

長命百歲不靠祕方

我的保健之道

● 陸之琳

(曾任農復會植物生產組技正、組長、顧問，台大農學院教授，行政院科技顧問，著有七旬憶語——平常園丁四十冬)

養生保健無病無殃

人的一生命經生、老、病、死四個階段，無人能免，在這四件事中，「生」不能由自己作主，正常的誕生經過，是經過父母結合，母親懷胎十月而呱呱落地。而「老」和「死」則是自然界生物的必然現象，無法阻擋。古代的秦皇漢武，近代的史大林、毛澤東、麥克阿瑟或蔣介石、孫中山等英雄或梟雄人物，無一人能夠倖免。惟獨「病」這件事，或多或少可由個人自作主張，一個人由出生到老死的數十寒暑中，難免遭遇各種病痛，如能維持正常健康，一直到老無疾而終，當係一大福報。要怎樣能達到自然衰竭，油盡燈熄呢？那就必須講求養生之道了。

生命無價，要善用自己身體，長保活

於未然，良醫者治於未病之先，等到身體

生病，再請名醫診療，縱能重獲健康，亦

已付出可觀的代價。筆者在家中五個兄弟

姐妹中排行老么，因出生時母親為高齡產

婦，以致幼年喪母，家境清寒，先天不足

後天又失調，所以青少年時代體格不夠強

壯；幸無不良嗜好，生活規律，尚能勉力

從公，可惜不懂養生保健之道，步入中年

以後，工作壓力日增，曾因體力逐漸衰退

，以供尋求保健者參考。

運動喝水兩大要訣

說到養生，古今中外都有汗牛充棟的著述，但以近代而言，楊森將軍與陳資政立夫的養生之道可稱為最佳典範。筆者有幸親識陳立夫逾半世紀，目睹立公在會議致詞逾時侃侃而談半小時而無倦容，頭腦清晰，反應靈敏不輸年輕人，令人欽仰不已。陳立夫自書：「我怎麼會活到一百歲」的秘訣，養身在動，養心在靜。飲食有節，起居有時。物熟始食，水沸始飲。多食果菜，少食肉類。頭部宜冷，足部宜熱。知足常樂，無求乃安。

解說：

中醫全聯會理事長林昭庚教授曾加以

養身要動：陳立夫每天五時半即起，

作全身自我按摩運動，且練「內八段錦」

。三餐後略作休息後步行。走五百或六百

步。六時半至七時作寫字功夫，從未間斷

，故能身健。古人云：「戶樞不蠹，流水

不腐，以其常動故也。」確係至理名言。

養心宜靜：陳立夫為人淡泊明志，不與人爭，從不發脾氣，更不會與人衝突。因不發脾氣，一睡下去，不到幾分鐘，就能睡得很熟。心靜能睡是恢復疲勞的最好方法。德國興登堡將軍說：「發脾氣是懲罰自己。」此亦為養心致靜的良策。

陳立夫逐日勤練習「內八段錦」的示範動作如下：

(一) 頭部：

①以兩手蓋住耳朵，再以食指、中指輕擊腦後百下。

②以雙手食指及中指在兩方太陽穴摩擦百下。

(二) 眼部：以兩手蓋住兩眼，左右移動百下。

(三) 耳部：

①以兩手蓋住兩耳，開開關關百次。
②以兩手食指按住兩小耳朵上下百次

③以食指插入耳孔轉旋百次。

(四) 鼻部：以兩食指在鼻子兩邊上下摩擦百次。

(五) 胸部及腹部：

①以右手轉圈。在右胸部，同時以左手轉圈在腹部一百次。

②以左手轉圈。在左胸部，同時以右手轉圈在腹部一百次。

(六) 腰部：左右兩手同時上下摩擦腰部共一百次。

(七) 腿部與腳部：

①以雙手摩擦左右兩大腿及小腿各一百次。

②以右手摩擦左腳心，以左手摩擦右腳心各一百次。

(八) 睪丸部：

①以兩手摩擦睪丸兩邊一百次。
②以兩手搓陰莖百次。

筆者更曾在「中外雜誌」上讀過楊森上將「我的養生之道」與王創辦人成聖教授講述他與楊森交往訪談記錄楊森養生秘訣與家庭生活，楊森的回憶文字中提到養生之道很簡單——就是一輩子都在過學生生活，他認為一個人能做到富貴不縈於心，繁華不在於意，不抽煙、不喝酒、不賭博

、不熬夜，每晚九時必睡，早上六時即起，食有定時定量，運動務使出汗，平時多多的求學問，好好的交朋友，兢兢業業的做事情，不必虛耗半點精力，不容浪擲一分一秒時間。在內心裡，輕鬆愉快，無憂無慮，在外表上按部就班，恪守規律。人是大自然的產物，理應一切順乎自然。有適宜的運動，必然有充足的睡眠，有營養的食物，自會有充沛的體能，有開朗的心情，必有活潑的生機。在楊森上將所講的「養生秘訣」，曾講到：養生之道除了生理因素以外，心理上的關係也很重要，楊森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，楊森雖然浮沉軍界政海六十多年，但他一向把名利二字看得很淡，因此成敗利鈍，對楊森都不會發生什麼重大的影響。

說到鍛鍊體格，楊森曾練過多年的內功，他認為道家內功裏的練氣，這種「氣」，並不是空氣，或者是呼吸出入的氣息。「氣」字字義，似可解釋為：「無形質可見，但卻可以互相感應而發生作用者」。為什麼他對氣字要這樣解釋？那是因為人們所周知的：呼吸出入的氣息全在肺中，這種氣不可能直接的「運」或「練」到

身上的其他部分。

什麼叫做互相感應而發生作用？實則為：將一個人的精神意志練成一種實質的力量，使這種力量不斷的運用而發生預期的效果。簡而言之，道家練氣的功夫，是叫人不斷練習身體上某些部分的功能，藉使這些部分的肌肉發達，嚴格說來，這實在還是運動之一種。

所謂丹，亦即丹田，道家對丹田的說法共有兩種。抱朴子稱：丹田有三，上丹田在兩眉中間，中丹田在心房下面，下丹田在肚臍眼下。較為普通一點的說法是：丹田在臍下三寸之處，而在丹田和臍帶之中，也就是臍下一寸五分的地方，有一處穴，則名之為「氣海」。雖然楊森後來沒有繼續練功，卻依然留有顯著功效，因此他決不否定道家「煉氣成丹」的價值。此種內功的動作如下：

第一個動作，兩腳十趾全部點地，雙手緊緊握拳，儘量使所有的氣力，都集中在十指十趾上，用這個姿式，開始做深呼吸。

吸氣的時候，氣往下吊，與此同時，腳後跟徐徐的踮起，將全身重量，讓撐地的十趾支持，兩手使勁握拳，要能有指透

掌心之概。最重要的是，肚皮收縮，把氣吸到肚臍為止。

呼氣了，氣往上提，腳踵徐徐降落，十指緩緩分開，儘可能的使肚皮脹起，脹到臍帶附近。

吸氣呼氣，如此連續三次。

第二個動作，彎腰向下，使雙手手指伸及地面，呼氣吸氣動作如前。呼氣，脹肚皮，腳板手心落地，吸氣，縮肚皮全身重量仍用十指十趾支撐。

如此這般，又是三次。

第三個動作，起地坐天，同樣的呼氣吸氣再做這麼三次，「煉氣成丹」的動作，便算全部完成。（參見中外雜誌第七卷總號三十五期、三十六期）

這一種任何人都能優為之的吐納功夫——深呼吸運動，必須早晚兩次，長時期的習練。以上所謂煉氣，平常人可當體操來作，練習深呼吸。這些寶貴的見解，對於筆者本身的保健之道幫助很多。

筆者由於對工作狂熱的性格，從來不重視運動保健，因工作繁重體力透支，至四十九歲患胃潰瘍，手術切除胃部三分之二，幾至不起，內人擔心幾乎將成未亡人。病後開始運動，體力逐漸恢復，方始深

切體認到唯有持之以恆的運動習慣，才是長期保健的不二法門。我的運動主要項目為每日清晨空腹柔軟體操及快步走路約一小時，二十多年來風雨無阻從不間斷，每晨運動已成習慣。現在體力較病前反而更好，同時注意飲食方面，多喝開水，每天至少八大杯，約二公升；少吃肉類，以米飯蔬菜水果為主，菜餚以少油少鹽清淡為原則。

每日至少通大便一至二次，可防止便秘及直腸癌之發生。清晨起床以冷水清洗鼻孔，可有效防止感冒。退休後能享受較多空閒時間參加社團活動，聆聽演講獲得新知。睡前散步一小時可得酣睡，有效恢復體力。動靜平衡，使身、心、靈都能獲得平安，要活就要動，動後要靜，動靜之中才能得到養生保健樂趣。

動靜與養生有不可分的關係，平日吃喝拉撒睡俱在其中，不論動植物要維持生命必有其基本條件，以植物為例，需有陽光、水分和土壤中的多種養分，靠葉部、莖部和根部進行光合作用，吸收作用和蒸散作用等過程，才能成長茁壯。而動物的生命除了陽光、空氣和水而外，還需要食物和運動才能生存下去。

注意飲食控制體重

要生存就離不開吃喝拉撒睡。先說吃，諺云「禍從口出，病從口入」，大部分慢性病，像糖尿病、心臟病、高血壓及肥胖等都是從嘴裡吃的不得當才產生的病痛。如要預防慢性病，就必須謹慎的吃，戒絕任性的吃，少吃動物性食物，常吃蔬果，但要適量。加味飲料和一般速食是製造小胖子的罪魁禍首！

至於喝，加味飲料或含酒精成分的飲

料，以保健立場言，都沒有喝白開水來得有益健康，人的身體含水量超過百分之六十，可見水分對維持生命的重要性。一旦

脫水就難保命，要補充體內水分，就應該喝水而不宜喝糖水或加碳酸的水，更不宜將酒當水喝。喝的量也須中庸，少固然不好，過量也非所宜。

拉的問題不可輕視，便秘的人痛苦自知，如果二至三天才能排便，好像只進不出，腸子發酵可能中毒外，也會引起痔瘡脫肛，食慾也必大受影響，如何保持排便

暢通，須從飲食著手，其次必須要運動，如靠灌腸或塞藥物終非上策。

再講撒，年齡日增，前列腺又稱攝護腺會自然腫大，一旦腫大，撒尿就感到困難，且有頻尿等許多不方便，前列腺肥大是男性老年人專有困擾，也稱長壽病。現代醫術可用手術，但手術後會繼續生長。筆者約在十年前蒙友人介紹按摩方法，採用以來，肥大症狀有效減輕，雖年已逾八十，目前尚不需手術，也未服藥物，可說是非常幸運。

最後來談睡，人是動物，要活就要動

，運動對保健非常重要。除了動也需要靜（休息），以求平衡，睡眠或打坐是靜的代表，老年人睡眠時間比嬰孩或成年人會少，屬於正常現象，如果失眠，動靜失平衡，生理及精神必失調，嚴重損害健康，實為養生保健的大忌。如何保持良好睡眠免去失眠痛苦。一般醫生會處方用鎮靜劑或安眠藥。短期內服用應該有效，但長期服用對生理一定有副作用。本人自養成睡前散步四十分鐘或一小時，即能安穩入睡，從不服用安眠藥，小小經驗，謹供中外雜誌讀者參考，希望對讀者女士先生有所助益。

中外詩壇

(一)

中外雜誌創刊三十二週年創辦人王成聖教授賦詩答謝作家讀者敬和原韻奉正

中外欽遲史實篇。又逢千禧入新年。

名流逸事齊搜遍，大塊文章信必傳。

椽筆早欣文會友，危言重見直無偏。

挑燈閒讀當年事，不盡滄桑話海田。

劉渭平 呈稿