

陳立夫的養生之道

● 王成聖

體認細胞療法功效

總統府資政陳立夫先生自一九五〇年（民國三十九年）遠離政治圈後，沒有東山再起；而今九十六歲高齡仍腰腿強健，應歸功於他的養生有道，在他的回憶錄「成敗之鑑」一書中，談到養生心得，他認為人體不像農業社會，好似工業社會。人體本身能製造其所需要的原料，也就是說吃下什麼東西，將會經過消化系統供應人體內所需該類東西的部份，使之化合製造，不一定要吃什麼補什麼，祇是到了老年時才需要，有如人在年富力強時，體內有似自己種棉，紡紗，織布，自製衣服穿戴，但年紀老了，已無此能力自力更生，即應化錢買件現成衣服以供所需，如吃雞、鴨、豬腦，藉以補腦者就是此一道理。

陳氏透露他認識一位從瑞士回來的許先生，說瑞士醫界發明了吃什麼補什麼的特殊醫療法，稱之為「細胞醫療法」，但在國內仍有些人不相信這個醫療法，事實上細胞療法卻醫好了很多人，如英國伊利莎白女王、南斯拉夫前總統狄托、德國前首相艾德諾等政要名人，都是細胞醫療法的痊癒者，尤其艾德諾的臨終之言：「德國大學應研究以細胞補細胞的醫療法。如我不是經此醫療法醫好疾病，則我不會為國家又服務二十年！」這幾句話，發人深省。根據陳資政的朋友許先生的說法，瑞士這家醫院的醫療法，是從羊肚中取出羊胎，經過消毒後烤乾、分類、解剖，將耳、目、口、鼻等各器官及內臟各部門一一磨成粉末，並製成針劑，予病人注射，其治療效果奇佳。此一醫療方法，將來必因療效之顯著，而擴大施行。陳氏回憶錄中對於養生之道，附有十二句名言，值得細讀：

養身在動，養心在靜。飲食有節，起居有時。

物熟始食，水沸始飲。多食果菜，少食肉類。

頭部宜冷，足部宜熱。知足常樂，無求常安。

八段錦的強身功能

陳立夫回憶錄中指稱，他在僑居美國時，在華美日報上讀到一位秦姓女士寫的文章，淺釋八段錦的強身功能「八段錦應該說是強化身心的中國功夫。他讀了這篇文章後，他就到紐約去探望這位女士，請她解說八段錦的益處。秦姓女士說她練八段錦已八、九個月，發現有三大好處。第一，胃口變得特別好；第二，原有耳疾常流黃水，現已痊癒；第三，往日腿上有紅筋暴出，已不復現。

根據她的口述，內八段錦是這樣練習的：

首先從眼部運動；兩手搓熱；在眼瞼左右撫摩；然後揉搓太陽穴；再前後撫摩兩耳；再以二指輕彈後腦骨；再摩擦耳後；再揉搓鼻子；再咬緊牙齒；再撫摩喉頭；再撫摩後頸，並使中樞神經也受到運動；然後以兩手揉擦胸口腹部；再撫摩腰部；再摩擦攝護腺兩邊；再坐下，一手揉膝蓋，一手搓腳心；上述運動，每式動作最少要做一百次。另外他自己附加一項起立—蹲下運動，上下做二十次。陳立夫先生指出：從獲知這項運動起，他三十五年如一日，每早起床就做，一直持續不斷。運動畢即大小便，然後淋浴。此運動最初是在床上做，後來利用淋浴時間一併做，那就是水沖到那一部位，就用手摩擦那一部位。淋浴與運動併做以來，他感到效果更佳；因為在淋浴時做此運動，必更能促進血液循環。他自從做這項運動起，宿疾腰疼，已完全痊癒，攝護腺也不必開刀而愈。

陳氏生活有規律，每天早晨五時三十分起床，晚間通常九時三十分入睡，有八小時睡眠。起床後排便、淋浴、運動、洗臉等約佔一小時（運動三十五分鐘），至六時三十分就一切完畢。然後用早膳，早膳後開始散步五百步，庭院中花木很多，空氣新鮮，漫步其間，頗收怡情悅目之效。散步後即展開全天的工作。

陳氏自承飲食清淡，喜吃青菜豆腐，不喜葷腥油炸的東西。他現在的健康，除有輕微的糖尿病而外，血壓為一百至一百廿，可說極為正常。他說曾有一位年過百齡的老方丈告訴他：「養身在動，養心在靜。」他一直對這八個字念念不忘，也奉行不渝。

陳氏在書中認為他的健康長壽，得力於運動功能，他指出，早年讀中學時就喜歡運動：舉凡網球、籃球、游泳、足球、滑冰、跳高、跳欄、賽跑等，他都參與活動，其他如：形意拳、太極拳也都打過。可以說對各項運動都有濃厚興趣。他就讀的中學要求很嚴，學業成績平均必須八十五分以上，一小時假都不請，學期終了可獲頒一獎狀，四年下來，他榮獲七張獎狀紙，有一學期未拿獎狀，是因胞兄果夫結婚，請了一次假的關係。讀大學時他也喜歡運動，主要還是為了鍛鍊體魄，他確認身體健康原是人生最大的幸福。所以有人邀他演講，如一時未特定題目，便作臨時性的養生經驗講話，告訴大家如何運動。譬如民國七十三年他在政大校友會新年團拜時講話，就曾把上述那套運動方法一一講出來，並表演示範動作。

嗜雜中能神定氣閒

在回憶錄裡立夫先生還記述了一些小事，可顯現他做人處事態度。他說他還有一個特點，就是躺下不到五分鐘就睡著了；因此，一向都睡眠很好。他自承有一重要原則，即答應別人要辦的事，一定拼命去做；即使做得未盡理想，但已盡了全力。由於已全力以赴，所以入睡時便不再想白天所做的一切，就能安然進入夢鄉。

此外還有一點，也是許多人難以做到的，那就是當有人在旁高談闊論時，他可以不受影響，照樣伏案沉思，冷靜的寫文章。他能把兩耳封閉起來：聽之而不聞。

因此，每天他由士林家中到台北市南海路孔孟學會上班，歷時約三十五至五十分鐘，他充分利用這段時間在座車中批閱公文，毫不受沿途車輛的嘈雜聲干擾。他常在忙碌中度日，通常每天寫五、六封親筆信，還要替不少人題字、作序等多方應酬，並編寫文化教材，逐日與文牘為伍，好像有永遠做不完的事。但好像永不疲倦，這應該是受自強不息常年運動之所賜！



①



②

①陳立夫資政夫婦（中坐者）一九八九年，九十雙壽與家人在長子陳澤安家中合影。

②陳資政（右二）與本文作者（左二）葉學哲顧問（右一）合影，左為中外雜誌社長陳秀英。