

長壽老人談養生

銀髮族長壽漫談

● 臧肖俠

肯定自己老而彌健

人生邁入老年，精神不濟，食欲遞減，體力衰退，疾病乘虛而入，經常要為維護健康而忙碌。西方運動家曾說：「健康的

身體，可做為你奴隸，任你驅使，過著健康長壽的日子。不健康的身體，你就要做身體的奴隸，終年延醫診治，伺候湯藥。」煩悶苦惱，莫此為甚。據生物學家研究，人體的骨骼，至二十歲發育完成，其壽命為出生至發育完成期間之八倍，照常理如無內外傷的損害，可以活到一百六十歲，如養生得當，活到一百歲左右，仍然是耳聰目明，具有青春的活力，甚至可以娶妻生子，有一位八十多歲的老榮民，回大陸與一位年輕女子結婚，產下麟兒，若非身體健康，何能有此奇蹟。先總統蔣中正說：「生命的意義，在創造人類繼起的生命」人的身體髮膚，受之父母，不論任何時期，都要善自保護。

吾輩生於科學昌明，醫藥發達，營養品豐富的時代，只要常做健康檢查，發現身體異狀，即刻就醫，不要蹉跎時日，以免病情加重，增加治療困難。有關銀髮族延壽要訣，茲將平日閱讀及體會所及，縷述於後。

銀髮族的延壽，意義重大，首先要肯定自己存在的價值，不可有為老而無用，是社會家庭的累贅，過一天算一天的頹廢觀念，諺云：「家有一老，如有一寶。」自古認定老人是一家的精神支柱，是家庭顧問兼仲裁人，如紅樓夢中之賈母，天波府的佘太君，大宅門的老爺子，由於閱歷豐富，處事果斷，排難解紛，自然成為主

宰家庭的靈魂人物。過去宗法家庭如此，現在社會形態變遷，子孫為謀生求學，分散各地，三代、五代同堂者，已少之又少，但可利用假期聚會，或書信往還，使保持中華文化固有美德，以收潛移默化之效。銀髮族養生之道，必須精神與身體合而為一，互相依存，以達心物合一之境界。

培養嗜好填補憂悶

一、強化精神力量：國父孫中山先生曾說過：「精神與物質合而為一，而精神力居其九，物質力量居其一」，銀髮族的養生之道，就是要在生活中培養一種或數種有益身心的興趣，以為精神糧食：

1. 書法繪畫：可選擇古今名家碑帖、畫冊，悉心臨摹，最好是投訪名師，參加書畫研習會，接受指導，相互切磋，參加

展覽，不但可精進藝術，並可促進社交，增長見聞，充實生活內容。

2. 讀書吟誦：在青壯時期，忙於事業，困於案牘，對渴望閱讀之書籍，也許無暇翻閱，退休後時間充裕，可隨興致任選經史、子書、小說、詩詞等愛讀之書，以輕鬆愉快的心情讀之，可填補內心空虛，解除憂悶，亦可怡情益智，充實內涵，在與友人高談闊論中，亦可言之有物，所謂儒為席上珍，此之謂也。

我國詩詞，錦章佳句，比比皆是，如愛國詞人辛棄疾，在「賀新郎」曲牌中寫道：「甚矣！吾衰矣！恨平生交遊零落，只見餘歲，白髮空垂三千丈，一笑人間萬事，問何物能令公喜，我見青山多嫵媚，料青山見我亦如是，情與貌略相似……」，開頭引用孔子之言，「甚矣！吾衰矣！」又用李白詩：「白髮三千丈，離愁似箇長」，堪稱尋章摘句的能手。辛棄疾功在社稷，豪氣干雲，具雄才大略。到了垂暮之年，心情恬淡自適，以青山林木為伴，與大自然融為一體，已達至善之境。女詞人李清照，帝王詞人李後主（煜）之詞曲，雖多哀傷淒涼，但感情豐富，詞句優美，實為性靈，一冊在手，面對書齋，默然

誦讀，不知不覺進入詩情畫意之境，其樂融融。

夫人長壽篤信基督

3. 宗教信仰：今年三月廿五日，適逢蔣夫人歡度一百零五歲壽辰。特摘錄臺大醫院醫師、微生物免疫學孫安迪博士在中國時報「醫學保健」專欄中報導要點如下：「夫人長壽之道，主要是生活安寧，心情平靜，篤信基督教，信仰帶來源源不斷的生命活水，及身具天賦的異稟，良好的遺傳基因，而活的健康又長壽。」平日照顧蔣夫人的外甥女孔令儀說：「蔣夫人的精神和身體還好，頭腦也清楚」，又說：「蔣夫人深受基督教的影響，認為世上所活、所行都是上帝美好的安排。」

蔣夫人的長壽跨越了三個世紀，不但中國的人瑞，也是世界的人瑞，她所以如此健康長壽，除先天因素外，最重要的還是「基督信仰」，為最大的精神力量，堪為我銀髮族崇敬效法的。

4. 戲曲、歌唱、音樂：國劇、話劇、電影、地方劇、音樂演奏、雜技，乃至家鄉小調、相聲、雙簧等，隨自己的興趣，選擇觀賞，如能儲存各類錄影（音）帶、

碟片，可隨時播放，與家人好友共賞，更增樂趣。筆者對戲劇、歌唱都很喜愛，尤對國劇、古裝電視（影）及抗戰前老牌歌星，周璇、歐陽飛鶯、吳鶯音、白光、姚莉等歌唱，字正腔圓、珠圓玉潤、韻味無窮、悅耳動聽。國劇有老一輩及現代包括臺灣、大陸的生、旦、淨、丑名角，及其後裔傳人等。地方戲曲：有河南、河北梆子，湖北漢劇，浙江紹興戲。電視劇有三國演義、水滸傳、春秋戰國、紅樓夢：計約百餘卷，並特購置電子典藏櫃保管，常常播放觀賞，怡然自得。

5. 旅行及郊遊：嚮往已久之國內外名勝古蹟、風物文化，總想一睹為快，可邀約三、五知己組團旅遊，不但可擴大知識領域，並可增進友誼，活潑身心，一舉數得。此外要經常到郊外，面對青山綠水，大聲長嘯，並作深呼吸，吐出胸中之二氧化碳，吸收新鮮氧氣，使血液澄清，增強細胞活力，促進新陳代謝保持身體健康。精神力量為銀髮族健康養生支柱，宜

於排除雜念，清心寡慾，中庸有云：「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和」，「致中和」，則「天地位焉，萬物育焉」。山野老人，所以能長命百歲者，因

其生活恬淡，無伎無求，少有喜怒哀樂之情緒發生，一生幾乎都在「致中和」之中，吸取的是新鮮空氣，吃的是沒有殺蟲劑的蔬菜，日出而作，日落而息，生活規律，勞逸適度，不長壽者何？

早晚運動飲食適量

二、注重預防保健：

1. 人的身體，是血肉、骨骼，及各種器官所組成，要想保持正常的運作，使精氣神合而為一，生氣盎然，活力充沛，方能達到健康長壽的成效。但現時代中，妨害人的生命與健康的因素太多，如意外傷害，天災人禍，病魔侵襲，都足以影響銀髮族的壽命。所以平日多加預防，將災害減至最低度。在飲食方面，最好先請教營養師，按各自的健康狀況，在指導之下攝取營養，講求「清淡均衡」。採購食品以純淨、不含防腐劑殺蟲劑者為佳。蔬菜水果，在食用前以食鹽水或洗潔精，沖泡十分鐘後，再作洗淨烹調。此外睡眠要充足，早晚多運動，飲食要適量。王岫老雲五公，在數十年前，給我們講課時，已是九十高齡，但面色紅潤，聲如宏鐘，看書不帶眼鏡，自稱身體所以如此健康，是生

活有秩序，作息有定時，飲食不過量，如逢宴會，多吃了些，第二天則減少食量，以求均衡，並說他牙齒很強固，還能嚼得動花生米。

有病求醫不憂不躁

2. 抵抗病魔侵襲：天有不測風雲，人有旦夕禍福，諺云：「人吃五穀雜糧，沒有不生病的」，病魔就像是敵人的間諜，無孔不入，防不勝防，隨時都有可能入侵人體，不論對任何病症，即使是癌，一旦罹患上身，千萬不要驚恐，上帝賜予你完美的軀體，具有天生的抵抗力，且現代醫術發達，治癌的方式很多，但是你必須要

有：「我要活下去。」的決心和毅力，與醫生充分配合，隨行各種醫療過程，必能使病情好轉，恢復健康。筆者在三年前七十九歲時，脊椎骨左下方生一肉瘤，先經榮民總院皮膚科割除化驗，云非良性，帶有癌細胞，一般人談癌色變，我亦不免頭皮發麻，但一瞬間我又恢復平靜，回想早年效命疆場，出入槍林彈雨，早該喪命，能活到今日，已是托天之福，而今不過開刀割瘤，有何怕哉！醫生接著說：「為防止癌細胞擴散，必須轉到整形外科擴大切

除。」轉科後先經方榮煌主任作必要之檢驗，第三天用全身麻醉，由方主任親自操刀，他是一位技術精湛，經驗豐富的名醫，約經兩小時完成手術，將我推到恢復室，睜開眼睛看到子女在旁等候，心中甚感安慰，因傷口約有十五公分直徑，深度已見筋骨，且削下臀部之皮縫補傷口，麻藥過後，痛的咬牙切齒，但我未哼一聲，心想關雲長刮骨療毒時，并無麻藥，仍能談笑自若，我應效法之。傷口復合後，出院不久，因過去患高血壓太久，以致心臟瓣膜損壞缺氧，每分鐘只跳動二十餘次，精神不振，四肢無力，經榮民總院心臟內科江志桓主任診斷，先以二十四小時心電圖測試後，又做心導管手術，確定心臟血管並無阻礙，隨即決定開刀安裝心律調整器，以使心跳次數規律化，江主任知我切除肉瘤手術不久，問我體力可否支撐，我本著有病快治療的原則，一口答應：「絕無問題。」第二日由江主任親手施行安裝手術，用半身麻醉，在談笑風生中約半小時完成手術，心臟跳動立刻增加為七十次，精神至為舒暢，一週後痊癒出院，快樂過活。

銀髮一族飽經憂患

3. 銀髮族的憂鬱症：

近年來，由於高血壓心臟病及割除肉瘤的纏身，加上老妻災難不斷；骨骼疏鬆、老人癱呆症，經常「休克」，所以叫救護車、掛急診、住醫院，已成家常便飯，

於是我大部分時間都要用在護理及看診上去，書桌上的日曆，都記滿了掛號看病的時間，子女已成家立業，分居在外，家中大小事務，全靠我一人打理，經年累月，使我身心疲憊、食慾不振、煩躁不安、夜不成眠，一向自持樂觀開朗，從來不服老的我，照目前的現象，我是真的老了嗎？

我自言自語的說：「我要苦撐著，千萬不能垮下去。」旋即決定赴榮民總院求教於「老年精神科」專家黃正平主任，他不厭其詳的，向我解說銀髮族憂鬱病的成因及自我舒解的方法，名醫一席話，勝讀十年書，並贈「銀髮族生活壓力與心理適應」，及「解決憂鬱症的常見問題」兩篇大作，讀之，茅塞頓開，加之以強效抗鬱劑，替我舒解焦慮，Seroxat服後效果奇佳。復診時黃主任說，常服此藥，對神經系的疾病，都可獲得改善。

國事蠲蠲，政局紛擾，銀髮族多飽經憂患，為國家流過血汗，目睹政治逆流，

不免愴痛，然卻與事無補，不如摒除煩惱，自求多福，保住這條老命，看國運何去何從？古詩曰：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」

俗話說：「留得青山在，不怕沒柴燒」，此話的含義就是說有健康就有快樂，有健康就有事業。因而我國自古即講求養生，養生秘訣更是汗牛充棟，多得不可勝數。不過，古人的養生術，多為道家吐納接引之術，修鍊之道有的已經失傳，有的人言人殊，莫衷一是，只有各行其是，但是否收效，只有各自體會而已。健康關係一個人的事功，卻是不爭的事實，我國近代傑出人物，都各有一套養生之道，方法各異，各有特色，亦各具趣味。

蔣公健身養氣修真

老總統蔣中正壽近九如，一生精神蓬勃，身強體健，靠的是動靜兩方面，動的方面便是沙場馳騁和校場練兵，靜的方面就是靜坐功夫，他在靜坐中經常默念的，一為孟子養氣章，二為曾文正主靜箴，三為蘇縣穆穆之條，四為研幾之條，五為一陽初動萬物資始之條，六為靈明無著之條

。其後又加上：一、萬象森然沖漠無朕之條，二、去人欲存天理之條，三、心體意動、致知格物四句要訣，四、靜坐收心之條，五、何思何慮之條。蔣中正曾自稱「每日晚課，默誦孟子養氣章，十五年來未曾或間，自覺於此略有領悟。又嘗玩索存心養性之性字，自得四句曰：『無聲無臭，惟虛惟微，至善至中，寓理帥氣』為之自箴，而以寓理之寓字，體認深切，引以為快，但未敢示人」云。由此可知蔣中正的靜坐，不是茫蕩空寂的靜坐，而是「日知其所亡，月無忘其所能」、「求心安而不動心」的靜坐工夫。

蔣中正對於辦事、讀書、寫字，都強調心到、口到、眼到、手到、足到；強調實幹、快幹、硬幹、苦幹。因此他說：「因為我以辭甘吃苦自勉，在事業進行中，也就減少了許多困難。」

蔣中正一生所過的生活，都是一種澹泊寧靜近於苦行的生活。他是新生活運動的創始者，也是新生活運動的實踐者。新生活運動是以禮、義、廉、恥表現於食、衣、住、行中，蔣中正所過的生活都能符合新生活運動的要求。

蔣中正根據平日修養心得，每喜撰成

中 箴言，以資自勵勵人，茲將歷年所撰箴言，摘錄如下：

法天自強箴

中和位育，乾陽坤陰；至誠無息，主宰虛靈。

天地合德，日月合明；主敬立極，克念作聖。

畏天自修箴

不睹不聞，慎獨誠意；戰戰兢兢，莫現莫顯。

研幾窮理，體仁集義；自反守約，克己復禮。

養天自樂箴

澹泊沖漠，本然自得；浩浩淵淵，鳶飛魚躍。

漫游涵泳，活活潑潑；勿忘勿助，時時體察。

事天自安箴

存心存性，寓理帥氣，盡性知命，物我一體。

不憂不懼，樂道順天，無聲無臭，於穆不已。

宋美齡長壽六訣

蔣夫人宋美齡的長壽，更是史上少有

，今（二〇〇二）年三月，她已渡過一〇五歲壽辰，活過三個世紀。尤其可貴的是她一直身體健康，精神愉快，她注重裝扮，出門之前化妝須要一小時以上。世人把她的長壽，歸之以下六項：

一、受中華文化薰陶，擁有仁愛的精神，慈祥的風範，及恢宏豁達的襟懷，在面對橫逆時不憂不懼，克服困境，培育生機。

二、具有虔誠的宗教信仰，父親是虔誠的傳教士，全家都信基督，並影響蔣介石。夫妻同過持之有恆的靈修生活，每天禱告、讀經、每逢主日必到教堂聚會。

三、她是新生活運動的實際推行者與倡導者，實行新生活的規律。晚年革除舊有惡習，摒除不良嗜好，以強大的意志，戒除持續多年的煙癮。

四、中年時，她數度車禍受傷，並患有慢性病，乃於一九四二年重返美國時，遍訪名醫，澈底治療，恢復健康。

五、鍾愛中國書畫，她學習的熱誠幾乎到了廢寢忘食的地步。此種對藝術境界的追求，使她精神集中，忘懷一切，對健康大有裨益。

六、晚年安居紐約，保持正常的生活

方式，無憂無愁，精神愉快，想得開，放得下。她在百歲生日慶典時，曾主動提及她的子孫兩代家屬相繼去世，但她不陷於悲戚中，她說：「我曾經擁有過他們，我就滿足了。」

岫老之樂壯遊人生

苦學成功的大學者王雲五，享壽九十二，畢生簡樸，不尚奢侈，住在台北新生南路的一棟卅餘坪的木屋內，讀書寫作，自得其樂。他把人生比作壯遊，不容虛渡，在他九十二年的人生壯遊之中，留下無數足印。民國五十年，他應門生之請寫了一首詩，題為「反李白春日醉起言志」。

「詩云：『處世若壯遊，終日須神清。雪泥著鴻爪，人生記里程。豹死既留皮，人死當留名。盛名應副實，人力勝天成。人懷此念，大地盡光明。』」（按李白「春日醉起言志」詩：「處世若大夢，胡為勞其生？所以終日醉，頹然臥前楹。覺來眴庭前，一鳥花間鳴。借問此何時？春風語流鶯。感之欲歎息，對酒還自傾。浩歌待明月，曲盡已忘情。」）

王岫老平日自奉的五句格言是：「野蠻的身體，文明的頭腦，積極的精神，平

靜的思想，科學的處理。」

他的養生之道簡單易行。他有早睡早起的習慣，天沒亮便起來讀書寫作，清晨工作，環境清靜，頭腦靈敏，效率較高。他的健身方法是步行，常常安步當車。他每天總要大笑數次。喜講有趣的故事，童心不泯，嘗以小孩子自居。讀書寫作之餘喜歡寫字，他寫得一筆龍飛鳳舞的草書。平居甚少娛樂，連電視都不看。他喜歡杯中物，但絕不過量。他認為日常飲酒少許，對身體有益。晚年為求精神寄託，偶爾閱讀佛書，並和廣元法師結緣。

稚老高壽飲食有節

遜清進士及第的近代哲學家吳稚暉（敬恆）享有高壽，他的保健養生，不同於一般人，由於一生不怕難，因而身體遇有任何病痛疲勞，他都自然克服，不求醫、不吃藥。在他八十九年歲月中，對於醫藥衛生，總是倔強不予理會。身體不舒服，

埋首大睡三兩天，便能霍然而癒。民國三十年他七十七歲住在重慶，因連日演講總理行誼，過於勞累，睡眠不足。一天晚間，忽患小便不通，膀胱脹痛，徹夜未眠。次日看西醫，用橡皮管插入尿道，直通膀胱，小便湧出，頓時脹痛全消，倦極而臥。這是稚老始患攝護腺肥大症，友人勸他住院診治，他一概謝絕。他說：「陳三立患過此症十年，並無稀奇。丁福保五十多歲就患此病，祇要通通小便就無問題。」

稚老晚年牙齒脫落，不肯鑲補，也有他的衛生理論。他說：「人老齒落，是天然的警告，告訴你體力和消化力都衰退了，不可再饞嘴了，你該用那稀疏餘齒，細嚼慢嚥，節減食量，便能適應體能。」

他對於飲食甚有節制。一向不肯應人邀請到館子裏吃東西。他勵行節食，有時每頓只吃麵包一片，人或嫌其過少，他說：「馬相伯先生享年近百，晚年每日僅食鵝卵四個，早晚餐各二。鵝卵富營養，老年人能攝取此已足。以彼例此，我今食麵包一片，已屬過多。」

少帥豁達真以待人

二〇〇二年初，甫在檀香山辭世的少帥張學良，活了一百零二歲，大半生過的幽禁歲月，不得自由，卻能享高壽，靠的是豁達的人生觀，他非常聰明，興趣廣泛，他會駕飛機、開汽車，喜好各種運動，桌球、網球、高爾夫球等無一不精。他有

摹倣的聰明，例如學習英文，提倡體育，禮賢下士等；但也有摹倣壞事的聰明，例如抽大煙、打嗎啡針、玩女人等。有人曾經批評他「聰明而不智慧」，因為他常幹傻事聰明反被聰明誤。他曾撰一聯自嘲：「兩字聽人呼不肖，一生誤我是聰明」。

張學良講過一個孔子的笑話：「孔子在陳蔡落難，斷了糧，叫子貢去買米，米店老闆一見是讀書人，就指著牆上的一個字叫子貢認，認得就賣米給他，子貢一看，說是『真』，老闆嗤笑，揮之去，子貢返，孔子率弟子再去，一看牆上的字，說是『直八』，老闆稱善，乃賣米。子路性直，不解，問老師，孔子道：不能認真，認真就沒飯吃了。」張學良教人「真以待人，寬以處世」，要與孔子的笑話相反。他又說：「凡事看得開，拿得起，放得下，才能在享高壽時，仍能保持赤子之心。」

張學良年輕時，最喜歡女人和賭博，他曾說：「生平無憾事，唯一愛女人。」

張群名言七十開始

在中華民國談存養省察工夫，最有名的人要算黨國大老張岳軍（群），活了一

○三歲的張岳老，最有名的一句話是把古人的「人生七十古來稀」，改成「人生七十才開始」。他有一首自律歌：

日行五千步，夜眠七小時；

飲食不逾量，作息要均衡。

心中常喜樂，口頭無怨聲；

愛人如愛己，報國盡忠忱。

張岳軍九十大壽時，他的同鄉老友國

畫大師張大千送給他一首打油詩：

八十不稀奇，

九十多來西，

百歲笑眯眯；

七十還是小弟弟，

六十睡在搖籃裏。

他撰「談修養」一書，在書中提玄節

要，寫成一篇「五養箴」。

五養箴

修身之道，五養為本。養身須保持規律生活，愉快心情和勤勞習慣。養心須培養虔誠信仰，澹泊胸襟、堅毅意志與永恆熱忱。養慧要有冷靜頭腦、客觀態度、求知精神，並能實踐力行。養量端賴謙抑以應世、寬恕以待人、忍耐以自制、協和以容眾。養望務期以公誠化忿怨、以負責樹

眾信、以服務為領導、以犧牲求創新。守此綱領，行之以誠，持之以恆，立身行事，庶乎有成。

前監察院長于右任畢生醉心書法，運

筆運氣，身心康泰。他對書道深有體認，

寫過一首「人生貴行樂」五言律詩：

人生貴行樂，書道樂無邊。

每日三千字，長生一萬年。

揮毫隨興會，落紙起雲煙。

悟得其中妙，工夫要自然。

于右任一生不怕老、不服老，也讚美老

，他於一九三八年寫有「老人歌兩首」：

好老人，老人好；七十頭白未為早。

采食窮荒長不老，東家哭咒西家禱，天下

太平無弱小。

老人好，好老人；飛來飛去海上塵。

予德不孤必有鄰，或為犧牲或藻蘋，用以

薦帝祀明神。

幽默大師讀書延壽

幽默大師林語堂的延壽秘方是讀書，他認為以勉強的態度去讀書，是一種痛苦，以享樂的心情去讀書，才有樂趣。除讀書而外，他還喜歡釣魚，他很欣賞「鬥魚」的樂趣。當你拉線時，魚兒拼命掙扎，

如果魚兒脫鉤，可能一無所獲，如果釣得一條大魚，滿載而歸，交給太太烹調，那樂趣和滋味真是不可多得。

他的女兒林無雙說，他有許多癖好，

第一他愛吸煙。醒著的時候，差不多不停地抽煙，他如果不抽煙，就寫不出東西來

。第二他愛喝茶，每天非喝茶不可。他獨

用一隻茶壺，喝熱茶。第三他愛散步，平

時走路非常快，與老妻一起散步時，老妻

總是跟不上。他特別喜愛在鄉村中散步，

在清晨，空氣清新，穿上雨衣在細雨中漫

步，或持著煙斗在林中徘徊。

他喜收集音樂唱片，他愛好的音樂，

喜歡聽了又聽，每年冬天的晚上，晚飯後

，他愛坐在火爐前面，關上電燈，靜靜地

享受音樂。

他喜歡馬，偶然畫畫馬，有時用泥來

塑小泥馬並不太像，他是藉此鬆弛一下。

他的胃口很好，喜歡吃烤牛肉。

他很會享受人生。他某年在巴西一次

集會上，說了一則笑話，傳遍全世界。這

個笑話是：「世界大同的理想生活，就是

住在英國的鄉村，屋子裝有美國的水、電

、煤氣等管子，有個中國廚子，有個日本

太太，再有個法國的情婦。」