

# 我 的 養 生 秘 訣

楊 森

## (完續) 活 生 庭 家

### 打球騎馬與狩獵

我一直到二十來歲才見到球，當時心中的嚮望和歡喜真是匪可言宣，從此我在軍中全力提倡體育，以後更逐漸的擴及民間。我提倡的運動項目是體操、球類，但凡我所帶的隊伍，必定有球隊的組織。我自己更是一看見球就想打，可惜的是學得晚了，打得不太好。譬如說三十七歲我在當軍長，這才托人到上海去買網球和球拍，開始學打網球，嗣後我對網球的興趣最高。此外高爾夫球也是一種很好的運動，我則是到臺灣以後才學會的，前後打了幾年，進步很慢，同時也由於化費太多，打一次高爾夫要花好幾百塊，想想不合算，這才放棄不打。

騎馬是我熱愛終生的運動，三四歲就開始學騎，到老仍以一鞭在手為無上樂事。因為熱愛騎馬，引起我對馬匹研究的興趣，我希望將來能寫一部專門談論馬匹的書。

打獵尤為我樂之不疲的嗜好之一，一有閑空我就攜帶獵犬進入深山去打獵。打獵是兼顧身心的一種全面運動，它需要翻山越嶺，奔跑跳躍，可以習騎射，練身體，鍛冶作戰技能，培養尚武精神。因此，我國古代對於狩獵極為重視，甚至規定皇帝必須在每年秋天出去狩獵一次，免得皇帝在深宮裏倚紅偎翠，忘記了立國之基的武事。為了打獵，我曾經兩度遭遇危險，險些送掉了性命。其中一次是在漢口，因為誤傷了牧童，被當地老百姓誤認為日本人，差點遭了他們圍毆。另一次是在臺灣，那是民國四十二年的事。有

一次我和白崇禧、賀國光等人往遊東臺灣，先到花蓮，地方人士知道我們的身份，予我們以盛大熱烈的歡迎。我們由鳳林乘一輛巡道車出發，準備到深山裏去打獵。如所週知，巡道車是一種低矮窄小的機動車輛，四週沒有頂篷和遮擋，僅祇在車上擺幾條板凳，這是為了巡道員便於查看鐵路附近的情形。那一天我們所乘的行道車上，除了我們和鎮長，還有隨從和陪侍人員，因此人數多達十七人，外加上獵狗十六條。

巡道車駛出鳳林車站，轉一個彎，我忽一抬頭，赫然看見對面有一列客車，風馳電掣的向我們衝來。我因為抗戰時期在桂柳鐵路上有過一次撞車的經驗，一看就知道危急萬分，於是我立即高聲呼喊大家趕緊跳車。與此同時，我自己覷準一道斜坡下的一片草地，驀地一個箭步直跳出去，等兩腳一點地，猛然一扭腰支，抗拒過高速度中的離心力，總算給我站定了下來。

那真是千鈞一髮，我的身子剛剛跳離巡道車，驚天動地一陣響，兩車迎面撞個正着。巡道車被撞得支離破碎，無復車形。車上眾人，鎮長當場慘死，白崇禧將軍跳落地摔傷了臀部，其餘各人幸好也都跳下來了。只是有的傷臂，有的斷腿，這一場慘禍不但大煞風景，而且給大家帶來很嚴重的損失。是為我七十二歲時之事。

事後追究責任，完全是鳳林站站長的一時疏忽，因為臺灣鐵路兩站之間的車輛調度，早已採用最科學的電鈕通信，無論如何不會出亂子的。但是當時那位鳳林站站長，他原想讓我們的巡道車先開出去，再通知前站停止發車並不為遲。那

曉得我們的車子剛剛出站，他爲了跟別人說一句話，就誤了時間，等他一時想起趕緊再按鈕通知時，前站的車已經開出來了。於是釀成這麼一場駭人聽聞的車禍。

證據確鑿，站長被法院判了死刑，是我們爲他求情，結果算是改判無期徒刑了事。

## 全力行規律生活

其次我要談到規律的生活、根除不良嗜好和飲食需要節制這三點。我一生奉行有規律的生活，早睡早起，眠食有定，我每天晚上九點鐘入睡，清晨五點半鐘起床，中午再睡一小時的午睡，時間規定在下午一至二時。這樣我一天可以睡九個半鐘頭，應該算是相當的多了。此外我不吸煙、不喝酒、不賭博，少吃肉類，多食水果。凡此種種，不僅我自己奉行不懈，同時我全家的人，也必須一體遵守，在我手訂的四部合唱歌曲：「楊家家庭歌」中，便有如此詞意顯明的一段：

「……重教育，薄享受，不嫖不賭，是我家規。學貴專精，體育音樂皆不可廢。」

爲了嚴格執行有規律的生活，我對於子女的教育和管理，特別注意，而且還訂定了許多特殊的辦法和設施。這些辦法和設施在今天看來是很正常同時確有必要的，然而在幾十年前，一般人竟而會覺得奇怪，加以我的太太多，孩子更多，見到我獨樹一幟的家庭管理方式，很多人頗爲喜歡討論談說，因此渲染附會，以訛傳訛，中外報章都登了不少令我啼笑皆非的「趣聞軼事」。

有人說：我有幾十位太太，幾百個兒女，因

爲有了如此龐大的家庭，於是只好採取軍事管理的方式，起床、吃飯、上課都要吹號、排隊、點名，每天還要下操。又有人說：由於我的子女太多了，我這個做父親的認不清楚他們，同時我更規定每次找出出征巡，我的兒女必須到機場車站，列隊歡送歡迎。於是，兩者相加，就被好事者編了這麼一則繪影繪聲的笑話：說是某次我出征歸來，我的參謀長與我同行，專機在機場降落，我那「數百」兒女早已排好整齊的隊伍，等我檢閱、點名，我很滿意的檢閱過了，忽然一眼看到一個七八歲的男孩，遠遠的站在隊伍外面，於是我勃然大怒，跑上去就是一記耳光，同時高聲的喝問：「你爲什麼不排隊？」這時候小孩子被我打得放聲大哭，我的參謀長連忙跑過來告訴我說：「報告總司令，這是我的小孩子。」

事實上，我家裏的管理和教育，究竟是怎麼樣的情形呢？八年前，我的三女漢郁從美國來信，向我訴苦。她說：「……三個孩子實在麻煩得很，太不容易管教了，回想從前我們有那麼多兄弟姊妹，其實也並沒有什麼特別的教育。但是我們都能够自愛，自重，一心向好，直到現在我們每一個人都是好好兒的。……」

## 我和我的兒女間

我唯恐她忘記了兒時的往事，立刻便寫回信去提醒她說：「妳應該記得，從妳們小時候起，我們家裏有自設的幼稚園，有特聘的音樂、體育教師，鋼琴，有十多架，各項運動設備，應有盡有。妳知道我的用意嗎？我是在儘量的給妳們製

造完備良好的學習環境，我只怕妳們沒有學習的興趣，如果妳們想學、肯學，妳們無論學什麼都可以學得很好。」

「每年暑假，我怕漫長的假期，會影響妳們的生活規律，我請了各科的老師，讓妳們照常上課作習。星期日，我更延聘教授、學者、名流，來向妳們作專題講演，妳記得不？連何應欽伯伯都會爲妳們擔任過講座。」

「寫到這兒，驀地憶起我們家在重慶郊外，山洞老鷹岩上的那幢別墅。那一段時期，年年夏季，我們全家人差不多都聚齊在那裏，老鷹岩有連綿的山巒作爲屏障，遠峯隱隱，綠樹叢叢，我每每在藍天白雲下散步，聽妳們兄弟姊妹，在課堂裏書聲琅琅，妳知道我當時是多麼的欣慰和滿足？妳知道我在欣慰與滿足之前，爲妳們的生活、教育管理，化費了多少心血？」

「我是軍人，連年南征北討，在領袖的指揮之下，什麼地方有激烈的戰事，我便得到什麼地方去。在砲聲隆隆，生死俄頃的前線，我無時無刻不在懷念着妳們，無時無刻不在千里百里之外，不忘記我爲人父者的管教重任。長沙大會戰到達最高潮的時候，妳們兄弟姊妹已經多達二十個了，我嚴格的訂定，要妳們每星期寫一封信給我。而我不論怎樣繁忙和緊張，我總是親自執筆作覆，不管是在帳篷中，戰壕裏，鈴聲不斷的電話機邊，但有一分鐘的閑空，我都在忙着爲妳們寫回信。試想想，軍書旁午時，一星期要寫二三十封家書！」

「妳的九弟漢昌，恐怕是在妳們兄弟姊妹中

，保留我親筆家書最多的一個了，這次我到美國，到了他家裏，他曾取出一百多封我給他的信，拿給我，當我重觀那些訓勉詳盡的長函，我自己都感到驚奇。因為我簡直無法想像，我怎能在此前線爭取分秒空暇，給你們寫這麼多，這麼長的信件？」

「在漢昌所保留的一封信裏，我答應他的請求，在前線爲他搜購到了一柄獵槍，我告訴他槍支已經交郵寄出，指點他應該如何領取。還有，我不厭其詳的向他講解獵槍的保養和使用方法，射擊的要領，狩獵的細則，以及持有槍支的應行注意事項。我說：第一，萬萬不可傷人。第二，拿起槍來必定要先檢查一遍。第三，槍口不能對着人家，無論如何，均須以『槍口朝天』爲原則。第四，行獵後必須檢查槍內有否餘彈。第五，遞槍給人看時，務需先將子彈取出……够了，再寫下去，只怕妳都要嫌煩了呢。」

「漢昌保存完好的另一封信，是某年春天，他在昆明讀書的時候，妳們的蔡氏母親遠道而去，看他，她回到平江後告訴我說：漢昌住宿的地方環境很不理想，夜裏很冷，無法禦寒。於是我特地給他寫了一封長信，指點他禦寒取暖的方法，內衣該怎麼穿？被窩要怎麼蓋，腳部得如何如何保護，萬一生了凍瘡，又須怎樣治療？……」

信末，我再三的告誡漢郁，天下父母心，深邃如海洋，博大似穹蒼，我勸她不可再說：「孩子太麻煩，不知道怎樣教育才好。」

## 一輩子只生四次病

我的身體一响都很健康，半輩子裏，極少生病，記憶中唯有少年時期在廣安縣小學感冒過一次，老師命我回家休息。可是我還沒有跑到家裏，出了一身大汗，微恙不藥而癒。於是第二天我再跑回學校，使全校師生爲之驚奇不已。

第二次生病，是在抗戰初期，我所率領的二十軍，奉命由安慶轉進湘北，我自己在趕赴漢口參加最高軍事會議的旅途中，突然罹患盲腸炎，住進醫院開刀割治。在醫院裏休息了一星期，我又匆匆的趕回瀏陽前線。

第三次，我的膀胱中有結石，照例開刀，結果是迅即復原。

第四次，爲時已在民國五十一年，我都八十一歲了，由於人類到了相當的年紀，圍繞着膀胱的攝護腺，會起一種自然現象的腫大，阻礙尿道，使人小便不能通暢。因此我只好再進醫院，開我一生之中的第三次刀，割除攝護腺。這一次開刀手術切入很深，深達皮下八寸之處，其結果是全部根治，等於重新恢復了我的青春。

我這輩子一共只生了四次病，而其中四分之三都是西醫替我治好的。無可否認，我很相信西醫，因爲西醫是使用科學的方法，由逐步的試驗而建立不同的醫療方式，它確實有學理的根據。不像中醫，全憑個人的經驗，所謂問聞望切，根本就沒有一定的準繩，中醫把脈，實在太不科學，試問脈搏跳動的頻數，怎能令人探知病源？還有中藥的成份不會經過分析，包裝更未必能合乎衛生原則，至於藥品的運輸與存置，似乎也大有問題。

## 最後談到男女之間

子曰：「飲食男女，人之大慾存焉。」生活嗜好，醫藥和飲食，其對於養生之道的影響，已經略略的談過了。接下來，似乎我們可以討論一下男女之間的問題。幾十年裏，不曉得有多少人跟我提起過多妻之害，他們認爲多妻必將影響人類的健康，有人危言聳聽，甚至於說這會縮短人的生命。

可是，不管他們怎樣說，我對於這種論調是絕不相信的。根據我所研究的結果，精子、和唾液、汗水、大小便一樣，是一種純粹出諸自然的排泄物。射精，只不過是射出人體之內無妨排出的一些東西，毫無所謂，不必緊張。人們對於這一個問題，只需存有這樣的一個觀念：「有則爲之，無則不必勉強。」

我這個說法是有根據的，兩年以前，有一位美國體育專家到臺灣來，當他和我國運動員談起性生活問題時，他就很坦率的說過：

「性行爲在二十四小時之後必可恢復，因此，運動員只要能在比賽進行之前的二十四小時以內，避免發生性行爲，那就儘毀了。」根據這一個原則，我決不認爲結婚會影響到運動員的成績。」

以我之見，性行爲的健康與否，實在是一種心理的問題，精神的作用。心理上覺得可怕，精神上深受影響，於焉產生了性行爲會妨碍健康的觀念。其實，設若我們仔細的思考一下，如果清心寡慾，六根清淨可以健康長壽的話，那麼，和

尙跟尼姑，不就應該是世界上最強壯健康，必然會得長生不老的人嗎？然而，事實上，白白胖胖的和尙尼姑雖然很多，但是身強力壯，精神飽滿的，恐怕只有到專習武功的少林寺裏去找。一個虔誠修行，終生不開色戒的人，反而因為違反自然的原則，有礙心理的健康，說不定還會百病叢生，少活些年呢。

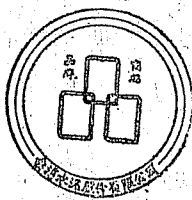
科學證明，健康長壽和祖先的遺傳很有關係，我的父母二系，列代祖宗多半身體很好，壽命都長。我確實是有了先天的秉賦，再加上後天的鍛鍊和保養，因而才會有我這副異於常人的強健體魄。

除了生理因素以外，心理上的關係也很重要，以我自己為例，我不但經常注重鍛鍊體格，同時也極為注意心理的健康。說來令人難以置信，我雖然浮沉軍界政海六十多年，但我一向把名利二字看得很淡，因此成敗利鈍，對我都不會發生什麼重大的影響。小時候，一度受過被人家退親的「刺激」，加以自我祖父以下，父母尊長，和老師同學的不斷鼓勵策勉，我確曾有過埋頭努力，力爭上游的決心。辛亥革命成功，羣雄崛起，天下滔滔，有力者自行封疆列土，擁兵自重。在那段時期，我未嘗不有「秦失其鹿，天下逐之」的陳腐思想，以為祇要有才幹，有實力，就可以目無餘子，大展抱負。兼以當時有機會讓我一一親炙聲名顯赫的大人物，如趙爾豐、鍾穎、周駿、朱慶瀾、熊克武、尹昌衡、唐繼堯、蔡松坡、吳佩孚、張福來、蕭耀南、張其鎧、孫傳芳等等。尤其是我部下的一名排長夏之時，他在混亂時

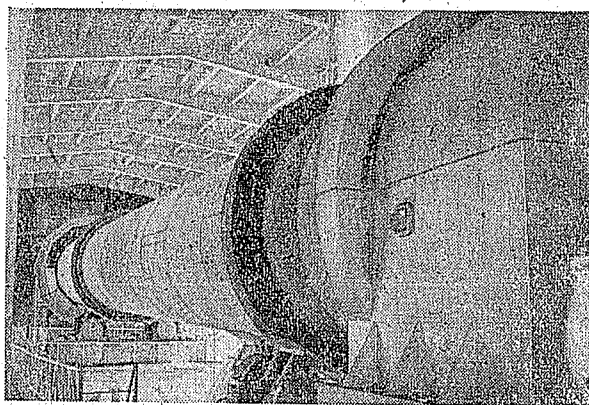
期率兵南下重慶，居然搖身一變而為渝軍副都督。在我當時所接觸的那些人物中，我取他們之所長，克他們之所短，時間一久，不由興起「彼猶人也，何妨取而代之」的心理。因此在那些年裏，我不免雄心萬丈，氣吞河嶽，說我沒有野心，那當然是自欺欺人之談。

然而後來接觸面更廣了，眼界也一天天的開闊，我見到了大千世界，芸芸衆生。這才知道山外有山，天外有天，與其囿於四川一省，連年征伐，殃及梓里，何不輸誠中央，服從領導，共負國家民族之重責。這就是我「既不能令，就要受命」的人生哲學之由來。我的目標，只求能够施展胸中抱負，為國家民族多做些事。名位爵祿，我一概不繫於心。正因為我有這樣的宗旨，所以我到臺灣甘為區區一名鄉長，也還替地方上做了些事情呢。

## 臺灣水泥公司



設備規模最大  
品質管制嚴格  
生產各型水泥  
適應各種需要  
各地設營業所  
服務簡便週到



## 臺灣水泥公司

電話 548211-9 業務部一電話 548374

臺北市中山北路二段一一三號