

# 我「不是」糖尿病患者

譚紹彬

我「不是」糖尿病患者。

因為：

我生活正常，作息有定，心情愉快，健康幸福。還有我一切都遵從醫師的指示，做到：

第一：我每天清晨五時起床，然後到附近的學校、公園、或有行道樹的地方，作走步運動，步伐由慢而快，必須在一個小時之內，走完五千公尺。雖不是滿身大汗，卻也全身發熱發溼，對超過七十歲的老人，算是足夠。

第二：我擇物而食，以素食為主，偶有魚肉，亦酌需而取，雖不計斤算兩，吃的心中有數，我自命之為「自然控制法」。習慣以後，也就八九不離十，吃的還恰到好處。這幾十年來喝高粱酒的習慣，也在林主任的叮嚀之下戒了。唯有三不，要嚴格執行。一、不吃糖製品；二、不吃肉肥皮；三、不過七分飽。絕對沒有暴飲暴食的情形發生，就是這樣，我吃的舒服，而且營養足夠，卻不增加體重。

第三：我生活正常，原則上作息有定。除了讀報、看電視新聞、或特別節目——如較好的連續劇、京劇

節目之外，閒暇之時，寫大字，聽音樂，讓心情非常輕鬆愉快。偶遇知友，閒話時論，或作方城之敘，也是朝九晚五，避免疲累。其他是也非也，「戒忿用恕」，其樂也無窮。

第四：對醫師——林主任所編賜贈的「健康食品」，絕對不折不扣，按時服用，十餘年如一日。至於一個月一次的追蹤檢驗，則是一次不漏，準時報到，而次次及格過關。還被多次誇讚我為「模範」。我很是「受寵若驚」。

所以：

除了醫師——林主任之外，在任何人面前，我都不是「糖尿病患者」。

（本文為民國88年糖尿病病友演講比賽摘要稿）