

忙碌無損健康

東友扶輪社

沈戊忠

2004年6月22日

我最近有機會奉衛生署醫策會之委派，去台南評鑑郭綜合醫院，該醫院創院已近四十五週年，以婦產科及放射線治癌起家，目前是四百多床的區域級教學醫院，在台南地區頗富聲譽，很受民眾信賴。我是第一次參訪該院，對於這家醫院到處流露著濃厚的人文氣息，親切的待客，以及高效率，印象深刻。而我也意外地發現到，忙碌竟然無損健康及青春，這項發現來自於郭總裁夫婦（原來的老院長），以及現任的郭院長夫婦。

評鑑程序首先介紹該院的成員，我看老院長的外表，原以為是六十多歲的長者，沒想到竟然已七十五歲高齡，而坐在旁邊的總裁夫人，臉色紅潤，沒有明顯皺紋，我也以為是六十初頭。而現任院長更令我驚訝，看外表仍然細皮嫩肉，頭髮多而黑，又是 baby face，我心裡在想可能是總裁的么公子，沒想到他竟然是總裁的老大，民國 45 年生，只小我本人四歲而已，而他的夫人看起來也比實際年齡年輕十多歲。

我們都知道，現在的醫院經營困難，醫院競爭激烈，健保給付刁難，病人權益高漲，全醫院最忙碌，最傷神的一定是院長。而郭總裁在四、五十年前開業時，雖然賺錢容易，但當時病人非常多，本人又是婦產科醫師，不僅忙碌而且日夜顛倒，無法定時吃飯睡覺，郭總裁到四年前才把院長棒子交下去，長期這樣忙碌，不僅沒有影響健康，反而有青春長駐之效。

郭總裁父子都擅長於繪畫，整個醫院，到處都展示他們父子的油畫、水彩畫及素描，而且都是職業水準。兩位夫人也都是音樂素養極深的才女。我個人猜測，這些忙碌之外的藝文薰陶應該是他們保持健康青春的秘訣吧！

我們扶輪社社友個個事業有成，然而，在這競爭激烈的工商社會，以及經濟景氣起伏不定的時代，個人也都忙碌異常。我已找到郭總裁父子的佐証，忙碌並不影響健康。但是仍有一些條件，即忙碌之外，要尋找釋放壓力的方法，當然不可能每個人都會繪畫、彈琴，但總該放鬆下來聽聽音樂、看場電影，最重要的是每週至少要做兩三次讓你全身大汗的運動，而且要節制飲食，不可酗酒，定期做身體健康檢查，如此應該可以常保健康，身體如果健康，外表當然就比較不容易衰老。但願全體社友及夫人在忙碌之中，也能常保健康及青春。