

吴医生的劝告

好友陈菲律传来「吴医生的劝告」，甚有趣，试译如下：

如果你想延年益寿，对吃的方面，你有一些经常想问医生的问题，答案如次：

一、运动是否对心脏有帮助？

答：人的心脏，一生只跳那么多次。不必浪费时间在运动上，任何器官都会衰老，使到心脏跳动得多不会令你活久一点，就像把汽车驾得快的话，车子也会坏的道理一样。你要活得长寿？睡午觉吧！

二、我需不需要多吃菜，少吃肉？

答：牛吃甚么？稻草和粟米嘛，稻草和粟米是甚么？蔬菜嘛！一块牛扒就是从蔬菜变出来的东西呀！

三、喝啤酒或红酒对我好吗？

答：这个问题的答案和上个问题一样的。天下的医学家把食物分成三个部分：动物、矿物和蔬菜。我们都知道酒不是动物，也不是矿物，那么剩下的只有一种：蔬菜了！喝杯啤酒嘛！它只是液体蔬菜！

四、我停止抽烟的话，会不会活得更久？

答：不会。抽烟是个人的选择，你认为抽烟能镇神的话，就是好的；如果你停止抽烟，你可能死于紧张过度。

五、油炸的食物是不是对身体不好？

答：你没听我说的。当今的食物是用蔬菜油炸的，吃多一点蔬菜有甚么不好？

六、做掌上压，可不可以收小肚腩？

答：当然不可以。当你运动一块肌肉，那块肌肉就会强大。做掌上压，愈做肚腩愈大。

七、多吃朱古力不好吗？

答：你疯了吗？朱古力是可可豆做的，又是另一形态的蔬菜，最健康了！

蔡澜注：当然，这是个人见解，也是种幽默，你如果电邮来骂我，就太迂腐了。不作答。