

時至就知道



今天10月26日，我在上海世博參加17屆口腔展的第四天，也是台灣牙醫學會舉辦南橫馬拉松21公里的日子，剛和邱醫師通過電話，才剛要起跑而已。原來我也要參跑，後才知與上海參展撞期而喊停，真可惜。

不過在今早我已完成了20幾公里的功能性跑步，由下榻旅館至上海外灘由早晨5點半至回程時已是8點整，沿途打赤腳邊跑邊檢視上海的馬路，在浦西至外灘是老上海，馬路公設既平正，又不礙腳，足下可說連一粒石頭都沒有碰過，別擔心我足下會被釘子或玻璃刺著。這點可要給上海市政府十二萬分的肯定。

這四天上海氣溫12-18度，雖比台北、台中冷點，但此地空氣乾燥不覺得冷，只可惜在我四天50幾公里的晨跑中，沒發現多少人在運動，早晨所見幾乎是趕路上班的人們，不知是為什麼？

“時至就知道”是來至台語的一句警語，從小時候阿母教訓常在耳邊出現，因為涉世未深不知道的事很多，而又不聽阿母的話，最後就是一句“時至你就知”，當然接著是沒有說的“後悔莫及”。

真的是現世報，唉！現在我已回到台北，10月27日握著筆書寫，都感疼痛，話說參展第一天，代理高先生就告訴我：張老闆我們那展示空壓機-馬達需要加防護措施，以防有人或小孩的手伸進去會匪斷手指的。我隨口說了：知道啦！馬上就書寫警告標語，貼在上面，當然前幾天它吸引了很多好奇的目光，也讓內行人知道我公司空壓機的特點，確實表現非凡，同時我也特別注意參觀者的手，避免人員靠近，哪知在撤展前一小時為了更詳細介紹讓客人了解，特地指給他看的瞬間，食指被夾住，不到一秒鐘左手緊按住右手食指，讓血流不出來，客人也看傻了，握著手指奔告要送醫，因為它沒斷的話，我想也碎了。話說當時我相當鎮靜，心跳也沒有增加，從容的請代理商幫我找醫院醫治。

所以印證了今天的這個題目，一般而言“旁觀者清”，當事人總是因為“某某”因素而不在意，一定會在事情變大條的時候，才在後悔為什麼？甚至於抱怨，尚要怪東怪西的。

這個題目是在兩個月前就向大家預告，原意是想舒發我對某些人跟他談論健康的重要

時，幾乎沒有人反對，但要如何使身體健康--
去做啊！幾乎人人都有意見

-沒有時間，太忙了！

-有啊！我每星期都有運動！

-在打高爾夫球啊！

-在游泳啊！

每個人的原因都不同，結果確相同，身材變形了，肚大、胸厚、頸短、駝背後傾、臉圓了，歲月的痕跡就寫在外表上，老了嘛~沒有不老的啊！那不老的是怪物。

一個人過了中年五十後，最重要的一件事，就是聽得進別人的建言，修正自己的習慣。這麼說就是一個人若到五十後，其實不管事業、工作、家庭、人際關係等皆到了一定程度，可說是人生的頂峰，由此多數人可能往下走了。繼續往前奔的當然有之，在此不做探討，然向下成長的，若想止跌回升就需要徹頭徹尾的翻修，如同住了30、50年的老房子，牆壁水泥、地板、天花板、水電等...，若沒有全部去掉換新的話，這房子住起來一定很不方便。

一個人的性格，變成這個人50年的習慣，習慣讓這個人成功或是失敗，是成功是因為好習慣，是被大家所肯定的性格。

若失敗啦，一定是壞習慣重覆使用50年，不被社會環境所容忍接受的性格。

所以要從失敗中記取教訓培養好習慣，持之以恆從頭改變性格，才能邁向成功大道。所以成功與否，性格決定矣。

一個人健康若亮了紅燈，當然會心慌也要看醫生，然而最知道自己健康狀況應是本人，除了藉助藥物改善外，應是調整自己的生活習慣，如抽煙、喝酒、熬夜、少運動等。若要無疾病就必需戒掉抽煙、喝酒，不熬夜、多運動等...改變生活的習慣就能不靠藥物來改善。然而壞習慣的養成是幾十年，要改沒有用十幾年有可能嗎？

如果能持之以恆，不管三七廿十一勇往直前，我想三個月就可以養成一個好習慣，事在人為。

最近看了身邊幾位長輩的別離，心有所感，A叔臥病十五年遍尋名醫還是找不到病因，從發病的那一天看他像是漏氣的氣球，對沒病因的病，像默認了接受它不再戰鬥，每次都靠醫生遵循。但也躺了十幾年直到器官衰竭，其間去看A叔時，每次都請他起來運動，但他都說會痛不要，我向叔叔說不做也痛、做了也痛，那您做與不做，他說會痛他不做！如此我縱使是神仙也難，直到往生時他唯一的兒子也無法向他跪拜，我也才發現A叔十幾年臥病，使他隨侍在旁的兒子也操勞過度而致腳病。啊！一人生病，一家都病了，也散盡家財。

勸君不管在家庭、事業等...人生的路上若有不平請儘快填平，若有曲折，請用心理平，莫待事態嚴重了，再悔之已晚，請讓我們互勉之。

作者簡介

張明輝 先生

■ 服務牙醫診所35年

■ 大元牙科儀器有限公司-總經理

下期預告：談衛署許可證

