

「雜家」養生八十年

● 彭德潤 (大陸作家)

周旋疾病無求常安

人的一生活，雖免不與疾病打交道，佛云「四苦」——生、老、病、死，多與疾病有關。可以說人的一生活，是與疾病鬥爭的全部過程。歲月易得，我已年屆八十，也算高齡吧？回顧此生，我的先天、後天條件都不是很好。出世即缺奶，賴糖水、米湯維持。十幾歲當流亡學生，生活環境惡劣，工作以後呢，負擔重，長期單身生活，政治運動連接不斷，下放農村，上調鄂西北工作長達十年以上。從幼到老，患過多種疾病，多未得到良好的治療，有的成為慢性病，不時復發，遷延多年。一九三八年秋在巴東聯中分校時，患過黃膽性肝炎，一九四四年夏在重慶柏溪中大分校時

，患上痢疾，一九五八年由於大躍進日夜難休，午夜以冷飯菜充飢，發生急性胃炎，隨後又成為慢性胃病，是年在湖北醫院體檢，又發現「B」六型肺病。還由於青少年時期經常鼻出血，中年又天天痔血，一九六九年診斷為嚴重貧血。以上諸疾病，都沒有積極治療過。有些利用小單方或按摩治療，例如：自一九六一年起，遵從一老中醫建議，用胃部保暖，早晚按摩腹部，以治療慢性胃病。此法一直堅持至今，四十年來，胃病基本痊癒。又如一九七四年在宣城，友人以豬大腸頭灌糯米，另加野生草藥（宣城名叫「牛張口」，止血類藥）煮熟吃下，一天一次，二十餘天吃下二十幾個，竟使十餘年久治不癒的痔血，得已止住，以後亦未大發作。

進入老年期，老年病紛至沓來，如白

內障、肩周炎、頸椎腰椎骨質增生、前列腺肥大、疝氣、咽炎、萎縮性鼻炎……除疝氣、前列腺肥大已經手術治療外，其餘多用按摩、運動以維持現狀，偶爾也用點藥物，緩解即停止。我自知身體隱患不少，有些舊疾可能演發為大病，也可能有些病，我目前還未覺察。

下面，擬分條敘述我數十年來與疾病周旋的點滴經驗，其中也有教訓：

擇善固執關愛自己

(一) 擇善固執，持之以恆。我常自嘲為「雜家」，在養生活動中，奉行兼益多師，博採眾長原則，便是一例。我堅持甚久的按摩、健身操，十、九採自八段錦、保健操、古代五禽戲、太極拳及一般體操招式，還有些是從書刊上學來，有些為晨操



作者彭德潤（右）與夫人合影。

中觀摩所得，也有些為友人介紹，如台北友人介紹甩手操以治療前列腺，北京友人介紹提肛操以治脫肛。我之所謂「雜」，其要旨為不願專學或依傍於某一體系、流派、照人家招式程式，亦步亦趨。我之所謂「雜」，其實並非瞎拼湊、雜亂無章，為什麼呢？是因為我也有一「套」，它是在幾十年實踐中，不斷增減、磨合、調整而成。原則是擇善固執，善，就是此招式、程式，我能做到（到位）、我能適應它，且證明有益於養生，「固執」即持之以恆，不要見異思遷。

(二) 關愛自己，關注養生，起步越早越好。人在四十歲前，一般不大注意養生。而一踏入「不惑」門檻，不少人會出現健康問題。一般說來，人到四

十、五十，即進入所謂生命的秋天，應盡早關愛自己，關注養生之道，開始進行健身活動，注意醫療保健知識。有人認為五〇—六〇歲這個十年，更是身體上的多事之秋。如果這十年健康上不出較大問題，精神上不受到較大創傷，可能以後的一二十年或更長時間，會平安度過，我是五十五歲才較為系統地開始養生保健活動的，亡羊補牢，未為晚也！不怕起步遲，只怕不起步！

小單方也可治頑疾

(三) 不要小看小單方，普通藥的醫療作用，它一樣可治病，甚至治療頑疾，例如，兒時長黃水瘡，乃用桐油捶桑樹根貼患處，一貼便癒。又如前述，一九七四年用小單方治癒遷延十多年的痔血。二〇〇〇年夏疝氣手術後，便秘、痔血、肛門炎症一併發生，我用溫水加幾粒 P.P. 粉坐浴，一天二、三次，還用馬應龍痔膏塗肛門內外，另服通便藥和吃蜂蜜水，以促通便，一、二十日後，居然也收到較好的療效，不久恢復正常。當然，這也是不得已而為之，若病情複雜，醫療條件較好的話，還是到醫院就醫為宜。單方並非可以包治百

病。在治病問題方面，我也有深刻教訓。有些病，當年心存僥倖，未能認真治病，拖延一、二十年，甚至二、三十年，到了現在，由於身體衰老，公費醫療條件改變，想徹底醫治也因難重重。

飲食精神相輔相成

(四) 注意飲食調節，養成良好生活習慣，保持正常的生活規律，這是養生的一個重要方面。一個人如果天天有宴請、餐餐麻辣燙、大魚大肉加煙酒，就是金剛不壞身，也會受不了，何況人的消化系統還是那麼脆弱。平常飲食宜清淡，偶爾打打「牙祭」未嘗不可，但不宜天天「過年」。老年人、消化不好的人，還要求食物稀軟，易於消化吸收。油炸、薰烤、太油膩的食物，易脹氣，太涼或太燥的食物，不宜多吃常吃。基本禁酒，絕對戒煙，此要求確不易做到，但它是金玉良言，應認真考慮，盡早下決心戒除。多飲水，少飲咖啡及一般飲料，早起養成喝兩大杯開水的好習慣。白天也應多飲水，喝多少，因人因時制宜。生活規律呢？我主張自由自在，從容不迫，保持常態。每日按時作息，就餐、通便……就寢前必刷牙、泡腳、擦腳

心，這是與早起飲水一樣的必須堅持的好習慣。至於按摩及健身活動，每天我都要花一小時以上時間，一般在早晚分別進行。生活規律除特殊情況外，切不可隨意改變，尤其是就寢、就餐、通便等等。老年人接連幾天忙於應酬或外出行走，打亂生活規律，於身體大不利，應絕對避免。

(五) 養生是一綜合性課題，除上述醫療、保健活動及飲食生活三方面外，還有精神（心理）對於養生的作用，這一點常常容易被忽視。實際上，以上四個方面是相輔相成，缺一不可的。一個人情緒正常，思想開朗，自有益於健康。相反，一個人若終日抑鬱寡歡，或煩躁、或消沉，無病也可致病，有病會加重病。由此可知精神（或叫情緒、心情）對於養生多麼重要。影響人的精神狀態的因素很多。大千世界，芸芸眾生，有的人一生順水順風，無大波折；有的人一生則是浪急風高，灘險灣多，前者為數似不很多，一個人陽關大道不可能一直走到底，一帆風順，斯為祝語。而不少人的一生，常是遭遇三災六難，坡坡坎坎，這一些都會給心情抹上陰影。給精神帶來創傷。如何對待這些？我道是：臨順境，勿飄飄然；臨逆境，勿戚戚然

。人世沉浮，功名利祿，無妨心淡如水；對於物質上的、精神上的種種誘惑、壓力，則應心冷如冰，或肝膽如鐵。寧靜淡泊，樂天知命，一切聽其自然！人生一世，草木一春，做人、做事、做學問應該執著，但對於個人情感上的折磨，精神上的創痛，則無妨淡漠一點，甚至麻木一點。看得淡，看得穿，也不甚容易。我積數十年與精神創痛、感情折磨碰撞的經驗，覺得要活下去，就必須迅速解脫精神枷鎖，從感情的苦海裡跳出來。人生如過客，不少人的的一生，簡直是一次生命的苦旅，我能活到八十，真算幸運。回顧我所走過的旅程，我始終未在坡坎面前，失去信心，很少愁腸百結。我不讓痛苦鬱積於心，成為胸頭痞塊；或與遠方親友筆談，或與近處親友暢敘，敞開心扉，一吐心曲，化心結為詩詞，化心結為吟嘯！俗語云：心病要用心藥醫，我道：不是心病，心藥也大有用場，心藥就是我上述的精神解脫等等。

養生保健知足常樂

寫到這裡，擬為小結：上述五節，以第四第五兩節所費筆墨最多，尤其是第五節，有些感受，是我從痛苦折磨中漸漸悟

出的，有些則為從先哲先賢詩文中得到啟示，有些則係知交提出的忠言。我所寫的並非泛泛之言，乃有感而發。由於人生際遇，東坡詞中有很多哲理，歐陽永叔《秋聲賦》，實際是闡明養生之道，從「嗟乎！草木無情，有時飄零」以下十幾句，文詞極美，寓意極深，中老年人可熟讀之。

我是過來人，我的生命秋天來得早，大約年屆不惑，即已開始，精神上的秋天可能更早一點。從養生角度看，我這八十年，恰可分成兩個四十載：前一個四十，不懂養生，不注意生活飲食，拼體力、超負荷工作，吸煙，有時還貪杯，這些給我後一個四十載，留下不少隱患。後一個四十年呢？有幸我一開始即注意到養生，存在決定意識，多種病在身，不關注養生，不關注保健也不可能。古人云：「無敵國外患者，國恆亡」。人也一樣，「敵國外患」就是疾病。從辯證觀點分析，疾病之與人是壞事也是好事。所謂「好」，好在叫你從此有了憂患意識，不能滿不在乎，放縱自己，糟蹋自己。另一個好是家庭必對你多一份關心，時時給你唸緊箍咒，要你珍愛身體。還有一好是你可以有個「由頭」——擋箭牌，可以拒絕過重的工作負

擔，可以謝絕一些無聊的酒肉應酬。回首前塵，我能活到今天，有偶然因素也有必然因素，前者如一九七二年調山區工廠，投閒置散，不幸中也有大幸。後者則是從四十歲起，即開始關注養生，心中有個警鐘長鳴。在此，我願以耄耋老人的心懷，向中青年人寄語：千萬不可大意，要立即關注自己，關注養生，開始一項健身活動，戒除煙酒，保持良好生活規律，生活習慣，勿在酒席上逞強，勿沉迷於烏煙瘴氣的歡樂場所，做一個關愛自己、關愛家庭的有心人！

附錄養生資料：

乾隆（八十九歲）〈養生四訣〉：吐納肺腑，活動筋骨，十常四勿，適時進補。
 「十常」即齒常扣、津常咽、耳常彈、鼻常揉、睛常動、面常搓、足常摩、腹常運、肢常伸、肛常提。
 「四勿」即食勿言、臥勿語、飲勿醉、色勿迷。

陳立夫（一〇二歲）〈四八字養生真訣〉：養身在動，養心在靜。飲食有節，起居有時。

物熟始食，水沸始飲。多食果蔬，少食肉類。頭部宜冷，足部宜熱。知足常樂，無求常安。

編輯報告

編者

△本誌四一四期第十九頁，編者按：原文應為：「本文係中國石油公司前總經理金開英博士於民國四十六（一九五七）年，在中油公司嘉義員工訓練班的講演稿，內容精彩，值得一讀再讀。」

△本誌四一三期第六十一頁第七行應為：「當經合會成立人力資源小組，任命『鎮天錫』兄為執行秘書。……」誤排為「鄭天錫」，特此更正、並謝謝熱心讀者，來電指正。