

我怎樣保持健康

(選載)

王雲五

不化錢的三種補養

我保持健康的方法，極其簡單，絲毫沒有什麼秘訣。我相信凡是健康與長壽的人，他們所習用的方法也定然是很簡單的，如其不是簡單的，便不容易實行。須知矯揉做作的方法只能實行於一時，斷不是長久可以習行的。如要問我的方法究竟是什麼，我祇好用三個字來表示，那就是：「順自然。」

既然是順自然，那方法定然是簡單而易行的。因為簡單，所以才易行；也因為易行，才說得是簡單。

現今許多要保持健康，獲得長壽的人，往往乞靈於補藥。補藥或由口服，或藉注射，口服須防過量，注射往往不是本人可以處理，不僅有違簡單的原則，而且多費金錢。這是否順乎自然，姑且不說。且先說我所謂順自然的補養方法，那不僅是非常簡單，而且不化一文錢，可以說取之不盡，用之不竭，要多少便可得多少，而且自然會限制你適量而止，不會有取用過多之弊。具體

說起來，這些自然的補養品，括有三項，就是：日光、空氣、水。

這三種補養品，除了都市的自來水，略花一點點的錢，但微不足道外，都是「無價之寶」。世俗所稱無價之寶，是形容非常貴重，不能以尋常價格購得的；但是日光、空氣和水，其功用非常重大，通常都無需給付代價，可以任意獲得。因此我稱這三種不費錢的東西為無價之寶，與世俗通稱價格極昂貴的東西為無價之寶，是名同而實異的。

首先說日光。日光是生命之原，最古的初民便已認識其價值。他們認識光明的功用，又認識光明的來源是太陽，所以引起對太陽崇拜之信念。比較具體化的便是紀元前千年左右的波斯拜火教，到了我國唐朝還傳入中國，稱為妖教。它的教義要點，是以光明和黑暗代表善與惡；光明之神不斷與黑暗之鬼鬪爭，光明勝利便是人民之福；這雖然不是直接崇拜太陽，却是間接崇拜太陽所產生的光明，即日光。任何人見着光明無不高興，見着黑暗，不免畏懼和嫌惡，因此在黑暗的

夜裏，便利用人力所發明的火光來對抗，其實火的來源也是出自日光。人們既然喜歡以日光所產生的火光來對抗黑暗，為什麼有日光的時間，却不加以盡量利用呢？我國上古有「日出而作，日入而息」的民歌，那是順自然的。可是時代愈進於文明，而文明社會中的許多人，在日上三竿還高枕未起，但到了深夜，則往往依賴人工的燈光而不肯休息呢！

向陽背陰大有區分

一件頗有趣的事，是所謂「日光節約時間」，每當夏令白天較長之時，把鐘點提前一小時，例如把八點鐘的太陽時，提前作為九點鐘，認為照這樣可以利用天亮較早的時間來辦公，藉以節省傍晚辦公所需要的燈光。此一意義本屬不錯，但就大多數人每日工作八小時而言，通常多從上午八時至十二時，下午一時至五時，或下午二時至六時。實際上夏季上午四時許便已天亮，下午六時還沒有入夜，祇需嚴格按照規定辦理，似沒有節省燈火之必要。即或認為仍有提前一小時開

始辦公之必要，又何嘗不可把平時上午八點鐘開始辦公改為七點鐘開始，至下午工作時間，如果原以下午六時截止，在多令既可行，在夏季更無變更之必要。

我想這個辦法無非為恐一般人狃於習慣，認為非至上午七時不能起床者，要使他提前於上午六時起床，又恐不願，只好要全體的人都提早一時起床，迫使若狃於習慣者隨同提早起床，才有這種人為的做作。實際上如能按照「日出而作，日入而息」的原則，夏季因為天亮較早，定然能够較早起床，和較早辦公，又何待有這般不合理的規定呢？

日出而作，日入而息的原則，實在是健康長壽最有效方法之一，因為這可以使人多接近日光。鄉下的居民往往比城市的居民更長壽，這是指在同等醫療和衛生環境下而言；換句話說，如果鄉下和城市的醫療和衛生設備相同，則鄉下居民因為對於日出而作，日入而息的原則較能遵守，利用日光的時間較多，所以健康較佳，壽命較長。這正如樹木在山之向陽方面大都生長得茂盛，而在背陰方面則多萎縮，不過向陽方面的樹木，如果遭遇風災的機會特多，又當別論了。

就個人約莫十年來的習慣，縱然不是日入即息，可是無日不在日出以前便已起床，且往往在日出以前便開始工作。我每日總是在晚上八九時入睡，清早三四時起床，這或者因為年齡的關係，每天七小時的睡眠已無不足。但十餘年前，我需要八小時的睡眠，也仍是八九時入睡，不過為滿足八小時睡眠的需求，那時候總在五時前起床。

失之則死得之則生

其次談談空氣。這也是不值一文錢的東西，通常取之不盡用之不竭。但是當一個人被密閉在絲毫不通空氣的小室內，由於得不到新鮮空氣，

終久將因窒息而至於死亡。在這時候，新鮮空氣真成為萬金不換之寶物。我常說一個人在享受充分自由之時，不覺得自由之可貴，正如一個人在享受充分的新鮮空氣之時，不覺得空氣之可貴一般，但當他喪失自由或新鮮空氣之時，他才覺得自由和新鮮空氣之可貴，有如得之則生失之則死之要素。我平時無必要雖不一定出門，但在家中的小院子裏，幾乎不計風雨，總是不斷的走動走動。我有一種怪脾氣，儘可一日伏案寫作十二小時以上，但絕對不能接連坐在書桌旁邊一小時以上；往往經過了半小時左右，一定走動幾分鐘，尤其是在室外露天處呼吸一下新鮮空氣。近年我的工作室裝有一部冷暖兩用機，空氣可以藉此流通，才將門窗關閉起來。前此則無論多夏，我的窗戶總是不斷開放的。此外還有一種習慣，便是不管怎樣寒冷，我總不會蒙頭而睡。這理由極為簡單，盡人都能知道，只是在實行上是否徹底，是否能够養成習慣而已。

再次，請談談水。水在人體中占了極重要的成分。一個人可以幾天不食，但不能一天不飲，足見水比之食物更重要。患霍亂病的人，因為排出的水量過多，為保持其生命，必須注入適量的鹽水，更可見水對於人的生命關係之重大。食物吸收過多，可以影響消化，因此發生消化不良之病症。但是水飲得過量一點，不久便可排出，不至有何不良影響；如果一時飲得太多，因為容納不下，自然可以發生制止的作用。這就無害的方面來講；至於有利的方面，則充分飲水，甚至飲水過多，正如多用清潔房屋一般，可對內臟發生清潔作用。飲水自然以單純而清潔的水為準，但是為使水味更為可口，飲茶可以促進飲水的興趣，也是利多害少的。我每日飲茶極多，明知其不如專飲白開水之更適當，但因白開水淡而無味，不能引起我多飲水的興趣，因此，縱然知道茶不免有些副作用，好在這點點不良的副作用，

大半可隨水的良好作用而消失，何況因此多飲些水，其利益遠遠超過茶的小小不良副作用呢？近來從報紙上看到大量飲活水的宣傳，我因為沒有實驗過，不敢貿然斷定其確有治療多種疾患的功用，但從原理上推論，多飲水總是有益無損的，不過是否要如宣傳所稱必須飲如此多量的水，而且定要濾過的活水，而不主張用煮過的沸水，那就不免使我有些懷疑。

以上是關於人生必需而極端重要的三大元素。現在請就維持人的健康之三種經常作用談談。這三種作用，一是食，二是睡。三是排洩，都是每日必經的作用。這些作用表現得好，身體自然康健，表現得不好，便不易保持健康。

飲食不怕過少只怕過多

「食」是攝取營養料的一種自然的作用。依我的經驗，營養料之攝取，不怕過少，只怕過多。為什麼不怕過少，因為過少了，不敷營養，那就人體自然會產生一種要求，這種要求，通稱為饑餓。饑者沒有不思想的，除了財力不足以供充分的食料外，定然會自動地滿足其要求。至於過多呢？由於美食的刺激，人們往往不自覺地攝取過多的食料，愈積愈多，超過了消化的能力，定然會發生消化不良症，不僅無益於營養，轉而因消化不良，致對於正常的食料也妨礙其產生營養的作用。除能藉醫藥效用，以解除其病患於一時外，積久了其為害是不堪設想的。說句老實話，一個人寧帶三分的饑餓，不可有三分的積食。一般人遇着積食不能消化，輒乞靈於消化藥品，以助其消化。我的方法却與此相反。我生平雖也偶然感到胃口不好，那就是消化不良的象徵，但我從來不用什麼消化藥品，我祇是利用一種自然的治療方法，就是用絕食的方法來使積食自動消化。記得絕食最久的一次，是整整兩天有半不食

什麼東西，祇是多飲一些茶水。聽說西洋人在絕食之時，往往躺在床上休息，以免多消耗精力。我却適與相反，就是在絕食之時，不斷從事於正常的工作。我的理由是：一個人遇到積食不消化之時，當然不會發生食慾，但因經常攝取食料慣了，口舌之慾超過了胃腸之慾。由於口舌祇有嘗試食味之利益，不像胃腸有消化食料的責任；在人們躺着休息的時候，因為空閒，不免想起每餐口舌的享受，却想不到它會嫁禍於胃腸。然在工作繁忙之時，簡直可以忘食，所以我在絕食之時不肯休息，等到夜裏倦極思睡才去休息，以免口舌和胃腸衝突。依我的經驗，絕食的難關，是在第一天，尤其是第一頓飯，這完全是由於習慣上的要求；推過了第一天，甚至第一頓飯之後，便不覺其苦。在絕食的時候，積存於體內而尚未消化的食料，便可自動地慢慢消化，等到消化將盡了食慾。及至食慾恢復，然後恢復進食，則初次恢復進食的菜肴無論是怎樣的菲薄，都使人感覺到有如山珍海錯的美味。這是我個人經驗之言，絕對不是虛造的。我的飯量本來不差，而且按照廣東的習慣，往往一天三餐都食乾飯。記得我食得最多之時，每天早餐兩碗飯，午餐晚餐各三碗飯。可是現在我的早餐是一碗麵或稀飯，午餐一碗飯，晚餐一碗乾飯或稀飯，合計起來，現在一天所攝取的澱粉量僅及從前四分之一，除了初改習慣之時，一度略減體重外，迄今多時仍能保持已減的體重，至於精神轉較從前多食之時更強健。近來我因老年體重不宜過高，日常在家中喫飯

，極力減少，但偶然在外間應酬，為着不願辜負主人的厚意，我的飲食也就解除約束；不過到了次日，我往往廢除早餐，以消化前夕的積食。假使接連有幾次應酬，我甚至絕食一二次，以助自動的消化；因此我也常常以駱駝自命。

一直保持早起早睡的習慣

其次談到睡眠，正如前面說過，我一直保持早睡早起的習慣。這種習慣的開始，是由於偶然半夜早醒，不能再入睡，我又不願服安眠藥；說句笑話，在過去七十七年中，我簡直記不起曾經服用任何一片的安眠藥。當午夜睡醒，轉輾反側，無法再入睡的時候，我便披衣起床，從事於讀書或寫作，稍後如覺得疲倦想睡，便繼續再睡，但如已屆至午前三四時，我便索性不再睡。次日，因我向無午睡的習慣，整日工作，便不免因昨夜睡眠不足，而需要早睡，那就毫不客氣，一經喫過晚飯，甚至早至七時，我便上床睡眠。照這樣的，因早起便不得不早睡，也就因早睡而不得不早起。從此漸漸養成牢不可破的習慣，甚至偶因特別事故或特別應酬，遲至午夜十二時方得休息。但雖遲睡了三四小時，我的起床，至多比平時遲一小時，便是平時於上午三四時起床的，改至四五時起床，寧願在午飯後少睡半小時，或者在晚間更提早一小時入睡，無論如何，總是保持早起的習慣。我認為早睡早起，不僅可以達到上面所說盡量利用日光的效用，而且因為早起較為寧靜，可以集中思考，從事於研究和寫作。許多為學者有遲睡的習慣，認深夜也較寧靜，得以集

中思考。但在大都市中，到了夜間十一二時，還不能十分寧靜，甚至十二時至一時之間，也還免不了車輛的聲音。但是天尚未亮的早上三四時，鳥聲鷄聲還未起，那裏更有其他聲音，因此為寧靜計，也就是為工作效率計，遲睡不如早起。

再次談到排洩，那也是人體生理上最重要作用之一。一日不大解一次，便感覺到不舒服；一日不小解若干次，尤其重感不適。小便不通的病，除了老人外，其他尚少患者；但大便不通的病，則任何年紀的人都難避免。所謂便秘的病，通常指大便而言，其原因不止一端，當然要檢定其原因，然後對症發藥；不過就一般而論，多運動與飲水，大致都可避免便秘。如果便秘不予解決，不僅可以觸發其他病患，即對於食慾與消化均有影響。在染有病患時，首先要注意到便秘的解決，在沒有病患時，也經常要注意到便秘的避免。

以上三種生理上的日常作用能够正常化，以及適當的處理，則健康定可保持。此外還有兩種動作，均於健康有益，或者是增進健康的。這兩種動作，一是「動」，二是「笑」。

精神運動笑大聲些

所謂「動」包括了身體上一切的動，如勞動、行動、運動等。流水是不會腐的；能動的身體是不易有病的。一個人既然有手有腳，便須使手脚發生作用，就是時時利用手脚，如果有手脚不予利用，可能漸漸萎縮。由於美國汽車之普遍利用，我常常笑說，如果美國人不於週末從事種

