

衰老心不老

筆者某日邊開車回醫院工作邊聽收音機，聽到有位聽眾致電電台，數說其有趣的抗衰老故事。該聽眾叫阿珊，應該是位中年婦人，在大氣電波對主持大談抗衰老心得。

阿珊話，自己由二十多歲起已開始進行『抗衰老工程』，一直保持到現在，中間從無間斷。主持問阿珊有什麼抗衰老心得，阿珊話『保健食品』，更說：『飯可以唔食，但保健產品不可一天不吃。』原來阿珊一天起碼食十多種保健產品，什麼抗皺紋、補充骨膠原、保持皮膚又白又滑，甚至是維他命丸，阿珊都一一吞下。除了食保健產品外，阿珊亦早晚用十幾種護膚品。每月花費在這項浩大工程中，不少於總出入的一半，有時更將整份人工，乖乖奉上。主持問阿珊為何怕老，阿珊話對她自己來說，青春就是美麗，美麗就是一切。有美貌青春就有自信。

生活在香港，可愛之處是每個人可以發表自己的想法，只要不犯法，不干擾他人便可。筆者不敢否定阿珊的想法，但也不敢苟同她的大道理。人生自古以來，生老病死乃大自然的定律。況且，人生在不同階段，應該有不同階段的美麗。儼然孩童的天真、年青的率性、中年的幹勁，確實令人回味；然而，老年的穩重，也並非沒有值得欣賞之處。面上經歷過風霜而留下的皺紋，或者是大自然給予人類的最好的勳章呢。

再講，自信究竟是由他人掌控，或是應該由自己的內心出發。如果自信是發自內心，他人的一言半語，又何需耿耿於懷呢？！

說穿了，衰老不衰老，就不如反問自己，人老，心是否老！

香港精神科醫學院
精神科專科醫生李永堅

drwkle2@gmail.com

原文刊載於 Yahoo 專欄 <http://hk.news.yahoo.com/blogs/psyhk/>