

人生七十才開始

活到百歲不是夢

(下)

● 陸之琳、劉昌博提供

走路健身效果最好

下面講健康第二大基石——適量運動。

運動也是健康的非常重要的要素。西醫之父西波克拉底講了一句話，傳了二千四百年。他說：「陽光、空氣、水和運動是生命和健康的源泉。」你要想得到生命和健康啊，離不開陽光、空氣、水和運動，說明運動和陽光一樣。我們知道奧林匹克運動的故鄉是古希臘，在古希臘山上的岩上刻了這樣的字說：「你想變得健康嗎，你就跑步吧，你想變得聰明嗎，你就跑步吧，你想變得美麗嗎，你就跑步吧。」就是說跑步能使人健康，使人聰明，使人線條好。

那麼運動是什麼運動最好，走路是世界上最最好的運動。它絕對不是高爾夫球、

保齡球、游泳，因為人類花了一百萬年，從猿到人，整個人的身體結構就為步行設計的，所以步行運動是世界上最最好的運動。在這裡我還強調一條，動脈硬化是可預防的，動脈硬化可以由重到輕，從輕到重，從無到有，從有到無，是可逆行變化的。一九六〇年我當學生的時候，老師告訴我，動脈一旦硬化，就不能轉化了。到最近科學家才證實，動脈硬化是可逆的過程，動脈硬化由輕到重，由重到輕，從無到有，雖不能徹底的消退，但可部分消退。走路就是使動脈從硬化變軟化，一個最有效的方法。經過步行運動鍛煉，對血壓，對膽固醇，對體重都很好，過量運動有時會造成猝死，很危險，步行運動最合適。

怎麼步行最好呢，三個字：三、五、七。什麼叫「三」？最好一次三公里三十

分鐘以上。「五」呢？一個禮拜最少運動五次。「七」呢？是運動適量，過分運動是有害的，那怎麼叫適量呢？優良代謝，就是運動到你的年齡加心律等於一七〇。比如說我五十歲的話，運動到心跳一二〇。如果六十歲呢，運動到心跳一一〇。七十歲呢運動到心跳一百，加起來是一七〇。這樣的運動就叫優良代謝。那麼如果身體好呢，可以多一些，身體差，可以少一些；步行運動量力而行。最近有組資料，老年分兩組，一組就是一天平均走四・二公里，一組就是基本上不走路。結果發現四・二公里的這組老年人死亡率、冠心病比不走路那組下降百分之六十。這個步行走路的好處啊，真正是不得了。我看報上登的陳立夫，他為什麼能活到一百歲，他也是每天步行。

勿貪口慾戒煙限酒

有個狼醫生的故事，森林裡有狼有鹿，人們為了保護鹿，獵人就把狼消滅了，認為這樣就把鹿保護住了，哪知道適得其反，幾年以後，鹿因為沒有狼，吃飽飯就躺在草地上，休息曬太陽，結果鹿變得胖起來，鹿成胖鹿，脂肪肝、冠心病、高血壓，鹿自身病症越來越多，死得越早，結果鹿群越來越少，看看要自己消滅了，自動就絕種了。怎麼辦呢？派醫生給鹿治病，誰能給鹿治病呢？想來想去，最好的辦法把狼請回來，重新買了狼放在樹林裡，狼一來就吃鹿，鹿就得跑，狼追鹿跑，在這樣的過程中，鹿鍛鍊了身體。自然就是這樣非常奇妙，就是在這麼互相競爭中，各自得到提高。所以離開了運動反而糟了，鹿死得更快，有了狼，狼變成鹿的醫生了。

除了步行，還有項運動很好，值得提倡，就是太極拳。太極拳這個運動特殊，它是柔中克剛、陰陽結合。練太極拳，最大的用途是改善神經系統。練拳的人三年到三十年之久，最重要是平衡功能改善，走路拌了一下不摔跤。這個東西，美國老

年體育協會專門作下研究。分兩組老年人一組練健身房的器材，天天練肌肉。另外一組人一分錢不花，練太極拳，結果練下來一對比。練拳的這組，平衡功能好，腦子好，走路不摔跤，摔跤骨折減少百分之五十，最後美國人得出一個結論：說非常佩服中國東方人的智慧，不花一分錢的太極拳比現代化的機械效果好得多。

健康第三大基石——戒煙限酒。抽煙不好就不要說了，如果朋友們能戒煙一定要戒煙，戒不了煙的，一天不超過五支煙。我的一個研究生專門研究戒煙，發現一個規律，抽煙量多一倍，危害多四倍；如果煙戒不了，不超過五支，危害很有限，超過五支煙，危害就明顯增多。酒少量可以，多量就不行。

心理平衡心胸開闊

健康第四大基石——心理平衡。我想今天最重要的跟朋友們介紹心理平衡，它是我們保健最主要的措施。心理平衡的作用超過一切保障作用的總和。朋友們你可以別的都不要注意，你只要注意心理平衡。就掌握了健康的金鑰匙。在北京調查了很多一百多歲的健康老人，那麼他們怎麼

健康呢？吃得好還是錢多，不是。健康老人很奇怪，有人早睡早起，身體好；有些健康老人晚睡晚起；有人說他不吃肉，所以健康；有的還愛吃肉，專吃肥肉；有人說健康老人不抽煙，但有的還抽煙；有的不喝茶，有的喝茶。

生活方式五花八門。但有兩條，健康老人都一樣：第一、每個老人都心胸開闊，性格隨和，心地善良，沒有一個健康老人心胸狹隘，脾氣暴躁，鼠肚雞腸，鑽牛角尖，一個也沒有。為什麼？因為心胸狹隘，脾氣暴躁活不到一百多歲，五十歲、六十歲早一個一個氣死了，要麼得癌，要麼心血管病早死了。第二呢，沒有一個健康老人懶惰，這是真的。要麼愛勞動，要麼愛運動。正好應了英國一個諺語：沒有一個長壽者是懶漢。那麼為什麼心理平衡這麼重要？我們平常講的動脈硬化要幾年、十幾年甚至幾十年才把血管堵死了。我們一般人四五十歲，動脈硬化每年血管都狹窄，一年大約狹窄在百分之三—四，但只要你生氣著急，可能一分鐘動脈可能狹窄百分之一百，當時就死，情緒就有這麼厲害。

暗示作用非常大。什麼是暗示作用呢

？比如醫生治高血壓，發給病人一個膠囊半黃半綠，非常漂亮的膠囊，我說這個降血壓藥美國進口非常好，你吃了下禮拜再來查，其實裡面裝的是澱粉，但下禮拜一看很多病人血壓恢復到正常，睡覺也好。肚子疼得要命，胃大部切除，唉喲，我給你找針，打嗎啡止痛，一打就好了，其實打的是生理鹽水，針打完了，他就不疼了。開刀這麼半尺多長的刀口多厲害，打上生理鹽水，告訴他是嗎啡，百分之四十的人完全不疼；你就打針嗎啡只能百分之九十五的人不疼，還有百分之五的人不管用，這就是暗示催眠的作用。

美國人治癌症，一個一個地治不行，病人死得快，怎麼治呢？小組治療，癌症病人每禮拜，七、八個人來座談，大家一起聊聊天，說說話，心裡什麼難受，儘管說出來，互相介紹鼓勵鼓勵，這麼個小組療法一來，大家心情很好，結果呢，化療副作用很小，死亡率很低，成活率很高。北京總結過抗癌明星，你只能活半年一年，結果活十幾年都好好的，醫生奇怪，怎麼他癌細胞轉移那麼厲害，還活得那麼好呢？因為他們都在公園，每天早晨北京八一湖公園有二千人都唱啊，跳啊，活動啊

，高高興興聊天啊；就成立「抗癌俱樂部」，後來總結經驗，為什麼醫生說有些病人半年就要死，可二十年還活得好好的呢？沒有一個人說，我是用好藥延長壽命，個個說，我心情很愉快，充滿信心，我對未來充滿希望，我一點都不害怕，因為我們大家心裡過得很愉快。第一條、全都是心理心態良好，心理平衡，第二條、他們都有一個很和睦的家庭，家人很關心，單位很關心，一個強大的社會支柱，這是主要的，藥物是次要的。

幸福是寶養心八珍

幸福這東西沒有一個絕對的標準，因此我們要做到心態平衡。七十年代送禮送什麼呢？點心，八十年代送禮保健品，九十年代送禮送鮮花。我管的病房裡現在沒人送點心都是送鮮花。二十一世紀，送禮送什麼？二十一世紀最寶貴的是健康，怎麼送健康呢？最健康最好的就是養心八珍湯，養心八珍湯那是真正健康的心靈的八珍湯，八味藥，第一味藥：慈愛心一片，對世界充滿愛心，這個人如果對世界不滿愛心，那這個不能做人。第二味藥：好肚腸二寸。要善良，一個人對世界充滿愛

心又善良，幫助人。第三味藥：正氣三分，人都要有正氣，江澤民關於「三講」中就有講正氣。第四味藥：寬容四錢。寬容比正氣要多，因為人都非聖賢，多有不足，你要不寬容不行，人必須度量寬大，對他人寬容。第五味藥：孝順常想。我們做老年幸福組調查，影響老年人幸福最主要的因素不是金錢、地位，有一個孝順的子女在身邊，是所有老年人最幸福的首要條件，不孝順的子女不行，子女多了也沒有用。關於孝順，一次我碰到香港一個經理，跟我聊，你們選幹部人應該怎麼選啊，我本來以為香港企業的選人標準肯定是外文好、會電腦，「不是，我選人啊，最重要的標準是看是否孝順，他如果連自己的父母都不孝順，他能對我好得了嗎，他肯定是白眼狼。對爸爸媽媽都不孝順，因此我選人頭一個看他是不是孝順，凡是孝順，必是好人，他不做違背道德的事，因為他孝順父母，他一定好。」孝順是東方美德。第六味藥：老實適量。不能太老實，太老實變傻子也不行。但是不老實也不行，老實只能看情況，適量掌握。第七味藥：奉獻不拘。奉獻越多越好，第八味藥：回報不求。不求回報。

總的說來健康對我們是最寶貴的，那麼不能靠高科技、不能靠藥物，最好的醫生是自己，最好的藥物是時間，最好的心情是寧靜，最好的運動是步行。那麼「最好的醫生是自己」這話不是我說的。古希臘名醫藥波克拉底精辟指出：「病人的本能就是病人的醫生，醫生是幫助本能的。」

「你看我手拉開一口子，一會兒血就凝固了，一個禮拜它癒合了。我們腸子壞了，截一段，沒事；肺壞了切掉一個，沒事；腎臟壞了，那都可以治，你身體有很強大的再創能力，你自己保持好的狀態，最好的醫生是自己，你自己有強大的能力，所以病人的本能就是病人的醫生。最好的藥物是時間，為什麼呢？時間越早治療，越早發現越好。」

最後總的說吧，可以用四句話總結健康，四句話是：一個中心，二個基本點，三大作風，八項注意就行了。「一個中心」是以健康為中心。因為健康失去了，那你什麼也沒有，二十一世紀就是以健康為中心。兩個基本點我們叫兩個基點，第一點叫糊塗點，第二點瀟灑一點，什麼叫糊塗一點呢？小事糊塗一點。三大作風：助人為樂，知足常樂，自得其樂。永遠保持

快樂。八項注意：四大基石，四個最好。四大基石：合理膳食，適量運動，戒煙限酒，心理平衡。四個最好：最好的醫生是自己，最好的藥物是時間，最好的心情是寧靜，最好的運動是步行。有這些基本上不花什麼錢，吃什麼藥，我們個個都能健康七八九，百歲不是夢。最近我們總結了

四句話，很簡單四句話：「天天三笑容顏消，七八分飽人不老，相適莫問留春術，淡泊寧靜比藥好。」朋友們，只要我們按照這樣的生活方式，所有病都很少，我們都能健康一百二十歲，健康享受每一天，健康能使人幸福，家庭幸福，社會也幸福。

聖文叢書

無所不談札記

邵鏡人著 定價新台幣壹佰捌拾元

本書係邵鏡人教授繼同光風雲錄之後又一精心傑作、要目有：無所不談札記、憶昆明、一代學人柳詒徵、項羽新傳、感懷于右任先生、袁世凱的悲劇、民初政壇秘辛、蜀中遺老趙熙、五卅慘案回憶錄、丘逢甲之忠義與詩才、清代江蘇兩賢哲、梁鼎芬的風範、近代兩位奇人譚嗣同與唐才常、天才詩人黃仲則、樊增祥與易順鼎、王國維其人其學、民主運動的新階段、一代學人陳含光、南吳北齊兩畫家等篇、內容精彩、篇篇可讀歡迎讀者購閱。定價新臺幣壹佰捌拾元，中外訂戶八折優待祇收 一四四元，書款交郵撥○七三九三三—二號聖文書局帳戶，立即寄書。