

我 的 養 生 秘 訣

楊 森

家 庭 生 活

承蒙關懷願予公開

五年前，某次，我代表中華體育協進會，設宴招待一位日本體育界領袖，請了許多位我國體壇知名之士作陪。席間杯觥交錯，氣氛輕鬆愉快，當時有人問那位日本朋友：

「你看，我們理事長究竟有多大年紀？」
日本朋友仔細的再打量我，然後蠻有把握的說：

說：

「四十多歲。」

於是引起哄堂大笑，不少人笑得前仰後合。

日本朋友在笑聲中神情錯愕，他再望望我，嘴裏喃聲的說：

「不是有五十多歲啦？」

這一次，笑聲比剛才更響。

日本人怔住了，他高聲的問：

「難道楊理事長會有六十歲？」

大家笑個不休，有位陪客再逗他一逗說：

「你已經猜過三次了。現在，再給你最後一次機會，如果你還猜不中，那就要罰酒三杯。」

日本朋友脹紅了臉，下定決心似的嚷着：

「那麼，我猜楊理事長今年七十歲！」

其結果，他當然是被罰喝乾了三杯酒，聽到

我已經八十三歲的時候，他張口結舌，搖頭擺腦

，一直以爲大家在跟他開玩笑。

二十年前，李宗黃先生過六十大壽，酒席上

，他忽然向我說了句：

「楊先生，你不久也要做六十歲了吧？」

聞言，我搖頭笑笑，也不辯白。其實，那時

候我早已六十八歲了，說我不久要過七十歲生日，那到還差不多。

我前次到美國去，住在漢華兄家裏，回國後，媳婦寫信給我，其中有云：「父親的身體真好，漢華就像是您的哥哥。」兒子像我哥哥？這實在是不成話，不成話！

當我開始撰寫我的回憶錄，中華日報登了一條消息，大意是說我的回憶錄不久就可以問世了，而由於我這部回憶錄的問世，國人一向最所關懷的我的養生之道，一定會要公諸於世的，因此那條新聞的末後說，大家都在熱烈的期待。由此可知，國人對於我的「養生有術」，向來認爲是一個謎，今應中外雜誌之請，特將謎底在此公開。

民國四十七年，臺北某雜誌舉辦養生之道座談會，我忝陪末座，在美而廉咖啡廳裏，座上都是七八十歲，仍然童顏鶴髮，精神矍鑠的老先生。記得那天有一位老先生高談濶論「靜坐」的益處，可是隔不多久，這位老先生就回生乏術，一坐不起。另外幾位講「靜勝於動」的老先生如今也已遯歸道山。

還有一次，我搭公共汽車，一位陌生人擠過來，拍拍我的肩膀，他很興奮的說：

「好哇，我今天可見到你了！」

我抬頭望望他，並不相識。當時我很詫異，

問他一聲：

「有何見教？」

他臉上滿是神秘的表情，湊近我的耳朵，輕

聲的問：

「你是道教的那一門？」



我家的一小部份，中為十二小女，右為兒媳，居中者是我孫兒，後側立者係我們全家的朋友王聯奎先生。

我更覺得奇怪了，坦然的回答他說：「我那一門都不是。」
這下，輪到他大為驚奇：他愕然的說：「你看，你那麼大的年紀，精神、體力、動作、表情，都和青年人一模一樣，難道這些不都是修煉而成的嗎？」

「不是。」我斷然的回答。

「那麼，」他仍舊毫不放鬆的說：「最低限度，你有吐納工夫。」

「對不起，」我怕他糾纏不清，早早打斷他

的話頭：「我確實不曾受過任何道家的訓練。」
修煉，吐納，他所說的這兩個名詞，我不否認我都懂，而且我曾有一段時期，練過一陣子內功。

吐納。練氣成丹和內功

吐納是道家修煉方法之一種，其實說穿了就是我們日常所行的深呼吸，道家講究吐故納新，藉以却病延年。所謂吐故納新照道家的說法，即為自口呼出腹中的污濁之氣，再由鼻子吸入清新的空氣。

的空氣。

但是我却認為，任何事都必須有一個限度，這也就是孔夫子倡行的中庸之道：「不過，無不及」。過於相信道家的吐納之術，行深呼吸的次數多了，不但於身體無補，於健康無益。相反的，它還會使你因為吃多了氧氣而暈而醉。

不相信的話，你可以立刻作一次試驗，當你

用力的深呼吸，一次，兩次，長長的呼氣，長長的吸氣，要不了十次八次，就會覺得頭暈目眩，飄飄然不知置身何處？這種暈和醉的感覺，要比吃醉了酒更難受。

我曾經研究過發生這種現象的原因，人身上有萬萬千顆細胞，却有百分之八十幾的水份。所有的細胞，都是水在托住。我們人體需要食物中的養料，細胞也需要氧氣的補給。氧氣散佈血管，吸入細胞，細胞同樣也對它發生一種排洩作用，將沒有用的氧氣渣滓，化做汗水，排出體外。因此細胞對於氧氣的吸收和排洩，是自成一個系統的。在這種情形之下，氧氣吸得太多，當然會使人身上的細胞為之擴張，水份的負擔增加，人就要產生飄飄然的暈醉感覺。這種感覺實則為一種麻痺的作用。

空氣吸多了，會暈，會醉；水喝多了，也同樣的會暈，會醉，這都是由擴張而產生的麻痺作用。因此之故，對於日本人發明的多喝水運動，他們提倡多喝水可以百病不生，我根本就不相信。

至於道家所說的「練氣成丹」，我倒是相信它有道理的。不過在做這一種內功的時候，必須事先對於所謂「氣」，所謂「丹」，先要有合乎科學的瞭解。

道家內功裏的練氣，這種「氣」，並不是空氣，或者是呼吸出入的氣息。它的字義，似可解釋為：「無形質可見，但却可以互相感應而發生作用者」。為什麼我要這樣解釋？那是因為我們都知道：呼吸出入的氣息全在肺中，它不可能直