

百字
专栏

■陈强华

一不小心就50岁，
仍然努力生活和写
诗的大山脚人。

健康最重要

健康时候，没有人觉得身躯的存在。

熬3个夜晚赶作业报告、不睡觉去考试、考完再赶两场电影……这些都算什么？因为年轻，无论是吃喝玩乐或工作休息，各器官默默地运行配合，绝对不会发出任何怨言，也不会出现任何状况。

人说男人40岁一到，很多的问题都会一一出现了。萧芳芳曾在某颁奖礼中调侃：“女人40，什么东西都下垂。”呵，女人如此，男人亦如此。人一旦有了毛病，才知道健康是不容忽视的。有病方知健如仙。世上名利与地位皆虚假，唯有身体的健康最重要。

上帝的候选人



黄芝婷

X世代

ceciliachiam@gmail.com

既然今生有缘一起走过许多岁月，一起经历过一个有你有我的时代，一起看过许多潮起潮落、成败兴衰，还有什么是不能放下、释怀，或宽恕和原谅的呢——

探病

■谢伯校

昨天

日聚餐的时候，世明告诉我，海青晕倒进了马大医院。

要，我认为没有了健康就没有了幸福，没有健康生不如死。一张张痛苦的病容。我无限的唏嘘，深深的感觉到健康的重回的时候，我眼前似乎还看到探病时围绕着我身边，想！

好。幸运的是，他晕倒的时候没有驾车，不然后果不堪设想。我去探听，他晕倒，原因是他的血糖太高了，没有控制好。今天他怎么这样不小心晕倒呢？我心生疑问。

肉，打动同学的心弦。

翩翩，尤其是他的招牌歌「小李飞刀」，唱起来，刀刀进海青是我们叙旧会的金牌司仪，他在台上和台下，风度愁。

去报名参加我们的叙旧会！」他点头，眼睛含着无限的忧伤。『你还吃奶嘴，像个Baby！』德发开玩笑，『快点回是谁吗？他点点头，声音小得我们听不见。』

我摸了摸他的脚，他张开眼睛，德发问他，你知道我们着了水，含着温度计，眯着眼睛似睡非睡。

到了马大7楼，进了第30号房，看见海青躺在床上，吊今天我约了德发一起去探病。

上星期教会主日崇拜结束后，有位老弟兄请我送他回家。他的儿子媳妇去了北加州，早上是一位姐妹接他来教堂，这姐妹下午还有其他的事，不能送他回家。老弟兄今年已96岁，是全教会最年长的。他很健谈，走起路来不气喘，不驼背，唱起赞美诗歌时，声如洪钟。我边开车边问他健康长寿的秘诀。

他说：“早睡早起。每天晚上9点半一定上床，早上7点钟起床。睡得够睡得好，体内的器官才能得到完全的修复，可以应付第二天的运作。睡前，喝一小杯红酒，可以帮助睡眠。下午小睡一会儿后，就去公园走路。边走边为每一个儿子、媳妇、孙子或教会弟兄姐妹们祷告。”

送完他回家的路上，我想起很久前阅读过一篇悼念的文章，不记得作者是谁。只记得内容是：感慨大家年纪都渐渐大了，一个个慢慢都成了上帝的“候选人”。至于所悼念的朋友，为什么会“优先”成为上帝的候选人呢，实在不明白！

老弟兄如今也已到了成为上帝的候选人的年纪。他的故事，大家都知道，他年轻时在军队里和两名伙伴，一起躲在战壕里，机关枪毫不留情地向他们扫射过来，他左右的伙伴都被射死了，就他活了下来，而且还活了这么大岁数。他说都是上帝的恩典，没有别的理由。

人们常说老年人，是一条腿已经踏进棺材里；相信上帝者，则多半会说，一条腿已经踏进了天堂。美

国著名布道家葛理翰 (Billy Graham) 牧师说过：“到了我这种年纪，在天堂的朋友，早就多过在世上的朋友。”现年91岁的他，一生有60年的时间在布道。

渴慕有一天在天堂重逢

“上帝的推销员”、“美国的良心”及“美国总统的守护天使”，说的都是他。前两年，他最心爱的妻子路得葛理翰 (Ruth Graham) 过世，媒体尊崇她：“敬虔优雅走完一生，是一个有福的才德女子”。他更是渴慕有一天能在天堂与她重逢。

上帝的候选人很多时候也未必是老年人。自从流行音乐巨星迈克杰逊骤逝后，近期又有因《罪恶之城》、《婚姻告急》等电影，而颇俱知名度的好莱坞女星布兰妮墨菲 (Brittany Murphy)，在洛杉矶家中猝死，年仅32岁；及八卦新闻不断，社交名媛，美国医药卫生用品“娇生集团” (Johnson & Johnson) 继承人凯西强森 (Casey Johnson)，也是在洛杉矶家中暴毙，年仅30岁。

我想起一位长辈，20年前他65岁，满头白发，退休后每天过着“老人”的生活。朋友邀约他去旅行郊游都被拒，理由是他“老了”，很多事不能再做了。他又陆续把自己的收藏分送给朋友，说年纪大了大概用不着了。一副预备好随时成为上帝候选人的样子。那时60来岁的人，样子心态确实比现在同年龄的人看来老态许多。

谁知那天收到母亲寄来的照片，其中一位长辈看

来挺眼熟，问母亲是谁，母亲说：“就是某某长辈啊，你不认得他了吗？他染了头发，每天勤做运动，吃大量的蔬菜水果，气色好得很呢，谁看得出他86岁了！”呵！这位长辈自认为“候选人”的资格和职位，居然保留了20年，而且愈活愈年轻了！

想试试看真正成为上帝的候选人，是什么滋味儿吗？南韩企业界正兴起流行一种行业叫“体验死亡”。也就是付学费在“棺材学院”上一门经历4小时“模拟丧礼”的课程。从写遗书、墓志铭，到参加自己的葬礼。学员在布置着烛光、花圈和自己“遗照”的教堂里，躺进棺木里，闭上眼睛，双手环胸。创办人拿木槌敲上棺盖后，学员独自留在棺木里面面对十分钟完全的静止和漆黑。

彻底反省自己今生有何遗憾和未尽的事。然后，再从死里复活，重新建立新的生命观、价值观和生活态度，从而更加珍惜生命。有些公司甚至要求几千名员工都必须参加这种课程，在经历“模拟死亡”后，可以提升鼓励员工有更积极健康的工作态度。

从“死”回头看“生”，一切都会豁然开朗。每当我们参加丧礼或从墓园回来后，都会提醒告诉自己，“活”着真好呵！一代又一代，百年后，大家都会成为“过去”。既然今生有缘一起走过许多岁月，一起经历过一个有你有我的时代，一起看过许多潮起潮落、成败兴衰，还有什么是不能放下、释怀，或宽恕和原谅的呢！