



五十

如果以前天在報上獲悉的某位五十歲博士中風辭世的死訊，以及今年陸續得知的四個與我年齡相若的舊同事的出事作依據，過了五十已是高危之年了。那位博士素未謀面，但四位舊同事呢？雖然我跟他們多年沒有來往，但無獨有偶，近年都在街上碰過一面。

首先是四年前的一個冬夜，我和阿轉在上環晚飯後閒逛時，與過從甚密的阿焦和阿泥迎面相遇。他們看來精神不錯，而且阿焦仍然擁有一張「不老」的面孔。想不到最近先後從阿黃那兒聽到，阿泥因糖尿病進入晚期而鋸掉了一個腳掌，而阿焦則胰臟瘤惡化，時日無多。

其實，好幾個月前，我曾在一關於另類療法的電視節目中見過阿焦，聽過他述說曾以不同的方法自醫惡瘤，包括氣功和一種用小錘子敲打人體經絡公仔的所謂「銅人療法」。那時我想，也許他集中火力練好氣功

會好些吧。

然後是大前年的某天傍晚，我到香港大學探阿轉的班，離開時在石階上巧遇阿東拾級而上。從溫哥華回港工作於報館的阿東說，他正在唸傳播學碩士學位。「你不用上班嗎？」我一時忘了報紙老編是值要命的夜班的，信口問道。那時我也很佩服他那種年過五十仍然力爭上游的精神，但如今令他半死不活的，很可能正是那種精神。阿東上月中風癱掉，全身動彈不得，除了眼珠子。

至於阿古，我是前年冬天一個下午，在銅鑼灣某大商廈門外碰見他的。他剛抽完煙，準備進去開會。接過卡片，我便跟他告別。永遠告別。阿古今年初（或去年底）死於淋巴瘤擴散。

除了遙遠祝福或悼念上述四位舊同事之外，我只能期望往後在街上遇見的友人自求多福平安大吉，否則寧願永遠不遇見好了。✓

五十養生三招

運動：年屆五十、年逾五十，一定要做些帶氧運動，例如游泳、體操；或者拜師學點內功（外功傷身），包括太極、八段錦、氣功、瑜伽（印度氣功）等等。

發洩：五十開外，比二、三十歲更需要宣洩情緒，皆因積怨積怒五十多年之久矣。發洩途徑甚多，視乎能力興趣。最簡單者莫如做個購物狂，甚至色情狂。（順便一提，性慾特強的人，生命力多半很強。）不過，切勿通過飲食發洩，否則早晚出事，自食其果。

寄託：缺錢用的，做一份壓力不大也不太忙的日班工作，或者只做兼差、散工之類。不缺錢的，選擇更多了——收藏、養錦鯉、旅行，或者到中國偏遠山區去當義務教師好了。