讀者文摘

九月号

第五十六卷　第一期　一九九二年　九月號

創辦人

De

The Reader's Digest is published by
Reader's Digest Association Far East Limited
3, Ah Kung Ngam Village Road, Shaukiwan, Hong Kong
Printed by the Toppan Printing Co. (H. K.) Ltd.
Toppan Building, Westlands Road, Quarry Bay, Hong Kong

訂閱本刊全年價目及匯寄訂費地址：

中國、香港、澳門：HK$348
其他地區（空郵）：US$60　HK$460
香港郵政總局信箱一二五三五號
讀者文摘遠東有限公司

日本：¥9240
c/o. Western Publications Distribution Agency
14-9 Okubo 3-chome, Shinjuku-ku, Tokyo 160, Japan

新加坡：S$84　馬來西亞：M$96
汶萊：B$84
Reader's Digest Asia Ltd.
Thomson Road, P.O. Box 70
Singapore 9157, Republic of Singapore

台灣：NT$1416
讀者文摘亞洲有限公司台灣分公司
台北郵政87－7號　郵政劃撥〇五六二五六二－－六號

泰國（空郵）：US$60
c/o Distri-Thai Ltd. 15th Floor, Suite 190,
868 Soi Vanich 2 Songward Road,
Sumpuntavong, Bangkok 10100

如有任何查詢，歡迎致電我們為你而設的

顧客電話服務熱線：

香港　568 1117
台灣　(02) 560 7262
馬來西亞　258 1111

®本註冊商標經美國讀者文摘協會授權香港讀者文摘遠東有限公司使用

®Registered trademark licensed to Reader's Digest Association Far East Limited, Hong Kong, by the Reader's Digest Association, Inc., U.S.A.

Reader's Digest
讀者文摘

一九九二年　九月號

總編輯：鄭健娜
主編：陳熱齡
編輯：高瑞武
助理編輯：潘瑞芳　黃承義
助理資料編輯：葉紬慧
美術部：周念慈　龍芷薇

總經理：Robert W. Adam
副總經理：Antony Rees
財務部：李煦恩
廣告部：Leo U. Murray　徐靜儀
營運部：裴大爲
人力資源部：李英聰
市場推廣部：Janine van Stolk
製作部：陳均廉

讀者文摘亞洲有限公司台灣分公司
業務部：張一鳴　廣告部：楊雪紅

讀者文摘有限公司（美國）
總編輯：Kenneth Y. Tomlinson
國際版執行編輯：Christopher Willcox
總裁：George V. Grune

本刊每月以下列文字印行：英文（美國、英國、澳大利亞、加拿大、南非、紐西蘭、印度及亞洲版）；法文（比利時、加拿大、法國及瑞士版）；德文（德國及瑞士版）；西班牙文及葡文（拉丁美洲及葡萄牙版）；荷蘭文（荷蘭及比利時版）；中文；俄文；匈牙利文；韓文；阿拉伯文；印地文；義大利文；丹麥文；芬蘭文；挪威文；瑞典文。

美國、德國、西班牙及瑞典版亦以盲人點字版發行。美國版並由美國盲塔基州路易維爾盲人書刊印務公司以錄音片發行。

封面：金池塘　　林德才畫

Reader's Digest® Trademark Reg.　註冊商標　讀者文摘

ISSN 1017-4265

版權所有
不准翻印

© 一九九二年。本刊著作權屬讀者文摘遠東有限公司(Reader's Digest Association Far East Limited)，讀者文摘亞洲有限公司(Reader's Digest Asia Limited, Reader's Digest（East Asia）Limited)，讀者文摘有限公司（美國）(Reader's Digest Association, Inc.（U.S.A.）)。不准以任何方式，在世界任何地區，以中文或任何文字，作全部或局部之翻印、仿製或轉載。本刊著作權受國際著作權公約與泛美著作權公約之保障。本刊在香港印行。ABC 本刊為英國出版總數公證會(Audit Bureau of Circulations, London)會員。

© 1992 Reader's Digest Association Far East Limited, Reader's Digest Asia Limited, Reader's Digest (East Asia) Limited and Reader's Digest Association, Inc. (U.S.A.). All Rights reserved. Reproduction in any manner in whole or part in Chinese or other languages prohibited. Protection secured under the International and Pan-American copyright conventions. ABC Member of the Audit Bureau of Circulations, London.

第五十六卷　第一期　一九九二年　九月號

創辦人

De

The Reader's Digest is published by
Reader's Digest Association Far East Limited
3, Ah Kung Ngam Village Road, Shaukiwan, Hong Kong
Printed by the Toppan Printing Co. (H. K.) Ltd.
Toppan Building, Westlands Road, Quarry Bay, Hong Kong

訂閱本刊全年價目及匯寄訂費地址：

中國、香港、澳門：HK$348
其他地區（空郵）：US$60　HK$460
香港郵政總局信箱一二五三五號
讀者文摘遠東有限公司

日本：¥9240
c/o. Western Publications Distribution Agency
14-9 Okubo 3-chome, Shinjuku-ku, Tokyo 160, Japan

新加坡：S$84　馬來西亞：M$96
汶萊：B$84
Reader's Digest Asia Ltd.
Thomson Road, P.O. Box 70
Singapore 9157, Republic of Singapore

台灣：NT$1416
讀者文摘亞洲有限公司台灣分公司
台北郵政87－7號　郵政劃撥〇五六二五六二－－六號

泰國（空郵）：US$60
c/o Distri-Thai Ltd. 15th Floor, Suite 190,
868 Soi Vanich 2 Songward Road,
Sumpuntavong, Bangkok 10100

如有任何查詢，歡迎致電我們為你而設的

顧客電話服務熱線：

香港　568 1117
台灣　(02) 560 7262
馬來西亞　258 1111

®本註冊商標經美國讀者文摘協會授權香港讀者文摘遠東有限公司使用

®Registered trademark licensed to Reader's Digest Association Far East Limited, Hong Kong, by the Reader's Digest Association, Inc., U.S.A.

Reader's Digest
讀者文摘

一九九二年　九月號

總編輯：鄭健娜
主編：陳熱齡
編輯：高瑞武
助理編輯：潘瑞芳　黃承義
助理資料編輯：葉紬慧
美術部：周念慈　龍芷薇

總經理：Robert W. Adam
副總經理：Antony Rees
財務部：李煦恩
廣告部：Leo U. Murray　徐靜儀
營運部：裴大爲
人力資源部：李英聰
市場推廣部：Janine van Stolk
製作部：陳均廉

讀者文摘亞洲有限公司台灣分公司
業務部：張一鳴　廣告部：楊雪紅

讀者文摘有限公司（美國）
總編輯：Kenneth Y. Tomlinson
國際版執行編輯：Christopher Willcox
總裁：George V. Grune

本刊每月以下列文字印行：英文（美國、英國、澳大利亞、加拿大、南非、紐西蘭、印度及亞洲版）；法文（比利時、加拿大、法國及瑞士版）；德文（德國及瑞士版）；西班牙文及葡文（拉丁美洲及葡萄牙版）；荷蘭文（荷蘭及比利時版）；中文；俄文；匈牙利文；韓文；阿拉伯文；印地文；義大利文；丹麥文；芬蘭文；挪威文；瑞典文。

美國、德國、西班牙及瑞典版亦以盲人點字版發行。美國版並由美國盲塔基州路易維爾盲人書刊印務公司以錄音片發行。

封面：金池塘　　林德才畫

Reader's Digest® Trademark Reg.　註冊商標　讀者文摘

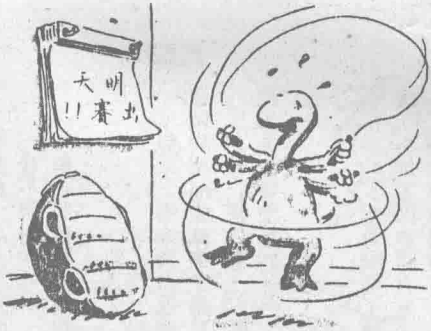
ISSN 1017-4265

版權所有
不准翻印

© 一九九二年。本刊著作權屬讀者文摘遠東有限公司(Reader's Digest Association Far East Limited)，讀者文摘亞洲有限公司(Reader's Digest Asia Limited, Reader's Digest（East Asia）Limited)，讀者文摘有限公司（美國）(Reader's Digest Association, Inc.（U.S.A.）)。不准以任何方式，在世界任何地區，以中文或任何文字，作全部或局部之翻印、仿製或轉載。本刊著作權受國際著作權公約與泛美著作權公約之保障。本刊在香港印行。ABC 本刊為英國出版總數公證會(Audit Bureau of Circulations, London)會員。

© 1992 Reader's Digest Association Far East Limited, Reader's Digest Asia Limited, Reader's Digest (East Asia) Limited and Reader's Digest Association, Inc. (U.S.A.). All Rights reserved. Reproduction in any manner in whole or part in Chinese or other languages prohibited. Protection secured under the International and Pan-American copyright conventions. ABC Member of the Audit Bureau of Circulations, London.

開懷篇



中國大陸 某知識分子經常四處講學，旅途上頗感寂寞，因爲眼下中國人時興賺錢，火車旅客談的都是經商事，誰也不想和一個窮教授搭訕。有一次，鄰座有個男士拿着本「莎士比亞」詩集在看。知識分子大喜，心想這下可有個同道了，便與那人攀談。可是那人只顧埋頭看書，一句也不開口。

火車到站，那人如釋重負，對知識分子說道：「我是經商的，身上帶了很多錢，怕被搶劫才裝作知識分子模樣，因爲誰都知道知識分子最窮。」

—徐安敏

外科醫生 對病人說：「這是大手術，開刀時你要完全昏迷；你寧願打麻醉針或是看一看你的醫療費清單？」

—L.S.

黑幫頭目 的孩子參加學校口試。事後，他父親問他：「考得怎樣？」

「他們問了我三小時，」孩子回答，「可是我什麼都沒有洩露。」

—M. v. K.

麥非 和朋友路過教堂，麥非說：「好久沒有告解了，我想我得進去請求赦免。」他進入告解室，承認他勾搭了一個女人。

「我認得你的聲音，你這不是第一次了，」神父對麥非說，「我要知道那個女人是誰。」

「你不應該問，我也不會告訴你。」

「你要赦免，就得告訴我。是賴利的妹妹？」麥非拒絕回答。「我再問你，是哈家的寡婦？」麥非再度拒絕回答。「我還要問你，是不是費家的女兒？」

「你問過三次了，我還是要說我不能告訴你！」麥非說。

「那麼你就不能從我這裏得到赦免，你走吧！」

「怎麼樣，得到赦免了嗎？」在外面等他的朋友問他道。

「沒有，」麥非微笑着說，「但是我得到了三個很好的指引！」

—W.C.

ILLUSTRATION: CHRIS DEMAREST

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbo

某公司 兩個女職員在休息時間談到減肥，其中一個拿出蛋糕卷吃起來。「你的節食餐單居然容許你吃這個？」同事問她。

「我的第二個節食餐單說沒有問題。」

「你是說你有兩個節食餐單？」

「是的。」

「我不明白。」

「第一個餐單沒讓我吃飽。」

—Milwaukee *Sentinel*

開懷篇

兒子 婚後獨自返家探視父母，對母親說：「老婆做的菜那能算菜？還是媽做的菜好吃。」

母親正感欣慰，父親在旁點頭道：「每個結了婚的男人都這麼想的。」

—聯合報

一個 店員厭倦了他的工作，轉行當警察。不久後，有朋友問他可喜歡他的新職業。「喜歡，」他回答，「工作時間尚令人滿意，薪金也好。最妙的是顧客永遠是錯的。」

—S.N.

雨隻 蟑螂在後巷裏大嚼垃圾。「我到過對街那家新餐廳，」一隻說，「乾淨得很！廚房潔白無垢，地板亮晶晶的。整個地方清潔得閃閃發光。」

「求求你，不要再講了，」另一隻蟑螂皺着眉頭說，「我快要作嘔了！」

—H.B.M.

少女 問她的朋友：「你介紹我認識的那個男孩是你們學校的運動好手？」

「是的，他是學校籃球和足球隊的隊員。」

「難怪他老喜歡對我動手動脚。」

—林全忠

士兵 向長官請假一天去參加妹妹的婚禮。長官叫他在門外稍等，然後把他叫進去。「你扯謊，我剛才打電話給你妹妹，她說她結婚已一年多了。」

「長官，你扯謊的本領比我更大，」士兵回答，「我根本沒有妹妹！」

—E.W.

本欄歡迎讀者投稿，詳情請閱第六十五頁。

春風化雨帶來的滿足感，千金難換

為師之樂

如果

我中了彩票，我會買輛漂亮的汽車，或者去闊綽地度假，再或買衣服不看價錢。我再也不用比較各超級市場貨品的價格，或者打長途電話前先調好鬧鐘看時間。但我不會放棄小學教師生涯。

我在教員室裏說這些話時，大家都不肯相信。「你只是現在說說罷了！」「我不相信。」「我可不信！」但如果我把傑姆斯的事講出來，你們便明白其中道理了。

幾年前，我在購物商場內聽見有人叫我，回頭一看，原來是個比我高出一大截的年輕人，笑容可掬。「朱老師，還記得我嗎？」他問。

「傑姆斯，」雖然十二年前他念完五年級之後我便一直沒見過他，我還是一下子就叫出了他的名字。

他的名字在我的點名冊上出現的那年，他已經比一般學生大四歲。他很遲才開始上學，又常常搬家和留級。在上一個學年的一百八十三天上課日中，他一共曠課或嚴重遲到一百五十天。

我決心要使這一年與前不同，要令他上課讀書。暑期結束後我去找他，自我介紹，

（下接第十三頁）

爲師之樂

（上接第九頁）

告訴他我準備和他一起努力。他來上課了，我開始積極努力，設法增進他那點少得可憐的學識。

有一段日子我每天早上打電話到他家去催促他上學。有時他要留在家裏陪他久病的母親，但差不多每天傑姆斯都按時來到學校，連他牙痛得下巴腫起那一天也不例外。

他發現自己喜歡數學，他的拼寫也過得去。慢慢地，他的閱讀能力越來越強。

一年過去了，我依依不捨地把傑姆斯交給另一位老師管教。他在暑期搬家後，我便和他失去聯絡。

這時，他突然出現。「我誠心希望您現在仍然在教書，」他說。

「是的，我還在教書。爲什麼這樣問？」

「因爲您是位好老師，」傑姆斯說，「您是唯一肯關心我的人。我一直想要多謝您，讓您知道我有出息，您會爲我感到自豪的。我現在開了家清潔公司，有幢房子，還結了婚，有三個兒女。」

我那次和傑姆斯重逢時的快樂，眞是千金不換。爲此，我仍然會教書—即使我中了彩票。

Dorothy C. Judd

言不顧行

我在體育用品店閒逛時，聽到一個少年和他父親的對話：

「爸，要是你肯買這套舉重槓鈴給我，我會每天都舉它。我保證我會認眞鍛練。」

「好吧，既然你這麼說，我就把它買下來。」

那位父親付了錢，然後向大門走去。不久，他聽到兒子吃驚地在他身後大喊：「什麼？你們要我自己把它搬走？」

—V. M. L.

京貨公司及超級市場均有代售

林意

現代人 有個普遍的要求，就是工作要有趣味。這是人類史上近期的發展，以前的農民和工人聽了一定感到困惑。在過去，工作是你必須做的事情；現在，工作是要有趣。

這是現代人流行上大學的主要原因。他們上大學並非想發財，因爲裝修水管工人或機械匠賺的錢往往比大學畢業生多。

—*Wilson Quarterly*

如果 我們聽從我們的理智，就永遠都不會談戀愛，不會交朋友，我們也不會做生意，因爲我們疑心太重。這當然太荒謬了。你隨時都得從懸崖跳下去，然後在下降途中長出翅膀。

—Ray Bradbury

人人 都要關心別人的孩子。我們必須認識到我們兒孫的幸福和別人孩子的幸福是息息相關的。我們的孩子需要動手術挽回性命，給他開刀的是另一人的孩子。假如我們的孩子受到暴力威脅或傷害，害他的也是別人的孩子。我們如想自己的孩子過好日子，只有也使別人的孩子能過好日子。

—*ECCE Newsletter*

波斯灣 戰爭三軍總司令諾曼·施瓦茨科夫將軍談軍中統領：

我在陸軍見過許多領袖，他們都很能幹，就是沒有品格。他們每次功成後，都要求獎賞，升級也好，獲功勳也好，甚至貶低別人抬高自己，藉此向上爬。這些人很能幹，卻沒有品格。

我也見過許多領袖，他們品格高尚，可是能力不高。他們不願付出作領袖的代價，不願竭盡所能，而這卻是做偉大領袖所必須做的。

要在二十一世紀統領陸海空三軍作戰，你既須品格高尚，又要能幹，缺一不可。

—Speech to the Corps of Cadets at the United States Military Academy

ILLUSTRATION: WALTER FINSEL

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbo

新聞業 有一大優點：它使新聞工作者清楚地明瞭到權力本身，以及爭權和掌權的人多麼滑稽可笑。

—*A Twentieth Century Testimony*

懷舊 是「康復之家」，你在那裏留戀過去和過去的美好事物，但卻無須眞正認爲以前的生活比現在好。

—*Memories*

美國作家 琳達・埃勒比和乳癌作戰多時。她指出：「人類眞了不起。我們植樹，明知道等樹長到可以給人攀爬時，我們已經老得不能爬樹了。我們設法照顧病人，雖然自己也終難免一死，但這反而使我們很勇敢。在生命之途中；我們有時會昂然挺立，找時間去看日出日落，去開懷大笑。

「我常覺得最美妙的聲音是面對現實的大笑，笑聲會繼續下去，直到生命結束時才停止。在這個世界上，任何你能大笑的時間都是適宜於笑的時間。」

—"Prime Time Live,"
ABC News

分秒必爭 的人，即使是休閒活動，也必須聽音樂，去劇場或畫展，又或打球、慢跑，總之一切活動都有目的，不外是要增長智慧，增強健康。

一位做什麼都隨興之所至的朋友曾對我說：「你去哪裏玩都有『企圖』，不是找資料，就是求新知；跟你這種人在一起眞累。」

我說：「既能消閒，又能得到新的見識，一舉數得，有何不可？」

他說：「什麼一舉數得，你啊，是守時間奴。你笑人家守財奴錙銖必較，其實，像你們這等緊抓每一分每一秒的守時間奴才更可憐。」

朋友的說話令我頓然省悟。的確，中國人畫畫最在意留白；留白天地寬，留白宇宙廣。空間要留白，時間也同樣要留白，人生數十寒暑，爲什麼非要日日夜夜鞭策自己不可？

—丘秀芷

本欄歡迎讀者投稿，詳情請閱第六十五頁。

Reader's Digest
讀者文摘
擷英集粹
歷久彌新
一九九二年九月

越來越多的醫學證據證明確有其事

音樂的奇妙治療力量

瑪莉安，斯特雷貝利在車禍中受了重傷，正躺在美國克利夫蘭市聖路加醫院的手術室等待接受麻醉。她四周圍着一組外科手術醫護人員，並有一台電腦監測她的心跳與腦波。此外，她還戴着耳機，在聽小提琴家韋發第小提琴協奏曲「四季」(*The Four Seasons*)的錄音帶。

手術進行時，醫護人員也在聽另一部錄音機播放的莫札特和布拉姆斯音樂。「音樂能令手術室工作人員的緊張情緒紓緩，」爲斯特雷貝利施手術的克萊德．納殊醫生說，「也能幫助病人放鬆。」

「音樂比藥物療法好，」斯特雷貝利拿她這次手術和上一次的互相比較過之後說，「在手術開始以前，我一直能保持從容，而且所需要的鎮靜劑沒有上次那麼多。」斯特

雷貝利出院後，在家裏用音樂幫助自己復元，有時甚至能不需服用醫生開給她的止痛藥。

除納殊醫生以外，許多醫生也發現以音樂配合傳統治療方法能幫助病人痊愈。紐約大學醫療中心拉斯克康復診所的署理主任李慶文醫生說：「我們已有證據證明音樂能幫助病人避免發生嚴重的併發症，促進病人的健康，縮短他們住院的時間。」

●在弗雷斯諾加州大學，心理學家珍納·拉普曾對三十名偏頭痛患者進行五星期的研究。她把這三十人分爲三組，大家都接受相同的藥物療法，但一組聽自己喜愛的音樂，一組使用生物反饋療法和鬆弛技巧，另一個控制組則兩種方法都不用。研究的結果證實了音樂是最有效的輔助療法，如果長期使用，效果尤爲顯著。一年之後，那些繼續使用音樂療法的病人報告說，他們頭痛的次數只是以前的六分之一，而痛的程度也沒有以前那麼嚴重，持續的時間也較短。

●洛杉磯加州大學護理學院和亞特蘭大市喬治亞浸會醫學中心的臨床研究人員都發現，播放些加了人聲或子宮內聲音的輕鬆音樂給早產嬰兒聽，這些嬰兒的體重會增加得比較快，也能更有效地使用氧氣。在佛羅里達州塔拉哈西紀念地區醫學中心，那些每天聽一個半小時輕鬆歌聲的早產嬰兒和體重過輕嬰兒，要留在新生嬰兒加護病房的時間平均只爲十一天，而沒有

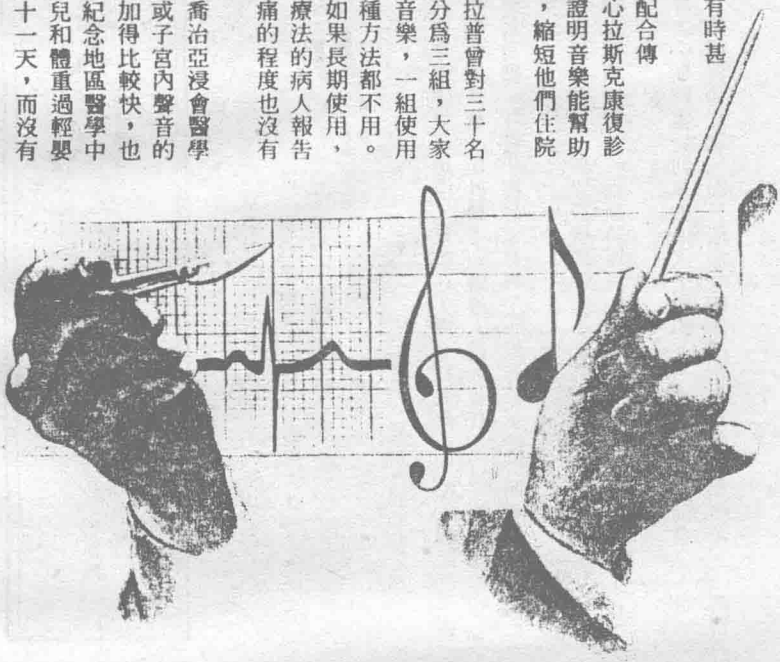


ILLUSTRATION: CHRIS NOTARILE

聽音樂的另一批嬰兒則需要十六天。

●在巴爾的摩市聖阿格尼斯醫院，加護病房都播放古典音樂。「聽半個小時音樂，效用相當於服食十毫克鎮靜劑，」冠狀動脈護理部主任雷蒙・巴爾醫生說，「有些連續三、四天失眠的人，在聽了音樂之後便能睡得很熟。」

音樂是怎樣產生作用的呢？一些研究顯示，音樂能使人血壓降低，基礎代謝和呼吸的速度減慢，從而使人在受到壓力時所產生的生理反應會比較溫和。另外的一些研究顯示，音樂也許能使人體增加製造內啡肽（一種天然止痛劑）和涎免疫球蛋白A（能加速痊愈、減少感染的危險和控制心搏）。

音樂療法已證明在以下三個主要方面療效特彰：

一・疼痛、焦慮與抑鬱　「我生第一個孩子時，」蘇珊・戈勒斯基說，「曾陣痛兩天。生第二胎時，我希望能不痛。」產房所播放的爵士音樂使她解除緊張，變得從容鎮定；巴哈和貝多芬的音樂使她在子宮收縮時忘記疼痛；最後，在她分娩的末尾階段，布拉姆斯第一號交響曲的結尾樂章使她得到鼓勵，氣力驟增。「音樂使我的整個分娩過程輕鬆得多了，」她說。

癌症病人往往在病房裏悶悶不樂，又不肯和醫生或護士說話。「音樂治療師能使他們變得樂觀，」克利夫蘭大學醫院愛爾蘭癌症中心的主任納芬・伯格醫生說，「音樂能使病人變得容易溝通，並使他們得到鼓勵，在接受治療時更合作。」

該中心有一名十七歲的癌症病人因爲接受治療，大片的皮膚損壞了。這女孩孤僻內向，沉默寡言，中心的音樂治療師迪佛里亞・萊恩來看她時，她身上裹着紗布，坐在輪椅上。

萊恩教她怎樣玩一個小型音樂混音器，然後兩人一起又玩又唱了四十五分鐘。事後，女孩的母親激動得哽咽地對萊恩說：「這是我女兒進醫院以來第一次有較開朗的表現。」

二・精神、情緒或身體不健全的人　美國馬里蘭州洛克維爾市的艾維蒙特學校專門幫助有發育問題的兒童，這些兒童的問題包括精神紊亂、弱智、自閉、輕度或嚴重喪失學習能力等等。已做了二十多年音樂治療師的魯夫里・艾德勒，使用歌曲和舞蹈來幫助這些兒童學習和克服困難。「有嚴重缺陷的人也許對其他形式的刺激毫無反應，但是往往聽到音樂就會有反應，」她說。

有個五歲男孩手脚笨拙，不懂得區分左右，而且害羞得不肯唱歌。不過，他很快就給木琴的聲音吸引住了。艾德勒於是利用木琴來教他學數字和分享的觀念，以及如何辨別左右。最後，他還學會了看樂譜、彈鋼琴，甚至領導一班人唱歌。

在柯羅拉多州州立大學生物醫學音樂研究中心，研究人員給十名中風病人接上傳感器，然後要他們跟隨跳舞音樂的節奏步行，以測量他們雙腿的肌肉活動和每跨一步所需的時間。四星期後，研究人員對這些病人進行測試，首先要他們在沒有音樂之下步行，然後讓他們聽着音樂步行。測試結果顯示，這些病人隨着音樂節奏步行時，步伐顯然順暢得多。該中心的主任邁克爾·索特說：「幾乎每一名病人跨出一步所需的時間都縮短了。」

三．與神經有關的病 奧利花·薩克斯醫生曾研究昏睡病的病人，並把研究所得寫成了一本書「覺醒」(*Awakenings*)。他報告說，因神經有病而不能說話或走動的病人，往往能夠跟着音樂唱歌，甚至跳舞。「音樂對這類病人有顯著的療效，」薩克斯說。

研究顯示，人腦的左右兩個半球都會處理音樂。薩克斯解釋說：「會對音樂產生反應的神經底是很強健的，即使兩邊腦半球都已受損，它也許仍能作出反應。」

在紐約市貝斯阿伯拉罕醫院，一批年老病人接受集體治療時，有一名七十歲的中風病病人老是獨自坐在一旁，從不說話。一天，治療師康妮·湯邁諾用手風琴奏出一首古老的猶太民謠時，這名病人跟着哼了起來。自此之後，湯邁諾經常奏這首民謠。終於，病人唱出了一些歌詞。「不出多久，」湯邁諾說，「他已經開口說話了。」

當然，音樂並非只對那些有病的人有治療效能。「我們發現音樂除了能使人心曠神怡之外，在日常生活之中對我們也大有好處，」愛爾蘭癌症中心的伯格醫生說。在宣讀重要報告或出席重要會議之前，伯格會哼電影「洛基」(*Rocky*)的主題音樂或歌劇「阿依達」(*Aida*)的凱旋進行曲，爲自己打氣。「音樂也能產生消除緊張或止痛的作用，使人覺得去看牙醫之類的事情並不怎樣可怕，」他說，「此外，它還能助我們抒發情緒。」

音樂的奇妙治療力量

想盡量得到音樂的好處，你必須把它安插入日常生活中。在每天午飯時間，明尼蘇達州羅徹斯特市美奧診所的傑弗里·謝菲爾都會把辦公室的門關上，然後戴上耳機，靠着椅背坐在辦公椅上，聽一些輕鬆的爵士樂或莫札特的音樂—看他想培養什麼情緒而定。「音樂能使我消除疲勞，」在這著名醫療中心任研究主任的謝菲爾說，「它也使我的腦子得到休息，讓我把精神集中在某些別的方面幾分鐘，以及助我度過一天餘下的時間。」

住在拉斯維加斯的丹拿·珍特莉最近發現：如果我們和別人一起聽，音樂所產生的治療效力也許會更大。珍特莉記得她小時候祖母常抱着她唱歌，唱她們喜愛的「眞愛」。現在，她的祖母因爲得了早老性癡呆症，人變得糊塗了，須住在療養院裏。

有一天，珍特莉跪在祖母輪椅的旁邊，唱「她們的」歌。「起先，」珍特莉說，「我注意到祖母臉上露出了似乎記得這首歌的表情。接着，她就跟我一起唱，和着我把整首歌唱完。眼淚滾下了我的臉。她也哭了，彷彿知道自己曾多麼了不起。現在每次我去看她，我們都唱我們的歌：它使悲傷時間變成了歡樂時光。」

沒有多少人比音樂治療師迪佛里亞·萊恩更清楚音樂的治療力量。十年前她患上癌症時，唱歌給她幫助很大，使她得以保持鬆弛，不整天想着自己的病。從此之後，她就用這個經驗去幫助別人。「音樂並不是法術，」這位笑容可掬、待人熱情、聲音圓潤如女高音的四十四歲治療師說，「但無論在醫院裏還是在家裏，不管老少，音樂都是能幫助我們的特效藥。」

David M. Mazie

問題的答

我和太太最近搬家，更換了全部電器。但舊冰箱仍然很新，我們決定把它送給我父母。過了幾天，母親打電話來說要給我們錢，算是買那個冰箱。「不要，媽，」我說，「那是我們送給你的。」

「但是你們可以把它賣掉啊，」她堅執不肯。

「你聽我說，媽，」我說，「就當作我報答你養育大恩好了。」

她靜了一會，然後說：「那樣，單是冰箱又不夠了。」

—R. L.

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbo