

願作歷史不朽鏗

為人生偉大的演出喝采

● 李煥明

王紹清教授的養生之道

厚植藝術學術基礎

王紹清教授（一九〇八—一九九四）字高風，四川銅梁人。他有一句名言「為人生偉大的演出喝采」，這句含意深遠的話可以用來形容王紹清一生中多姿多采的事跡——他有戲劇的才華、藝術的涵養，一生都獻身於中國影劇事業的發展。抗戰前曾與歐陽予倩、田漢共同推動劇運，一九五〇年來台後，任中影製片部經理、台灣電影製片廠首任廠長、國立台灣藝術館館長，台大、師大、政大、文大、政工幹校教授多年，桃李滿天下，論著及創作異常豐碩。

王紹清的父親是前清秀才，飽讀詩書，為他取名「紹清」的用意在希望他能夠將自己向世人介紹清楚之後，再論其他。王家在四川擁有田產千里，大部分為山坡地，幅員廣袤。由於父親受過良好的教育，注重孩子們的學習，王紹清從小就在四川銅梁湯峽口的私塾跟塾師唸四書五經，奠下紮實的古文基礎。後來進入銅梁中學唸書，在校中，他

的功課始終名列前茅，課餘喜歡舞文弄墨，頗受同學注目。他曾編演一齣「他與她」的短劇，反串女主角自說自唱，大為轟動，被學校老師們視為極有潛力的學生。

銅梁中學畢業後，因為家庭保守不讓他遠離，幸教務主任李光岱不忍人才埋沒，自掏了十四塊大洋，鼓勵王紹清前往上海繼續升學。那時，王紹清的父親已經過世，他接受了十四塊大洋，從四川險渡巫峽翻山越嶺到了上海，進入上海中學高級部就讀。

唸完了高中入上海私立大夏大學預科，在讀預科這一年，他結識了同學，也就是日後的戲劇名家鄭君里和陳鯉庭，和這幾個志同道合的朋友們共同組成了「大夏劇社」，不時推出作品，將活動辦得有聲有色。這一群年輕人的表現很快引起戲劇前輩洪深和顧仲彝的注意，當時他們分任復旦大學外交系的系主任和教授，對後輩提攜有加，寫了推薦信，介紹王紹清到廣州去找戲劇大師歐陽予倩。

歐陽予倩擅長花旦，和北方的梅蘭芳互

相抗衡，被稱南歐北梅，遜清狀元張季直曾在南通修建「梅歐亭」以誌其盛。歐陽生前著述頗豐，曾寫過「寶贖送酒」、「潘金蓮」及話劇「屏風後」、「油漆未乾」等多齣劇本，由於他擅長翻案文章，所以劇本個個叫座。當時國內剛經歷寧漢分裂事件，歐陽予倩在廣州辦了一所「廣東戲劇研究所」，網羅了田漢、洪深、馬彥祥、嚴工上（影星嚴華、嚴月嫻之父）以及新由歐洲回國號稱音樂神童的馬思聰，與後來任上海音專教務長的名音樂家陳宏等名家，從事戲劇音樂歌劇推廣工作。歐陽看到王紹清擁有一手好文筆，便將他留在身邊當秘書，幫忙整理劇本，同時又讓他跟著「戲劇雜誌」（由上海神州國光社出版，為國內最早的戲劇學術刊物）主編胡春冰學習編輯。

由於歐陽予倩的戲劇造詣十分深厚，名氣也很大，跟隨在他身邊做事，讓王紹清逐漸諦悟藝術對人生的價值觀，他說：

「我替歐陽予倩做秘書的幾年，等於在厚植我對藝術學術的基礎，也確定自己日後

要走的方向」。

輾轉流離投身影業

民國二十年，九一八事變爆發（之前廣州剛發生過「廣東事變」），眼見時局紛擾，歐陽予倩將「廣東戲劇研究所」解散，帶領王紹清等幾位身邊人員赴上海江灣路十一號籌組「現代劇團」，請了很多著名的演員參加演出，盛況一時。未幾，上海發生二二八事變，日軍藉機擴充勢力，國軍也奮起展開民族保衛戰，整個淞滬地區戰鼓密佈，「現代劇團」的人員在戰事初起後，陷身北四川路虹口日租界，動彈不得。幸賴留學日本的歐陽予倩和租界「內山書店」的日本老闆內山完造（此人後來被證實為日方間諜）為舊識，經由他的營救，「現代劇團」才得以從日本租界脫身，但迫於時局變動，不得不走上解散的命運。

劇團解散後，歐陽予倩介紹王紹清到上海聯華影業公司第一廠，擔任處長黎民偉（沈昌煥先生的岳父）的主任秘書，後來經由黎民偉的推薦調到上海香港路六號甲聯華總管理處當宣傳組組長。聯華影片公司是中國電影史上最大的民營公司，由何東、羅明佑、黎民偉、陸潔、朱石麟、鍾石根、吳邦藩等創辦，所拍的電影完全以社會教化為目的。王紹清在這個環境中，因著工作關係，結識了許多當時活躍在上海的文人和藝術家，接近的如郎靜山、梁實秋、徐志摩、邵洵美

、老舍、茅盾、魯迅、戴杜衡等。

在宣傳組組長的崗位上，王紹清負責主編三種刊物：「聯華週報」、「聯華書報」、「聯華年鑑」，協助他工作的有費穆、沈浮、司馬英才等人，後來均成了著名導演。另一方面也開始大量寫作，為了駁斥「阿Q正傳」的精神，他在「現代文學雜誌」上發表一篇「黑二他自己」的小說，頗為叫好。另外，他又在潘公展辦的「晨報」的「每日電影」上寫影評，成為早期的影評人。王紹清稱自己這段生活補充的是「亭子間作家」，也就是在廚房上方搭蓋的小房子裡爬格子。離開聯華後由張道藩介紹他和戲劇學家陳大悲、徐公美、陳歌辛、吳曉邦合辦「上海劇院·樂劇訓練所」栽培很多知名演員。

演戲抗戰激勵人心

民國二十三年，王紹清二十五歲，他聽朋友說，新加坡大多是中國人，到當地唸書比較沒有適應上的問題，於是，他不假猶豫，隻身坐船赴新。當時新加坡是英國殖民地，推行英式教育，王紹清先參加英文考試，未達藝術學科的錄取標準，便進入萊佛士學院教育心理系就讀，取得教育學士，隨後又到英國愛丁堡大學攻讀比較文學碩士，接著又拿到倫敦里茲大學的一個碩士學位。學業完成後，應英國「華文提學司」之聘，到馬來西亞檳榔嶼對岸的大山腳日新中小學擔任校長，後又轉回新加坡華僑中學當教務主任

，培育華僑子弟。一方面努力寫作，完成「椰林小景」等書。

到華僑學校任教不久，國內爆發了七七對日抗戰，王紹清身在海外，心戀國事，決定兼程回國投入抗戰，他乘船由香港上岸，而後和胡春冰一起在香港拍了兩部抗日電影：「情人四萬萬」以及「血海花」。由他編劇，胡春冰導演。

民國二十七年，王紹清由安南河內、海防，經過雲南、貴州，到重慶入中國製片廠任編導委員會總幹事，當時重慶是國共合作時期，製片內左右派文人雜處，王紹清曾和編導委員會主任委員郭沫若及陽翰笙、史東山、孫瑜、應雲衛、沈西、山令等同辦公室八個月。在這期間，王紹清的工作重心有三項：（一）主編「中國電影」雜誌；（二）策劃拍攝抗戰電影，如「熱血忠魂」、「塞上風雲」、「日本間諜」、「東亞之光」、「保家鄉」、「白雲故鄉」等；（三）提倡話劇，辦了一個「怒潮劇社」出任副社長。「怒潮劇社」曾在重慶「抗建堂」演出一齣「中國萬歲」話劇，當時的政治部長張治中看過該劇後，頗為讚賞，下了一個條子：「撥中國萬歲劇團兩百塊錢加菜」，以示嘉勉。劇團的工作人員知悉張治中將「怒潮劇社」誤為「中國萬歲劇團」，將錯就錯，將團名改成「中國萬歲劇團」，成為戰時最受歡迎的話劇團之一。王紹清講到當年重慶的話劇非常受歡迎，抗建堂位在山上，每有公演，觀眾往往在

兩、三星期前便開始排隊，買票隊伍從山上迤邐至山腳下。後來有稱該時期為話劇盛世。

培育戲劇藝術人才

在中國製片廠工作近一年，王紹清於民國二十八年離開重慶，前往成都，進入由南京遷來大後方的私立金陵大學文學院哲學心理學系教授美學，同時在四川藝專執教戲劇和歌劇幾門課程，著名的聲樂家申學庸女士便是後來在四川藝專畢業的學生。

民國三十五年，金陵大學從成都遷回南京，王紹清跟著學校同行，到南京後，他除了繼續在學校任教外，又受好友胡春冰之邀，到陳果夫倡辦的農業教育電影公司兼任編導。農教電影公司是由農民銀行出資創辦，為了教育農民，公司最先籌組九個放映隊，分別到窮鄉僻壤去放映宣傳影片，後來成立製片部，由胡春冰任製片主任，王紹清應胡春冰之請，拍了「你選舉誰」的教導影片，宣揚憲政，為民主電影的創始。

民國三十六年，聯勤總部特勤處在上海日本遠東軍海軍司令部舊址（水電路七號）辦了財務學校、經理學校、副官學校、特勤學校等四、五個學校，其中特勤學校設有圖書館系、體育系、影劇系、合作系、軍樂系，是一所中美合作的學校，王紹清受聘任影劇系主任，離開金陵大學，專心從事戲劇教學行政工作。民國三十七年底徐州會戰失

利，共軍進陷蚌埠、臨淮等地，東南告急，南京和上海的局勢非常緊張，特勤學校緊急遷往福建海澄，在當地附設一所特勤子弟學校，由王紹清兼任校長，不久，赤焰席捲山河，當時裝甲兵旅司令蔣緯國調遣一艘登陸艇，由馬芳踪中校接運特勤學校師生來到臺灣，學校撤到基隆後，隨即宣佈解散，老師們只得另謀生計。

王紹清有在金陵大學教書的經驗，順利進入師範學院美術系教授美學，當時美術系主任是黃君璧，系上老師們都是一時之選，如溥心畬、金勤伯等名家，學生們也不乏人材，像今日藝術界的名家楊英風、李再鈞、施翠峯、李行、白景瑞、王建柱，都是當時藝術系或教育系的高材生。

怕老婆成終生事業

在師院任教兩年多，適逢臺灣電影製片廠改組成立，王紹清以豐富的影劇工作經驗，受聘為創始的首任製廠廠長，繼續在師院兼課，並應張道藩之邀，與梁實秋、李曼瑰、虞君質主持中央文藝獎助金的評審工作，培植不少著名作家。民國四十年左右，中製廠開拍一部「惡夢初醒」的電影，邀請國防部政治部主任，也是農教電影公司董事長蔣經國和經理戴安國到台中主持開鏡典禮。

當時，戴安國甫當新郎，大家為了慶祝他結婚，典禮完畢，簇擁著他到日月潭涵碧樓，該晚，大家邊吃飯邊鬧酒，空軍官校校長胡

偉克（後任政工幹部學校校長）興致來潮當場表演咬玻璃瓶的功夫，結果咬得滿嘴是血，蔣經國看了急忙制止他說：「胡校長，不要來這一套，這樣子會嚇壞人，我們大家來輪流講故事吧。」名導演張徹附議說：「王紹清廠長最會講故事，我們請他先講。」眼見在場都是電影界、文藝圈的高手，王紹清靈機一動，講了一段怕老婆的哲學故事，將蘇格拉底、柏拉圖和蘇東坡等一千人怕老婆的行徑都掀出來，選下了結論說：電影不是終生事業，怕老婆才是我們的終生事業。」結果大家樂得前俯後仰，蔣經國笑著說：「王廠長是專家！」從此，王紹清是「怕老婆專家」就不脛而走。

民國四十一年，王紹清應謝然之邀主編台灣新生報副刊，並與耿修業、馮放民、徐蔚忱聯合籌組中國文藝協會，是為台灣文藝運動之先河。四十二年，王紹清離開臺製廠，轉任政工幹校戲劇系主任，培養許多著名的子弟兵，如：張永祥、趙琦彬、貢敏、瘴弦、徐天榮、宋項如、劉維斌、丁強、張放、張曾澤、聶光炎、文從道、劉藝、崔福生、王瑞、左右、上官亮，還有名震中外的劉宜良（江南）等，王紹清表示，在這一時期當中教過的學生中，至少有六、七十位是大有名的。成為今日電影界的棟樑支柱。

民國五十一年，王紹清奉調為國立臺灣藝術館館長，在任內致力於幾項工作：（一）推展現代畫，以往藝術館所展出的畫作多為國

畫，王紹清上任後，開始接受現代畫展出，像李仲生、劉奇偉、劉國松、吳昊等現代畫家都曾在該館舉行個展。(二)和李曼瑰教授創辦話劇欣賞會，和吳延環合辦國劇欣賞會，和梁在平合辦國樂欣賞會，經常上演話劇和國劇，間接帶動了校園和學校裏的劇運。(三)推廣活動，舉辦國父誕辰百年美展。(四)參加發起文化復興運動。王紹清說，「所做的情實在不少」，一時也說不清楚。

在藝術館七年，民國五十八年，王紹清調教育部專任研究委員兼圖書資料室主任，並主持文化講座。一直到六十六年屆齡退休後，才又重回校園，除當過世界新專廣播電視科主任外，又在政戰學校新聞系、影劇系，中國文化大學大傳系開：「傳播文學寫作」、「藝術概論」、「戲劇概論」、「中國戲劇概論」、「西洋劇本選讀」等，均極叫座。

第一代的影評作家

從小開始，王紹清就顯露了戲劇方面的才華，一齣「他與她」的劇本，使他得以就此遠赴十里洋場，接受名師指引，一步步邁向藝術殿堂。由於親身感受，他對中國戲劇和電影的發展可以如數家珍。在他傳神的敘述下，「春柳社」演出「黑奴籲天錄」和「茶花女」的盛況，幾乎歷歷在眼前；而「少年宣講隊」、「南國社」和「戲劇協社」帶動學校、社會、軍中的劇運也恍如昨日。

王紹清稱自己是「第一代影評的人」，在中國電影工業剛起步之際，他就加入了編、導、評工作，親歷了影業滄桑。他擅長戲劇理論、話劇創作和電影劇本，所推出的劇本曾經過無數次的公演，膾炙人口，先後榮獲教育部優良話劇劇本獎兩次，行政院新聞局電影劇本獎三次。除此，他還從事歌詞創作，眾人朗朗上口的「一朵小花」歌詞就是出自他手中。

在時間上，王紹清生於民國前四年，至民國七十八年已八十二個寒暑；在空間上，他從四川、上海、南昌、新加坡、英國、馬來西亞、香港、成都、南京、福建到臺灣；在工作上，他從事過創作、教學、行政，生活經驗豐富，正由於此，他信手捻來的幾乎都是文學史上的軼事。他談起梁實秋綽號「秀才」，是張道藩為他取的，因為他成天不出門，躲在亭子間編字典，正是所謂的「秀才」不出門能知天下事。當王紹清在金陵大學教書時，余光中正在該校唸先修班，由王教他詩選，原先他父親要他唸理工，他自己卻執著地唸了文科。除此，他曾和郁達夫、徐悲鴻在新加坡同住一棟樓（郁徐兩人的子女後來都成了王紹清的學生。）和巴金、趙景深、老舍都有深厚交情。至於影劇圈的人士，早期的影業人員，他都耳熟能詳，目今影視圈的中堅份子多半是他的學生，尤其是「三家電視臺的主管群，幾乎很少沒有不叫他「老師」的。

王紹清在大陸、美國各有兩個小孩，老大為陝西西北工業大學研究部主任，老二為大陸傳染科著名醫生，當年，由於王家為大地主，兩個不及帶出來的孩子吃了不少苦，所幸事過境遷，兩個快為人祖父的兒子都有很好的出路。大陸開放探親後，王紹清曾飛回去相聚，又到各地山水遊歷一番，故鄉親情牽引他一有暑假，就想回去親炙故土，平原在臺北，他有一年方七歲的稚兒要照顧，多少影響寫作的心情。

八十多年的歲月就像一悠長的時間之河，經由河水反鑑，愈發顯現王紹清記憶的清明和瑰麗，撩開戲劇激起的波瀾，清澈的河床映照的是王紹清「美」的人生觀，那是他經由智慧淬鍊得來的人生哲學。

王紹清平日很健談，言詞風趣幽默，他把數十年的豐富經驗，講述成有趣的小故事，娓娓道來，引人入勝，百聽不厭。

健康長壽追求五福

在一次「健康長壽的秘密武器」演講中，他指出二千多年前，我國的《書經·洪範篇》就指出要追求「五福」，即長壽、富裕、康寧、美德和善終。最好五福並臻，才是幸福美滿，尤其長壽和健康最好得兼。因為健康不長壽固不足取，長壽不健康最為痛苦。

要能健康長壽，必須老當益壯。他引述後漢馬援的故事，馬援年八十餘嘗語賓客：

「丈夫立志窮當益堅，老當益壯。」王紹清說「馬援一夕話，警世兩千年。人要大器晚成，必須老當益壯，要充實生活、調節生活，對生命有信心，才會生機現蓬勃、生活添情趣，生存顯價值。要過強健的生活、和諧的生活、淡泊的生活和充滿愛心的生活。要以修身、養氣、靜心、淨性、定神為法則。」他所說的健康長壽的秘武器包括：①淡化挫折：以欣賞的態度應付不如意事；②安定情緒：健全消化系統，避免生理及環境影響心理和情緒；③昇華性愛：乾隆皇帝在就寢之前，先令三個年輕宮女暖床，藉以吸收青春氣息。現代老年人則應多接近青少年及兒童。④調節生活：均衡營養、充足睡眠、適度運動、規律作息等。王紹清的結論是：改變環境先要改變心境，老當益壯才有擔當，人如古井，要不斷汲水，井水永滿，夢寐以求，願美夢成真，變不可能為可能，最後才可達成「老當益壯不是夢，柳暗花明又春風」。

享受老年不為老賊

民國八十二年，王紹清在木柵老人安養中心的第五次專題演講，他針對一般銀髮族最關心的話題，暢談「如何享受老年」。講辭分為五節，首節導言，說明講辭內容性質是：「不是行雲夜夢，是鏡面火炬；不是呼叫，是立法；不是朗誦，是演出；不是你們，是我們。」

第二節他讚美老年。美哉老年！何必怕老？有詩為證：

山中老樹耐風霜，高樓大廈作棟樑；古來多少英雄漢，都是歷史不朽鋼。

他認為人的生命有兩個轉捩點：老是進化，不是退化；老是起步，不是終結。老是更新，不是餘年；老是參戰，不是退役。

王紹清從多方面讚美老年：老是一種文化（品質），一種考驗（人生），一種成就（戰利品），一種功德（圓滿性），一部哲學（人性解剖學），一部斷代史（人的心路歷程），一部經典（生命大辭典），一個綜藝節目（小說、詩歌、戲劇、交響樂、圖案、浮彫）。

他指出何必怕老，舉古代詩詞為旁證：「一樣蛾眉，下弦不似初弦好，庾郎未老，何事傷心早？」（宋詞）「鏡中莫嘆鬢毛斑，鬢到斑時也自難；多少風流少年客，被風吹上北邙山。」（唐白居易）「不信青春喚不回，古稀猶是少年時；詩書卷卷從頭讀，報國有心永不遲。」（元曲）

他又舉出一些日常事物，證明老的最好：陳酒最好喝，老友最知心，舊衣最好穿，老米飯最好吃，薑是老的辣，人是老來俏，古董最值錢，徐娘半老，四十一枝花。

他舉歷史上大器晚成的例證：宋代梁灝八十一歲才中狀元，唐代武則天七十六歲蓄面首，清代慈禧年八十尚寵新歡，德國大文豪歌德八十五歲完成名著《浮士德》，意大

利音樂大師卡尼八十九歲任樂隊指揮，美國發明家愛迪生八十四歲工作不斷，中國楊森將軍九十五歲帶隊登玉山，攝影大師郎靜山年一百零三歲尚健步如飛。

他說：「我們要不怕老、不知老、不言老、不嫌老、不服老、不顯老、不裝老、不倚老賣老、不老氣橫秋、不老態龍鍾、不老沒出息、不老而不化、不老糊塗、不老而無用、不老不知羞、不未老先衰、不作老風流、不做老好人、不老而為賊。他們越老越健康、越老越奮發、越老越有勁、越老越年輕、越老越週全、越老越風光，甚至超越了老、享受了老。」

講辭第三節，進入主題，談到如何享受老年。他說：「末晚的春天，起跑點上再出發，壓力不離身，癌症易入侵。藥醫不死病，死病無藥醫。既然得不到想要的，就要接納擁有的，既然上了人生戰場，做個過河卒子，只有拚命向前。君子坦蕩蕩、小人長戚戚！智者不憂、仁者不惑、勇者不懼。孟子養心莫善於寡欲，老子知足不辱，知止不殆，可以長久。荀子貧窮而志廣、富貴而禮恭、安然而血氣不惰、勞動而容貌不枯，怒不過奪、喜不過予，能以公義勝私慾。」

他指出老年人的通病是：自負、自滿、固執、內疚。往往存有不健康的心理，壓迫感重、離群孤傲、不耐繁劇。應付之道為摒除自卑、克服成見，開拓視野、調適生活。做到安詳自在、平凡謙沖、要顯得有風度和

智慧、幽默和滿足。他認為性愛是生命的活力、健康的表徵、親情是人性的昇華、友情是人生的慰藉，均應予以重視。

他分析老年人的悲苦有三：①生理的退化：易患下列疾病：偏頭痛、關節痛、皮膚癢、白內障、重聽、便秘、腳腫、前列腺腫、疝氣、氣喘、血管硬化、糖尿、貧血、高血壓、心臟腎臟異常等。②心理的變化：地位的失落感：不再有權發號司令指揮別人。心意的疏離感：兒女自立門戶，老友星散各方。財務拮据感：收入減少、物價日漲、日常生活捉襟見肘。心力交瘁感：隨著歲月飛逝，精力日衰、力不從心。時間紧迫感：百年歲月，轉瞬即逝，來日苦短，萬念俱灰。③行動的僵化：由於生理的老化和心理的變化，行動自然僵化：步履減緩、手腳遲鈍、極易摔跤中風。

須克服老年的悲苦

老年人既然具有上述的各種通病和悲苦，應怎樣應付呢？

第一、要戰勝老年的悲苦：老是人生無法避免的事實，只有針對弱點改善缺失、點石成金，使老年改頭換面，二度新生。具體的做法是：①「基本吃素、經常走路、遇事少怒，勞逸適度。」②與自然共融，生理更新，心志重建，境遇更張發奮自強。③面對老化求新求變，「充電」補償。④以現代科技改善視力、聽力。⑤以味科飲食習慣改善

味覺、嗅覺。⑥以科技判斷改善觸覺。⑦以手杖、雨傘幫助行動的平衡感。⑧以冷靜思維，穩定情緒，使頭腦靈活，耳聰目明。⑨以慢動作條理化，減少行為的錯誤。⑩以熱心腸，勤助人，增進人際的交遊。⑪保持忙碌，多動大腦，以免活得枯燥。⑫以平心靜氣，接納批評，保持生活的平靜。⑬不忘別人的姓名。⑭不忘記自己說的話。⑮不忘記該做的事。⑯不忘記別人對我的幫助。戰勝健忘，再加上運動休閒、食物營養、環境衛生以及醫療保健等，就真能革了老年的命了。

第二、要忙裏偷閒，享受老年：一般人欣賞老年人，以為老年人不必工作，自由自在，沒有生活壓力和家庭負擔。其實，老年人是現實社會被失落的一群，既沒有工作權，也無戀愛權，常被認為是家庭的拖累，社會的負擔。

所以老年人更須潔身自愛，自立自強，奮發有為，成為家中一個寶，社會一盞燈。因此老年人必須以養生養氣促更新，以休閒健身代「充電」，使生機蓬勃，充滿朝氣，有「擋不住的感覺」。更要喜歡自己的年齡，欣賞老年、享受老年。

第三、要從事休閒活動：老年人有充分的時間，去從事各種休閒活動，但須把握抒解壓力、有益身心的基本原則。根據自己的體力、心態、喜好、環境、選擇下列活動酌量參與：閱讀書刊、從事寫作、收藏、旅遊

、運動、奕棋、藝事、種植、參觀、家事等。他認為現在高齡社會來臨，年輕人最好跟上來！因為老年人的頭腦比年輕人清醒、經驗比年輕人豐富、感情比年輕人成熟、做事比年輕人穩健、待人比年輕人寬厚、心靈比年輕人純淨、性格比年輕人安定、考慮比年輕人週到、看法比年輕人深刻、行為比年輕人老練。但老年人要回歸青春，必須不斷學習，切勿自做自滿。

粉墨登場不俗演出

王紹清勉勵老年人要為人生偉大的演出而喝采！

他說：「人生本身就是一齣悲喜交集的戲劇表演，既然粉墨登場作了演員，就必須在廣大的觀眾面前作不同凡俗的演出，為了不讓觀眾失望，人生劇場角色的本身、修養心性、鍛練自己、充實自我是絕對必要的。我們不必捨近求遠，我國的健康文化源遠流長，古聖先賢的抗衰老遺產十分豐富，儘可擇要採行。」

他提供自己的「養生三字經」，內容是這樣的：

多走路，常吃素；少發怒，忘記數；行仁恕，愛吃醋；接近樹，休厭惡；睡充足，開窗戶；找事做，別頑固。王紹清這種樂觀進取防老抗老的精神與態度，值得人們敬佩與效法。

參考資料：文訊雜誌、中外雜誌