

陳立夫長壽秘訣

● 王成聖

世紀人瑞十足百歲

開國元老政壇國士陳立夫博士長期追隨蔣總統中正，參與密勿，於近代史，特別是國共鬥爭史上的重大事件，以及一些現在尚未公開的秘辛，幾乎均親身經歷，可說是一部活的中華民國史。

這位政壇要人今年（一九九九）九月便是十足的百歲壽辰。本來他的友好、故舊、門生，依國人習俗要在去年九月歡慶他的期頤生日，遭他堅決辭謝。並表示：大家的好意，他十分感激，如果一定要賀他的生日，就在一百足歲時舉辦。所以政治大學校友會決定在今年（一九九九）九月，慶祝陳立夫百齡華誕。

陳立夫生於民前十二年（公元一九〇〇年）八月廿一日（農曆七月廿七日），祖籍河南鄭州。明朝中葉遷居至浙江湖州府（今吳興縣），世代繁衍，成爲吳興望族。他的祖父陳延祐是位成功的商人，家道殷實。清末太平軍作亂，家產蕩盡，但仍足溫飽。父親陳其業，字勤士，爲他祖父的長子，讀書用功，爲遜清廩貢生。入民國後，充當私塾教師，後來經商成功，當選宜興縣商會會長及第一屆國民大會代表。革命先烈陳其美是他的二叔，字英士，民初任討袁軍總司令，於一九一六年遭袁世凱暗殺。他的三叔陳其采，字藹士，當過國民政府主計長及國策顧問。他自己也有兄弟姐妹十人，大哥陳果夫（名祖燾）曾是蔣中正總統的左右手，在台去世。他最小的弟弟陳衍夫，就是早年的籃球名將陳祖烈。陳立夫（名祖燕）排行第五。

陳立夫四歲時，即由母親教授識字，七歲進私塾時已認識七百多字，所以入塾後讀四書五經，毫不吃力。一九一一年民國成立，陳立夫全家由二叔陳其美邀至上海居住，陳立夫遂進入湖州旅滬公學，開始學習新知識，包括英文、數學、理化等科。一九一三年夏，十三歲的陳立夫考進南洋路礦學校，數理成績特優，四年得了七個學期的獎狀。一九一七年路礦學校畢業，因

家庭經濟衰退，幾乎無法升學，曾短暫進入京滬鐵路局任查帳員，後因天津北洋大學學費低廉，每學期僅收十個大洋，乃偷偷報考，幸獲錄取，進入大學預科，讀了兩年，成績及格，才升入正科礦冶系。

娓娓暢談長壽秘訣

一九九九年二月十六日，政大校友舉辦春節茶會，請陳立夫老師到會講話，百歲高齡的他，精神矍鑠，侃侃而談，除向校友賀年外，在他的談話中有兩件事令人印象深刻。他透露在百歲生日前，將出版兩本書：分別是「活到一百年的養生之道」及「我在一百年中做了些什麼」。由於校友的關心，他對於自己活到一百歲，先透露了一些長生經驗和感受給校友們。他回顧起來，能活到一百歲的原因，重要的有下列幾點：

- (1)天賦的體質有一點關係。(2)科學時代，不應迷信，但他有過幾次生死之間只隔一線，似乎不能不信命運。早年在美實習採礦時，差點被活埋；另一次是在湖北省主席楊永泰遇害的那一天，他原本與楊永泰同行，後因想起要順便辦一件事而另繞小路，乃得倖免於難。這兩件好似冥冥中有定數。(3)心境平衡，不發怒，不憂愁。(4)每天使全身血脈暢通，從頭到腳按摩一遍。(5)飲食要定時、定量、均衡。(6)盡量減少應酬，八十歲以後更盡可能避免。

後面幾點是人人都容易做到的，只要有決心有恆心；所以陳立夫認為：長壽養生活到一百歲並不難。他有兩句名言：無欲心常樂，有志事竟成。

養身以動 養心以靜

人活到老不難，但他認為還要老而彌堅，老而跟得上潮流，甚而老得可愛，他自認自己長壽的原因是「在娘胎中稟賦好」，加之他有一套「養身以動、養心以靜」的養身之道及人生哲學。這些因素，使他活到百歲，仍能到處走動，腦筋靈活，思路清晰。有人問他的養生秘訣，他回答沒有什麼特殊之處，值得一提的是，他母親曾告訴他，當年懷了他之後，他的父親有事離家，直到他出生後才回家，因此他在娘胎中安穩成長，沒有外來的打擾。

這先天稟賦之談，當然是笑談。不過，他平日的確動得很多，他每天五點半至六點起床後，利用沐浴時間，自己作全身按摩運動，方法是用雙手沿頭、眼、耳、鼻、胸腹、腰、腿、腳及會陰部，每個部位摩擦一百下，以使血脈通暢。這個運動每天四十分鐘，從不偷懶，至今已近半世紀。

他也喜歡散步，每天飯後由護士陪同在家中來回走路，前幾年每天要走上三千步，這兩年腿力較差，但仍要走一千五至二

千步。

他吃東西不挑食，比較特別的是，每天早餐前會喝一杯自己發明的飲料，配方包括泡軟的黑木耳、冬菇，加上山楂粉、丹麥粉、黃耆粉共同以果汁機打爛，再入鍋煮沸後食用，另外也可加燕窩。這是防止心肌梗塞的配方。他早上喝的這一杯飲料，被親友說他是吃燕窩的大王，以為他吃的都是燕窩，實則不全是燕窩，燕窩祇是一小部分拌和在杯中。

陳立夫每天七時開始工作，他先看完「中國醫藥學院」、「立夫醫藥研究文教基金會」等單位傳來的公文，然後開始寫字。老人穿著白襯衫黑長褲，腳上穿的是時下流行的黑色「銳跑」球鞋，鞋側還別著一只計步器，酷勁十足。

他聚精會神地寫著，第一筆下去就是自成一格的大字，執筆的手穩而有力。近年來，大陸越洋而來向陳立夫求字的信函不計其數，據說，已有十萬人擁有他的墨寶。不論識與不識，每一封國內外信件，陳立夫都親自回信，這兩年才部分改由秘書處理。他說：「這是禮貌」。

風趣幽默快樂童心

早餐前，照顧他起居的護士端來一杯自製的黑色飲料，全部取材自中藥，防止心肌梗塞很有效，他已經喝了卅年。他的長期護士林小姐說：「醫師說爺爺的心臟很強，只有五十幾歲呢！」老人很調皮的「招認」：「這東西不太好喝。」

他每天早餐都是清粥小菜，但「粥」是特製的黑芝麻加麥片粥，他喜歡的配菜是去掉蛋黃的茶葉蛋（一次吃兩個），還有鈣質豐富的魷仔魚，而且三餐飯後都吃水果。飯後散步是件大事，在護士林小姐陪同下，陳立夫總是在院子裡散步，順便餵魚、賞魚，他說，每天一定要走一千五百步到二千步，絕對不偷懶。由於起床得早，散步後他習慣小睡片刻。令人羨慕的是，無論何時何地，他都能立即熟睡，因此也能很快恢復疲勞。因此，陳立夫去年還曾赴德國、北歐、美國長達三個月，平時也經常南下台中關心校務，舟車勞頓完全難不倒他。

午餐及午睡後，他還要外出「喝茶」，他去的可不是「老人茶館」，而是眼前大片綠意的小茶館，喝濃郁的英國奶茶。陳立夫的四公子陳澤龍說，父親很少「安安分分」在家待上兩天，尤其喜歡外出逛街。他最佩服父親的就是「恆心」，每天早晨四十分鐘自我按摩運動，四十年來從未間斷，真叫做兒女的自嘆弗如。

護士林小姐負責照顧他的生活起居，兩人也建立祖孫般的情誼。林小姐透露，老先生看HBO電影台，有時也會和她一起看時尚雜誌，影劇版的頭條例如「黎明自殺」、「廣末涼子上學」，他都知道得很清楚。相處愈久，林小姐愈覺得老先生是個幽默、風趣又活得快樂的人。

古 人 談 養 生

● 丁 慰 慈 (資 深 外 交 官、中 阿 文 經 協 會 高 級 顧 問、中 外 雜 誌 社 特 約 撰 述 委 員)

編者註：作者曾遠赴世界各地，從事民俗調查，比較各國風土人情，他認為禮失求諸野，並發現古代的智慧給現代人很多偉大的啓示，故作爲此文。

最近媒體炒熱了健康的話題，健康食品充斥消費的市場，健康器材成爲熱門的商品，健康書刊更是琳瑯滿目，美不勝收。還有許多以健康爲號召的美容企業，推出無數減肥瘦身的花招，成爲仕女們的最愛，似乎任何東西只要與健康扯上關係，立即身價百倍。

事實上我國正是一個最注重修身養性的民族，也最講究保健的意識。我國傳統保護健康的觀念，完全符合現代的醫學理論，不僅如此，我們還將生理的與心理的保健融爲一爐，把人體視爲一個整體的小宇宙，以充分做好體內的環保工程，比西方國家頭痛醫頭，腳痛醫腳的做法，先進了至少十個世紀以上。

現僅摘錄我國古人保護健康的一些座右銘，供讀者們與西方現代醫學參考比較。

『甘脆肥濃，皆爲爛腸之藥。』這是枚乘在『七發』中所說的。

目前醫者諄諄勸誡，少喫糖、少喫油炸品，拒絕肥肉濃湯，以及所謂低脂、低醣、低熱、高纖、高鐵、高鈣的營養觀念，廣爲宣揚。但枚乘在紀元前一百年早已說過。

『五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽（失去味覺），馳騁田獵令人心發狂。』這是老子在道德經中所說的。

在今日言，多看彩色電視變爲近視，接近高頻率發音，使人失去聽覺，如果每天享受美味，將使人在桌上無從下箸。賽車、跑馬、鬥牛，不祇令人心發狂，傾家喪命者更不少。老子早在二千多年前就有此確切的斷語。

『飯蔬食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。』這是孔子在論語中說的。報章雜誌天天勸人多喫水果蔬菜、喝開水，中午片刻休息。我們且看孔子最快活的時候，過的就是這種樸實無華的人生，這也就是他所習慣的日常生活方式。

『色惡不食，臭惡不食，失飪不食，不時不食。』其涵意為對食品原料須選擇新鮮，烹調不及或過火都不合衛生，三餐要定時，少食零食。

『肉雖多不使勝食氣。惟酒無量，不及亂。』

意言菜餚不能多到超越人的食慾。至於喝酒每人的量不同，但不可狂飲而致語言失檢，行為失態。

『天行健，君子以自強不息。』

也就是說人生須不斷地活動其身心。但運動須順乎自然，適可而止。過量的運動，如『羿善射，皋盪舟，俱不得其死』，意即運動過度乃違背養生之道。再看今日，是否有長壽紀錄的運動健將，原因是他們的體力早已透支。古人常說，『天人合一』，此語看似玄妙，但如由年齡較長的人，對天候變化，會先感覺徵兆的情況，即可證明。

司馬光說：『登山有道，故徐行則不困，措手足於平穩，故不跌，慎之。』

登山、慢跑和散步，是運動中的一些項目。有關於此，古人也有清楚的解釋。荀子說：『不跌於山，而墮於垤』。垤就是小土堆。老人失足甚至因而中風者，在家中和浴室內發生的頻率最高。美布希總統前在慢跑時跌倒，就是一例。在這種情況下，司馬溫公在登嵩山後曾於遊記中寫出他的經驗：要旨在警惕自己，須隨時保持身體位置的重心，當前足尚未立定時，後足不可移動。

立夫先生健康康地活到一百歲，神清氣朗，平易近人。其生活方式為適宜的運動，合理的飲食與開闊的胸懷。此亦即『虛其心，實其腹，弱其志，彊其骨』的道理。而他自從政至隱居，正是『功成、名遂、身退』，而得到天人合一之道。

古人又說：『養心在靜』，立公認為靜是養生之道的一個較高的層面，它和『養身在動』相互為用，相輔相成。它強調的是心理的安寧，追求的是精神與肉體的圓融和諧。

孔子說：『智者樂水，仁者樂山，智者動，仁者靜……』

這段話的意思就是要我們多多接近大自然，效法大自然的氣質，從山從水當中，領悟出健康的真正道理。長壽與快樂正是人生追求的兩大目標，而現代人卻汲汲經營，孳孳為利，追求物質的滿足，所以許多慢性的文明病成爲人類的最大隱形殺手。

孟子說：『天之將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，行拂亂其所爲，所謂動心忍性，增益其所不能。』都是勸人不要過奢侈的生活，更不要玩物喪志，這些都是非常合乎健康的人生哲學。

這與諸葛亮所說：『淡泊以明志，寧靜以致遠』道理是完全一樣的。希望國人能從先人的智慧中提鍊出寶貴的保健手則，活出美麗快樂的人生。