲？十個有九個，只係眼碌碌，望住你，唔識答，不如話，佢唔知你問乜，因為阿媽無同個細路講，出年幾多歲。叻叻呀你，咁嘅年紀仲可以，就係另一種人，會開心話你知，佢幾多歲，我八張啦，九張啦，仲可以自己行街飲茶，你話佢叻，因為大家都有個印象，八九十歲嘅人，應該馴嘍度，乜都做唔到。其實，都係個句，差嘅老人家嘅印象，都係一個樣，叻叻嘅老人家面貌，千變萬化。犀利啲，你咁嘅年紀仲可以跑馬拉松，仲可以洗衫煮飯，仲可以走走羅羅，仲可以玩樂器，仲可以爬高爬低，仲可以舞刀弄槍，仲有好多可以。

數字

歲數用數字表達，六十歲，如何，七十歲，八十歲又如何？做後生時對六十歲，覺得已經係老，六十歲後嘅認知，完全無印象，而家自己踏入初老，先得嚟知老係乜景象，我出去打工搵食用咗三十年，比較同齡人早幾年退休，分分鐘一切平平安安，又按香港地，人嘅平均壽命嚟講，我嘅老齡生活，由退休嗰年計起，仲有三十年，幾乎係同我搵食嘅長度一樣！再數數手指，退休咗十年，即係仲有二十年！所以，我將老分成初老、中老同老老，表示老係一個超出我哋理解嘅老人世界。出嚟做嘢，頭十年學嘢，第二個十年，帶人做嘢，最後個十年，叫人做嘢，我哋呢班戰後嬰兒潮嘅初老，初老自己去玩嘢，到中老要人陪去玩嘢，到老老睇人玩嘢。

老人世界，分成初中老三個階段，更加明白，幾時要放，幾時要收。

人大了，係老了，有幾句，可能或將會掛上鉤，退休，病痛，健康，孤獨，衰老，你情願唔情願，排住隊嚟搵你。

病痛

人入了伍，跟住做陸軍，即係到咗五張，好快又到六張，即係初老，唔好以為前半生嘅架撐，可以幫你撐到人生盡頭，因為，嚟緊探你嘅傢伙，你唔使報名，佢亦唔會先嚟問你，或者先查下你乜乜身世，先來敲門，病痛，健康，孤獨，衰老都會嚟探你。其實後生嘅時候，佢哋都有嚟，不過，年青大過天，佢哋終於等到你初老，嚟敲門啦。呢個時候，好似細蚊仔，讀幼稚園，同一個起跑線啦。又不過，大家都有唔同嘅年青，所以步入初老嘅時候，都有唔同嘅初老形態同能力，咁呢啲傢伙，就有唔同嘅入侵啦，有啲會全軍而入，有啲係一兩味入嚟，叻叻嘅，就係門口敲門，入唔到嚟。但係，佢知道你前面仲有中老，有老老，佢哋唔會死心，會等。

鬥慢去終點

去到初老，係另一個起跑線，玩法唔同啦，鬥慢去終點，咦，有無搞錯，鬥慢？係鬥慢，能夠走到去老老，之後去埋老老老，咪叻囉，有啲初老都走唔完就到終點，有啲終點係中老，有老老。咁點樣玩呀？首先，要知道自己嘅乜位置先，年青呢兩個字，係歷史嚟啦，抹咗佢，當然，仲有啲初老仲有年青味，咁咪睇住嚟燃燒，仲有一日，年青都係歷史，第二，接受自己乜嘢環境，有三高，咪睇住三高做嘢囉，當自己無三高，繼續玩年青，咁咪快啲到終點囉。第三，學點做老人，重點係個學字，學，有個意思係放低，係識放低，係能夠放低，重點就係心態，老人家世界，初老計起，到老老，有成三十年，唔學點識玩老人世界，靠年青嗰套玩老人世界，好快到終點。呢三步曲，好運嘅，用好運呢兩個字，查實邊有靈丹妙藥，教你應付病痛同健康。到衰老同孤獨，變咗你朋友，點同佢哋相處，先係終點前嘅功夫，兩個心魔朋友，藥要係心藥先得呀，三步曲第三步。

其實，上面一大堆，都係廢話，等如同個細路講，出面個世界好險惡嘅，小心呀。一樣，都係廢話。

6

拜山

人老了，其實想講人好老嘅時候，好似我阿媽嗰種，叫中老啫，八十幾到九十，我呢種，叫初老，老老，就係百歲，祝人長命百歲嗰種。仲乜要咁分？因為後生時候，對老嘅認識，就係得一個，老，就係老。原來自己走入老嘅年歲，先得嚟親身知道，老，還有好多款。

中老

首先唔好搞錯中佬，係中老，有男有女，中佬只係男嘅先叫佬。八十幾到九十嘅中老，健康差別可以好大，行得走得係一種，仲可以照顧自己同家人，甲級中老，另一種，行得走得，不過要人照顧，屬於乙級中老，丙級中老，就係唔走得唔行得，要人全天候照顧，如果住老人院，要係護理嗰款。咁甲級中老，好犀利啫，係呀，老媽子每日買鑊煮飯，仲要諗下買啲乜，金睛火眼睇住，睇下個菜販有無呃秤，查實，我係唔明白，老媽子得嚟甲級，係佢不停勞動先得番嚟，定係佢本身夠硬淨？

幫人拜山

下，幫人拜山，咁都得！係呀，老媽子係幫人拜山，不過幫忙嗰個人，已經走咗，仲幫咗廿多年，乜越講越離譜！要幫手嗰位，我叫佢姑婆，無血緣關係㗎，姑婆梳起唔嫁，做住家工做到退休，仔埋另一個姑婆，退休住埋一齊，姑婆放低幾十萬畀我老豆，話他日佢升天之後，幫佢處理後事，每逢春秋二祭，幫佢上炷香，老豆升咗天，咪老媽子頂上，每逢春秋二祭，接埋另一個姑婆，去拜另一個姑婆，可能係呢個責任，使得老媽子身體健康。

拜山會

姑婆呢個智慧，真係掂，佢無兒無女，中國人最棹忌係無人日後同佢裝香，咁呢招搵人殿後，真係心安。對於無兒無女嘅老人家，又想日後有人幫手裝香呢個服務，真係一絕。

我唔知老媽駛唔駛我接手姑婆單嘢，如果要，不如發展為拜山會，就係會員為早走嘅會員提供拜山服務，起碼日後有人同自己裝香，幾好呀。

人大了，自己都話自己老了，對於出汗，都知道係好嘢，細細個感冒，媽子話，焗一焗，出身汗，過一陣，好番啦。

出汗

有好幾年，有三樣活動，我經常做，跑步，網球，太極拳，經常做嘅意思，係每個禮拜，每一樣都做最少一次。咁，有乜故事？三種運動都係有益嘅，都唔使你講啦！係，佢哋都被視為健康嘅活動，我玩呢三樣嘢，對我嚟講，都有一個共同點，就係出汗，三種運動都出汗，呢個就係我想講嘅題目。打太極拳會出汗，你可能會覺得奇怪，咁慢嘅動作，都會出汗？會呀，大熱天時，打拳會打到流大汗，天氣凍時，成身打到和暖，有時會微微出汗，太極道理，我唔識講，我猜想，打拳時，意運行於內，活躍咗身體內部，咪出汗囉。我對三項運動出汗嘅迷思，我用迷思來講，係我唔明白，係我唔知我講嘅嘢，係咪真係咁。姑且一說，當為笑話嚟聽，笑一笑。

迷思

跑步，當跑嘅長度到20公里，或跑咗兩小時左右，出汗嘅味道，變得唔同，有小便嘅氣味，呢個感覺，當我跑超過20公里，佢就出嚟，唔係巧合，每次都係，我網上查一查，話可能係人體積聚嘅重金屬，排出體外嘅汗。打網球，出嘅汗，同行山一樣，我叫做一般嘅汗，無特別。打拳嘅汗，唔同打網球出嘅汗，又唔同跑步出嘅汗，我估呢種汗嘅出處，出自五臟六腑。出汗有三種汗，講得出嚟都好嚇人。有次，睇過一個健康節目，講出汗，重點話汗係出自血液，出汗多，血會「杰」，出汗越多，血越「杰」，如果血管有堵塞物，血流唔過，就大劑。所以，跑步，做運動，要補水，瞓覺都會流失水份，呼吸會，皮膚會，加出汗，都要補水，補水唔淨係睇朝頭早，係睇瞓覺之前。呢種講法，又係一個迷思，讓大家去探討探討！

我呢個出汗嘅故事，我唔理真定假，總之，創造咗個理由，出街做運動，多咗個動機，多謝自己。

笑談餘 友

一個 初 老

Life 064

作者：懷仕
編輯：Angie Au
設計：4res
插圖：鄧妙嫦
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：<http://www.red-publish.com>
香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街136號6樓
電話：(866) 2-8227-5988
網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2022年11月
圖書分類：流行讀物
ISBN：978-988-8822-21-8
定價：港幣68元正/ 新台幣270圓正

年輕時，對老，只是一個概念；
今天，雖然初老，原來對未來的老，
仍舊只是一個概念……



書中六十多篇文章分成三部份：「實篇」寫實實在在病痛的事（脂肪瘤、牙患、腰酸背痛等）；「虛篇」是似是而非的事，大家都這樣說的事；「幻篇」，則是虛妄的，是對未來的老，一種想像。

人總會老，除了跟健康問題交手，也有機會觸碰到人生的尾場，好像離得好近，但是，又感到陌生。

然而人還是要活下去，生活總是可以撐得過去，當香港回到沒有瘟疫的日月時，回首這幾年，自問曾經怎樣，沒有甚麼，就是老著活了幾年。



ISBN 978-988-8822-21-8



9 789888 822218 >



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod^{PO}E.

上架建議：流行讀物

定價：港幣 68 元正 / 新台幣 270 圓正