

本會故前董事長 張將軍 青永公 逝世兩週年紀念特刊

漫談養生之道

我是如何從往昔的很不健康而有如今的健康的？

張明

在八年前，我曾承中國廣播公司「與成功有約」節目的訪問，要我同父老兄弟諸姊妹們談談我的養生之道；我們勤益亦有甚多同仁，也想聽聽有如翁校長所說：「不傳之秘」；在這麼一個情形下，尤其是對勤益同仁，我總是懍於健康重要，認為人只有在保有健康的身心時，纔有能力減少一些生命中的不完美，走向幸福！因之，更是經常要求大家要重視健康、重視學問；如今，我老了，學校也交給國家接辦，在此時際，我對大家的厚愛，固然深感榮幸、樂意坦誠的、毫無保留的將我這活了九十四年，但屈指算算，卻有七十年大病小病不斷的一個人，是如何才恢復健康的全盤歷程報告出來，向大家請教；但此一問題，在已往雖說大家明知重要，很多人卻只有在失去它的時候，才會發現它的重要；時至今日，顯然就不同了，可以說真是到了人人關心，連「健康迷」這個字彙，都被列入字典之中，也就可以想見一般了；尤其是上了年紀的人，莫不各有其基於一己經驗的一些方法；加上世界上就沒有兩個人身心狀況上絕對相同的，因之各人所知所做與所說的，又都與其各自思想、性向及生活習慣相關；所謂養生之道，也就和其他問題一樣，「仁者見仁、智者見智」，言人人殊；既無共同的、一成不變的模式，也就不能說誰的一套就是真理、就是萬應靈丹，對每一個人都絕對有效、都可依樣畫葫蘆！台灣聯合晚報曾在其頭版頭條新聞上，即有「國人追求健康第一、收入第二」的報導，足見國人重視健康的一般。再說人在有了生命後，既知不論王公貴族與富豪或升斗小民，每一個人在人世間都只有一個生命，亦即是說：一己所擁有的只是在這世界上走一趟的一個軀體；也知蒼生之屬，從植物到動物、到人，都有生存能力，也都會有意無意的要為自己生存奮鬥；因此，不但沒有人不珍惜其有限的生命，也就不期然而然的希望能夠很好的活下去，所以說每個生命都有求生慾，也才有所謂求生、好生、重生、謀生各種活動；像天空飛禽與地上走獸，都和人類一樣，在饑渴、疲乏或一定時間空間，會知道接受或覓取活命食物與飲料、尋找或營造安全與安身場所；不過，他們的胃口並不大，只要得到了所要追求的就滿足了；人類卻由於有更高天賦，在活命之外，還想活得健康；因此，才會或多或少的去講求一些所謂養生與修持之道，更會有些人要野心勃勃的，希望一己不但在有生之年活得更長，長到長生不老；活得更久，

久到地久天長；活得更好，好到洪福齊天，在百年之後還能登上天堂！如今要我現身說法的來談我的養生之道，深覺一己的生理、思想、觀念、性格、生活習慣、生命歷程……確實有甚多與一般人不盡相同，因此，我所執著的養生之道：不忤不求、樂觀奮鬥、心無私慾、自強不息……，對我雖說未能使我「返老還童」，卻確曾發生了「脫胎換骨」效應，真是獲益良多，但對其他的人，我以為最多也只能聊供參考，這是我必須先鄭重說明的！

我出生於湖南農村的一個赤貧農民之家，一家人從祖父母、父母親、哥哥、姊姊、嫂嫂全都是不折不扣的文盲。家母生我時，已經四十歲，她老人家原就身體虛弱多病，我又是她所生十個兒女中最小的一個，可以說在先天體質上，我已經要比一般人差很多；加上我一歲時，曾經掉落污水溝中，幾乎淹死，雖說救活了，但由於當時農村缺乏醫藥，家中食物水平又甚低，未能好好調養，所以我從兩歲起，便健康不良，一直生病；到了十四歲，目擊時艱，即參加學生愛國運動；到了十八歲，更立志獻身革命事業，考入黃埔軍校；二十歲黃埔畢業，一個生性耿直、純樸、倔強、從不知為己謀的我，雖然無知無識地竟然將一己投置於詭詐、腐敗、黑暗、無是非、無制度、俯仰由人的官場，在個人際遇上，雖也說得上少年得志，曾經有過不少風光，但在精神上，卻萬分痛苦，於漫長的政治生涯中，對我這個走錯了路的年輕人，身心上確曾受到了無可比擬的創傷，到了二十五歲後，就先後發現肺與肝都有問題；三十歲後，又發現腸與胃有問題；其後雖說肺病、肝病都康復了，但卻經常頭痛、胃痛、瀉肚、血管硬化、頸項僵硬、五十肩痛、關節痛、手足發冷、四肢麻木、腳腿抽筋、痔瘡流血、攝護腺肥大、慢性支氣管炎、口腔炎、牙痛、牙周病、白內障、嚴重失眠……，這許許多多叫人聽了就要害怕的病，我全都有，其中尤以腸胃病，整整纏了我三十多年；胃下垂的痛苦、更是無法形容；連吃一片西瓜、一根香蕉，都會瀉肚，一瀉就是好幾天；至於傷風咳嗽，就更是家常便飯，很少有三天以上不曾光顧我的。因此，我的家中，到處都可以見到藥罐子、藥瓶子；每兩三天就要去看醫生，幾乎每兩三年就要住進醫院一、二次；就真好像我是某些位醫生與某些家醫院的座上常客，在台北、台中、高雄三地的軍醫院中，為我所拍的肺部照片，都是高高厚厚的一大疊。

但最近三十多年來，我卻萬分幸運，許多疾病，竟然都不藥而癒了，至少也沒有再惡化。尤其最難得的是我每天吃的食物不少，但胃的消化與腸的吸收功能非常好，排泄的糞便很少，而且都是成條的！因此也就很少去看醫生，很少服藥，再也沒有經常跑醫院、住醫院；連傷風、咳嗽、瀉肚一類的病，都已罕見；不但可以吃西瓜、香蕉，連冰的、冷的食物都可以隨意吃了，甚至一大清早，空著腸胃，就喝下一兩大杯冰水，也不會有問題了。說到喝水，由於我深知水是構成人體組織的重要部份，能促進食物消化，也有運輸作用與

潤滑作用，還可以調節體溫，所以我每天一大清早就要喝水，而且喝的很多，經常是喝兩大杯以上，可以說，如今已習以為常，到了不喝水就非常不舒服的地步；我的胃下垂毛病也沒有了，也不失眠了；如今活到九十四，不但臉上看不到皺紋，連全身原有的大塊小塊老人斑也消失不見了……，尤其是每天早晨三點多就起床，而且不睡午覺，一天辦公、開會……連續十五六個小時，也不在乎了；何以能夠這樣呢？我想這是「久病成良醫」的關係。這也即是說我在久病之中，終於逐漸領悟出：一個人在面對有關成敗利害一類問題與面對虛名、厚利、美色的引誘，如果心為形役、患得患失、或者妄生各種貪念、邪念、惡念、雜念，就勢必要使得一己陷於多愁善感、心緒龐雜、思緒紊亂、情緒不寧，而致食慾不振、消化不良、排洩不暢、睡眠不好……，也就必然不會有快樂、不會有健康；更深知一個人經由心靈的穩定與喜悅，其內在就可自然產生足夠免疫能力，不但可以強身養心，還可以治癒各種疾病；英國醫藥雜誌曾指出：「百分之八十五病痛是受情緒影響而來。」又說：「人的免疫系統，有自我調整功能，缺乏意志力，藥石難竟其功；聞病輒懼，會引起體內生化反應，加劇病情。」心理學家也指出：「人的情緒是發病的重要幫兇，也是與病魔搏鬥的得力助手，信心想法以及對經驗的反應，對身體免疫系統功能有加強或削弱作用。」、「情緒對人們的健康有莫大影響，憤怒、悲傷、恐懼、消極、悲觀、興奮……都是情緒所促成，就是精神病的一種」、「人的腦下垂與腎臟的兩個腎上腺所製造出來的荷爾蒙，主要任務是幫助人們應付緊張情緒，但它卻極有限，常常不夠生理上必須的消耗」、「多愁易怒的人，容易得到癌症，且癌的生長特別迅速」。兩千三百多年前希臘醫藥之父波克拉底說：「人體本身就是醫生。」兩千一百年前名醫伽林發現患乳癌的婦人，多數由憂鬱引起，即是說身體受到意志支配。同時，我也瞭解任何人生病，要看醫生、要服藥，固然重要，但醫生與藥物大都只能「頭痛醫頭、腳痛醫腳」，只能治標，不能治本；何況各種藥物包括所謂補藥，服用多了，都會中毒，尤其是像人類在二十世紀發明的抗生素一類藥物，對防治病害與急性疾病，確實有效，但它很傷腸胃；至以副腎素為主的多元性合成藥品，如「類固醇」之類製劑，也是當前世人稱為「美國仙丹」的，對於某些疾病雖有速效，但其副作用，卻正有增無減，都有它可怕的後遺症。病理學家梅基尼爾夫即如此說：「在我行醫五十五年的經驗中，得到三個結論：

一、一切疾病根本原因，不是細菌而是食物中毒，造成細胞組織的被破壞，才引起細菌的侵襲。

二、絕大多數情形下，用藥治病是有害的。表面上疾病似乎已經治癒，但藥物所造成的副作用，往往會引起新的疾病。

三、適當食物能治病強身。

醫生呢：也是醫德醫術不一，並非每一位醫生都是萬能的、全能的。梅基尼爾夫也說：「醫生大都是以外表症候為治療目標，但疾病的基本原因未除，則病是不會好的。這基本原因就是營養過剩」。至於醫院呢？也不是家家醫院都信用卓著，都可以百分之百的值得信賴、值得信靠；再加上在台灣「到醫院看病，常有三長兩短之苦，也就是掛號時間長、候診時間長、領藥時間長、偏偏看病、問診時間短」；且醫生過份忙碌，因之，誤診時所難免；所以說一個人求人有時就不如求己，即是平時要能做到：起居有定、飲食有節、運動有恆，就一定可以少生病，甚至不生病；萬一生了病，要看醫生、要服藥、要住醫院、要動手術……都要特別謹慎，千萬輕心大意不得；更不要「病急亂投醫」、亂服藥，尤其不要亂服沒有經過醫生診斷，隨便在藥房買來的成藥，那是非常危險的；說到這裏，我還要鄭重提醒大家，每一個人身體上任何一處，只要去掉了它小小一塊，就再也長不回來。舉例說像成年人的牙齒，拔掉一顆，一輩子就要從此少掉一顆；因此，身體的任何一部分割掉一塊、去掉一點，都是情非得已、萬分無奈之事，不到萬不得已時，絕對不要輕易動它。我還經常說：一個人患了普通小病，像傷風、咳嗽、瀉肚……只要多喝開水、多休息就可以好；甚至一切疾病，最好多用饑餓療法，最少也要做到少吃食物、不多吃食物，吃得愈清淡愈好。須知「病由口入」，少吃與吃得差一點，不會壞事，而多吃與吃得太好，就一定有害。尤其是上了年紀的人，必須少吃，最好不吃晚餐。

基於以上的一些認知，我發覺自己所以健康不良，固然與先天不足有關，但後天失調，卻是最主要因素；因為一個人雖說有一些先天性缺陷，如果後天生活正常，又懂得一些養生之道，就一定可以改善、可以彌補；以我言，我在五十歲前，雖說也做一些健身操，卻缺乏計劃、缺乏耐心、缺乏恆心，五十歲後，才知一方面要針對一己某部位有病，即做某部位運動或增加某部位的運動量，勤加鍛鍊；另一方面卻也深知一己「老驥伏櫪，志在千里；烈士暮年，壯心未已」，只是「無心海燕棲華屋」、「不慣逢迎受折磨」，乃下定決心，主動提請退役，遠離複雜無常的政治漩渦，先是同意接掌一所遠近馳名的太保太妹學校，使之起死回生；又再與內子及好友創辦勤益，使之飲譽杏壇；三十年來，我都是「有意江鷗伴草堂」、「草廬安臥且高歌」的將一己生命整體地融化在神聖的教育理念之中，腳踏實地的，也滿心歡喜的去迎接、去享受著那「返璞歸真」的平淡生活；至有機會再為社會做些有益之事、或在基於「嘉善而矜不能」的教育理念，再幫助一些有志向上或品學不佳、言行不端的青年學子，使其在「有教無類」與「教不厭、誨不倦」的高度愛心與因材施教薰陶之下，能更加長進或有所長進，就更是我所最喜歡、最高興的事；這即是說，

由於我有了健康的生命目標、健康的心理、堅定的宗教信仰，再加上生活規律、愛好勞動、飲食有節、排洩正常與文藝興趣，以及不抽煙、不多飲酒、也有一些粗淺醫藥常識；還有，對甚多橫逆之事，我總是用腦筋、勇敢的以平常心去適應，從不傷腦筋、損及健康，而且又非常歡喜自己的所作所為，對一己能將所作之事做好有高度成就感，再經歷長時間千辛萬苦的磨練，所以才能從往昔的極不健康脫胎而出，才有今天的健康；這一張可觀的成績單，也就真可說是得來不易！

以下，再就我的養生之道，分別加以說明。

一、生命有目標：中國人說「人為萬物之靈」，所謂「萬物之性惟人得其秀而靈，具四端，備萬善，知覺獨異於物」：這即是說我們既然幸運的能做一個人，就要比萬物更懂得去熱愛一己之生命；最重要的是要為一己生命找到一個正確目標，亦即是要為生命定位。但一個人如何去珍惜一己生命？為一己生命定位？首先就是要如何扮演好做人的角色？將生命當成自己的責任，妥善經營，從基本的照顧自己身體做起，其次是做人必須立定志願，要為人類社會做一些有意義、有價值的有益之事，不讓一己在人世間白白走一趟，而能「毋忝所生」；也即是說，一個人最好是做到「兼善天下」，使一己生命散發出它的光輝，流芳百世，有其永恆；最少也要做到「獨善其身」，絕不做對人類社會有害之事，而遺臭萬年！就我體驗，人的生命要有目標，確實是最好、最重要、最基本的養生之道。

二、有正當職業：一個人有一正當職業，且對其所擔任的工作，既有能力與識見且充分喜歡；對其所做的事，又能朝朝夕夕、一心一意、集中精神，行其所當行，止其所當止，絕不心猿意馬地想別的事或不安於位，而以能做出績效為樂，這對每一個人確實都是一種最好的養生之道！我生平做任何事，都以服務為目的，樂觀奮鬥，不求做大官，但求做大事；做起事來，不但要求立竿見影、既要爭一日，更要爭千秋，要使所作所為能有其永恆；從不計較個人一時得失，也從不過問個人待遇與階級：這也是由於我深知自古迄今，多少帝王將相、英雄豪傑，不管其個人生前如何風光，到頭來終歸煙消雲散，所以我才以「行雲流水、明月清風」自況，也才兩次在個人生辰時寫出：「從軍原不為封侯」與「從軍只為能酬志」、「興學因緣可樹人」三句話來；如今回想起來，像這些，對我能有今天的健康，確實有很大關係。

三、心理要健康：我在五十歲後，發覺現代社會，節奏快、壓力大、每個人隨時在心理上都要受到甚多困擾，由於情緒因素對人身體疾病的發生與惡化都有直接關係，所以患精神病的人纔會愈來愈多；據世界衛生組織調查，每十個人中便有一個可能得精神病：以嚴重的精神分裂症為例，在美國醫院病床即有三分之一屬於精神病患者。我因此總覺得多

做健身操之類，固然對身體有益，但效果仍舊有限；因為一個人如對人、事、物與自我，意不誠、心不正、存有私心、貪心、疑心、邪心、惡心……於悲觀、愛恨、喜怒、好惡上，不能善自調適與高度節制，所謂「魔由心生」，就在在足以影響其人的健康，而這些又都是繫於其人之一念，所謂「一念三千」，即是說吾人心念一轉，時時作退一步想，讓三分、忍一時，就可以容納三個大千世界，可以遨遊海天，縱橫宇宙，方寸之間，原是如此寬大廣闊，也真是一念之喜、一念之怒、一念之惡、一念之慈，迥然不同：因之，我認為養生之道，首先應從養心做起，不能只靠健身運動。

如何才能使一己心理健康？我以為萬應靈丹是「清心寡慾」：因為一個人若是不能「清心」，其心田就不會純潔、不會光明磊落；也就不可能去私心、去貪心、去淫心、去偽心、去疑心、去恨心，也不會「知足」；就永遠都會覺得一己所擁有的不夠多、不夠好、不如人，是人家少給了他，是自己命運不好；同時，一個人若是不能「寡慾」，就絕對不可能「知止」，對其一己所擁有的財富與所掌握的權力，亦即是對所謂榮華富貴，就必然會「貪而無饜」，必然會「患得患失」，也就不可能做出適時、適當、適法的處理，於進退取捨上，也就很難拿捏得準確，最後就必然要落得灰頭土臉、甚至身敗名裂，使得其人內心，永遠陷溺在後悔、煩惱、苦悶、怨懟，悲傷的深淵中，不會平穩、不會舒暢、不會快樂、不能自拔；也必然要使得其人坐立不安、睡眠不好、食慾不振、消化不良、排洩不常、而至百病叢生！所以古人說：「養心莫善於寡慾。其為人也，寡慾，雖有不存焉者，寡矣。其為人也，多慾，雖有存焉者，寡矣」。鄭成功自勉聯亦有「養心莫善寡慾、至樂無如讀書」。我生平極重視慎獨工夫，於無人看見聽見時地，絕不做任何見不得人與對不住人之事；因為自己良心良知會判斷、會知道、神也會知道，何況俗語說：「牆有縫，壁有耳」、「若要人不知，除非己莫為」呢！我一生不恨任何人，隨時隨地，都是以一個「誠」字自期勉，內心一直是坦蕩蕩的，無任何牽腸掛肚的不安；這對我的健康，確實幫助最大。

四、生活要規律：談到生活規律，很多人就會誤認這只是對軍人的要求，事實上，任何一個人，如果生活不正常，不但不能擁有健康，而且不論做任何事與做任何一行一業，都絕對不可能做好，更絕對不可能成功：以我言，五十歲後，從不熬夜，三餐有時，起居有定，飲食有節，確實對我的胃下垂與失眠一類痼疾，發生了有效的治療作用：日本一百二十多歲的老人和泉茂千代，每日五時起床，喝奶茶。我呢：我每夜九點後一定就寢，早晨三點醒來，先捏雙手手掌與十個手指，共二十個穴道，先用右手大姆指大力捏左手十個穴道每個一百又八次，再用左手大姆指大力捏右手十個穴道每個一百又八次。然後再在床上平臥，先做兩腿單踢腿、單舉腿、雙舉腿三個動作，每一部份各作三十九次。其後起床、

上廁所、洗面、向父母親遺像行最敬禮，然後喝一大杯微溫開水；四點五點讀書、寫文章；六點快走、做甩手運動一千五百次、踩健康道、壓腿、吊單槓；七點後閱讀報紙、洗澡、早餐；八點上班或開會或巡視課堂（學校交出後，不上班，改為讀書、寫文章）；十二點三十分午餐，間常飲一小杯酒；中午不睡午覺，下午仍讀書寫作，五點後不再看書，六點晚餐，散步，七點看電視新聞，有時也看八點檔連續劇，但已不多看。九點後，先做室外運動，再做床上運動，時間都不太長，九點三十分前一定就寢。

五、要愛好勞動：據報載世界四大長壽區之一的新疆，一九六二年時，百歲以上的人，就有六百六十五位，都從事體力勞動，樂天知命、生活清貧、喝奶茶；又根據哈佛、史丹福研究人員說：「在二千五百人左右久坐辦公室的男性中，罹患心臟及循環系統疾病死亡率比那些活躍的男性為多，幾乎兩倍，平均早死約四年，運動量適度的男性運動員，死亡率較低」。史丹福醫生潘弟巴格爾說：「每週藉運動來消耗至少兩千卡路里的人，其死亡率比消耗少的人低四分之一到三分之一；但如達三千五百以上，則對身體有害。我呢？也一直強調：動可強身，靜可養心，儉可養廉，勤可致富，認為勤勞好動的人，一定精神旺盛，身體健康；真可說勤勞確實是最好的養生妙訣，也是最好的養生之道。」所以古人才說：「故天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能」；又說：「天行健，君子以自強不息！」相反的，太多太多好逸惡勞的人，不但會未老先衰，一生都不可能享受到真正人生樂趣，也真可說是白白的活了一生；因為沒有健康的人，不論做甚麼，都不可能有很高興趣，也不可能有所成就，更不可能有幸福快活晚年。但健康不是廉價品，要求得健康，必須付出高昂代價；以我言，每天早晚為了要促進內臟新陳代謝做腳底運動，刺激腳掌，都必須忍受陣痛；尤其每天清晨我所做的「床上爬山、跑步」，更是難受。同時，健康也不是他人能給的，既需要一己的自覺，更需要一己有計劃，有毅力、有恆心、有信心，鍥而不捨的去追求，才能得到。六十多年來，我在所主持的學校與訓練機構裏，都強調勞動的重要，鼓勵師生愛好勞動，我自己也一定說到做到，帶頭參加；我在日常生活中，許多事都是自己打點；我在勤益，就經常親自送公文。平時不論居家或在學校，有關公私事務，沒有太必要，就很不願假手他人，總覺得自己多想想、多寫寫、多做做、多走走、多動動，對一己健康有益。

再說，世間許多公子哥兒、美貌姑娘、老太爺、老太太所以有的短命，有的多病，就是不愛勞動、缺少勞動的緣故。我這個從小就是多病的人，能有今天的健康，就是由於愛好勞動才有的；我的有恆心、有信心的做運動，而且是愈做愈多，不但項目增加，每一項所做的次數，都是有增無減，即使在睡覺、洗澡、上廁所……我都要做一些全身某部份的

摩擦運動；在乘車、走路時，除了做一些摩擦運動，還會不停的唸唸詩詞、看看風景，做一些「賞心悅目」運動；吃飯時，也一定是高高興興的，絕不想不愉快之事；我敢說，我對健康，確曾付出過高昂代價；許多人都說老年人的運動量要減少，不能過多，不能過激烈，但我對運動，卻一直是有增無減，而且，我對有關養生之道，又總是「見賢思齊」，因此所做運動的項目也就愈來愈多；有些更是我針對一己病痛，對症下藥所發明的，像將三十多年來依賴他人按摩改變為自己全身摩擦，每天早晚做二次床上爬山、跑步運動，代替爬山、跑步以及每天必做的十三神指功，與早餐後用鹽刷牙，每餐飯後都用鹽水清潔口腔，都是以一己作實驗，最後會如何？我不敢說，只能說到目前為止，對我確實有效；我的牙痛、口腔炎、慢性扁桃腺炎、牙周病都因此而次第痊癒了；我的耳朵，比二十幾歲年輕人要敏銳；尤其難得的是：我在四十五歲時就帶老花眼鏡，如今九十多歲，還可以不戴老花眼鏡看書、看報、寫文章……，這些又都是事實。

六、有宗教信仰：世界上有許多種宗教，任何一種宗教，其主旨都在勸善規過，淨化人心；都是基於匡正人性弱點與導正人性偏差，都在提升人的品質與氣質，幫助人扮演好人的角色；所以說一個人有了宗教信仰，就有了中心思想，生命就有了目標，有了價值；生活就有了意義、有了樂趣；精神也就有了寄託、有了希望，才不致徬徨歧途、六神無主。像基督教、天主教中，其信徒間兄弟姐妹的互相關懷、支援、照顧；回教、佛教、道教、一貫道信徒間，彼此非常團結，甚至情逾骨肉，生活上都緊密的結合在一起，就可見一個人皈依了宗教，便可增益群我關係，提升一己品德與服務情操，也可說是最好的養生之道。我是一個基督徒，我就經常禱告，禱告成了我生活中極為重要的功課，尤其是遭遇到疑難、困頓、挫折之時，都能經禱告中得到主的帶領、眷顧、保守，給我啟示、信心與能力，使我有智慧，不致犯錯、犯罪，也使得我更加依靠，內心更充滿喜樂。我以為這是我從往昔的不健康，如今竟然獲有健康的一個重要因素。

七、不多吃：人要吃食物，是為了供應身體需要，是為了身體要不斷的有各種養份補充，才能存活；但另一方面，俗話說：「病由口入」，甚多致命疾病，又都與吃有關，尤其是與漫無節制的好吃、多吃、大吃、大喝或無知識的偏食、挑食有關。所以我一直主張吃的食物要清淡，最好是粗茶淡飯、青菜豆腐與水果及魚，要少吃豬牛肉，還要多喝開水；吃食物要定時、定量，不要多食、偏食、挑食，尤其是不要多吃山珍海味與所謂大補藥物，那些對健康都絕對有害；我以為不論吃甚麼最喜歡吃的東西，一定要節制，只吃到七分飽，尤其是上了年紀的人，晚餐要少吃，甚至不吃；總之，在吃的方面，千萬不要徒逞一時口腹之快，因為那些山珍海味與豬牛肉，都難消化，它會為你帶來甚多一時看不見、想不到

的後患，像血糖、膽固醇過高之類與高血壓、心臟疾病等都是多吃才會發生；我們看專制時代的皇室和許許多多有錢人家，都吃得最好、吃得最多，但大多數皇帝與腦滿腸肥的富豪，都很少很少健康的。以我言，我能夠使一己三十年的胃病與胃下垂、十二指腸潰瘍好過來，固然與服藥有關，卻絕對是得力於每餐只吃七分飽與甚少吃肉類、甚少吃零食、生活正常、心情喜樂、精神愉快有關；像那最使人痛苦、無藥可醫的胃下垂，能夠好過來，就絕對不是僥倖的事，而是我能節制飲食、心情平穩的緣故；所以甚多主張饑餓療病者纔極力主張說：「一般人都攝取了遠遠超過其實際所需要的食物量，人體若能把它全部消化、吸收並排泄掉，則不會發生甚麼問題，但實際上都無法做到。於是多餘的營養便堆積體內，堵塞血管，妨礙血液循環，這才是引起疾病的根本原因。要防患於未然，就必須定期的實施身體大掃除，也就是停止食物的供給，實行有計劃的絕食，堆積體內的毒物，自然會悉數排泄於體外」。

又有人說：「一個人如在營養不足狀態下，機能老化速度便會減低；他曾訪問過年齡從一百二十六歲到一百六十六歲不等人中，歸納出他們長壽幾個共同特點，其中一個便是習慣性的少吃。大魚大肉吃的很少，不但每餐份量比一般人少，而且不饑不吃。」又說：「吃的東西，粗比細好、素比葷好、少比多好、天然比人工好、生比熟好、多喝水比少喝水好。還有多吃新鮮蔬果穀物可以預防癌症」。又據美國洛杉磯大學醫學院華納德博士說：「收集了五十年以來有關實驗資料，得到一項驚人結論：營養不足，可以增長壽命」。他推論「人類食量減少百分之四十，再配合其他養生條件，其壽命可以延長……因為食物進入人體吸收到血液，分為酸性與鹼性兩種，酸性如超過百分之七十五，各種慢性病痛都會發生，反之，如鹼性超過百分之七十五，便健康……」。又減少膽固醇十法：

- 1、每天所吃瘦肉、魚類或雞鴨，不要超過一百七十公克（約四台兩半）。含脂肪量高的肉類（牛肉、羊肉和豬肉）少吃。
- 2、每週所吃蛋黃，不要超過三個，包括菜肴中的蛋黃在內。
- 3、多吃纖維素含量高的食物，諸如水果、蔬菜、穀類及麥片等。
- 4、烹飪前將肥肉剔除，並將雞鴨的皮去掉。
- 5、避免煎炸食物，烘、烤、煮、燉皆可。
- 6、烹飪時多用未飽和的油。餐桌上以人造牛油代替牛油。
- 7、飲用脫脂或低脂奶，以代替全脂牛奶。食用部分脫脂牛奶製成的乳酪，以代替全脂牛奶所做的乳酪。
- 8、限制食用動物內臟（肝、腎、胰臟）以及義大利香腸煙燻肉品、香腸及鹹肉。

9、乾毛豆及碗豆的蛋白質，含量甚豐而不含膽固醇。儘量食用以替代肉類。

10、減少食用高脂肪點心，尤其是商店出售的。

八、不多穿：衣服是用來蔽體禦寒的，穿多穿少，很與個人習慣有關；穿得多，容易失去抵抗力，容易感冒。我以為人需要鍛鍊，許多人所以不怕冷，絕對是從生活中逐漸養成；尤其是孩童，從小就不宜多穿，長大成人，就不會容易傷風感冒。我們穿衣，要和吃食物一樣，要經常保持三分寒意，不要穿得過多過暖。辦公室、寢室都要空氣流通，早晚最好到廣場有樹有水的地方散散步、做做體操與呼吸運動；因為人類即使數日不進食，依然可以活，但若數分鐘不呼吸或窒息十五秒二十秒、甚至三十秒，則必死；這是由於人體隨時都要補充新鮮氧氣，身體內卻無能儲藏氧氣的器官。

據說人體約有一百四十億細胞，細胞需要氧氣進行新陳代謝；即是說氧氣大量進入人體，刺激了腦細胞、刺激了心臟、肝臟、腎臟、胰臟等內臟，不斷帶給膨脹大了的細胞；且人所攝取的食物在轉變為能量的過程中，氧氣又是最主要的推動力，故人在睡眠時，房間也一定要將窗戶打開，要空氣流通，頭部要露在所蓋的被子外面，也不要蓋的太厚太多，不要讓體溫過高。否則起床後，容易感冒。

九、排泄要正常：我們人在飽食之後，也和其他動物一樣，一定要將糞便排泄掉，便秘、便結、容易中毒，容易罹患痔瘡、容易使痔瘡流血。人類的疾病，多半因為糞便滯留在腸內所引起，排泄良好，就能健康長壽；人所以衰老，即是身體中食物中毒而產生毒素。所以古人說：「長生要清腸」；「不老須通便」；「欲要長生，腹中常清；欲要不死，腸無渣滓」。我以為要使排泄順暢，保持正常，就要多吃青菜水果，多喝水……還要養成定時排泄習慣，每天最少要有一次；我是每天一次，都在早晨一定時間；有些人，也有一天三次的。據說一天三次最好。

十、有文藝興趣：愛好人文，從追求文藝、享受心靈契通之美，不讓心靈空虛，確實可以充實一個人的精神生活、提高一個人的生活品質、增益一個人的身心健康；像琴棋書畫、詩詞歌賦、文學藝術、音樂戲曲……，不論是否能或不能，只要喜歡它，即使只能隨意彈彈、畫畫、寫寫、唸唸、唱唱……，尤其是上了年紀的人，如果唸唸「春風大雅能容物，秋水文章不染塵」。「翠竹清風兩袖間，豪情老去未闌珊；晚晴無限斜陽好，不信人生有暮寒」。就都足以轉移意念，調劑精神、抒解壓力、減少疲勞、豐富生活；使到一個人的生活不致太單調、太枯燥、太無味；對健康甚是有益。

十一、不吸煙：「吸煙有害健康」、「吸煙會導致癌症」、「吸煙能導致肺癌、心臟血管疾病及肺氣腫」、「孕婦吸煙能導致胎兒早產及體重不足」、「吸煙害人害己」、「戒

煙可減少健康的危害」，這些是中華民國政府行政院衛生署在中外香煙的包裝盒正面印下的警語。像上面所說的種種吸煙之害，早為世人耳熟能詳，可是大家卻似乎都已無動於衷了；於是，國內的吸煙人口正以驚人的速度不斷擴增，同時，已經習慣吸煙的人，也很少能下定決心、認真戒煙的。年輕人似乎都認為一煙在手，就是時髦、就是流行，就是成熟的象徵；而知識份子則總認為吸煙可增加「靈感」，有助文思，彷彿如果不吸煙就寫不出文章似的。

我在二十一歲時，就擔任九江民報總編輯；二十三歲時，擔任軍委會宣傳處編纂股長。主編掃蕩三日刊，掃蕩旬刊、掃蕩畫報；從那時起，就經常要寫文章，正和一般拿筆桿子的人一樣，也一直有吸煙的習慣，煙癮委實大得驚人。直到七十歲，前後經過三次努力，才總算將它戒掉。以我的經驗，戒煙之後，不但不曾影響我的寫作，反而覺得可以更專心些，不必再分心去拿煙、點火……換言之，根據我的經驗，抽煙與寫作實在很難扯上關係。至於，抱著趕時髦、趕流行的心態去吸煙，那不但不代表成熟，反而正是幼稚的表現。

所以說，我們要健康、就不應吸煙。

十二、少飲酒：酒，足以亂性、足以傷身，尤其是經常長期漫無節制地喝酒，更會有慢性酒精中毒的危險。一個慢性酒精中毒的患者是很可憐的，他再也不能回頭，再也不能自我約制，再也沒有清醒的時候！原來他喝酒，可能只是為了一時興致，或是只是為了「借酒消愁」，到頭來，卻落得悲慘不堪、痛苦不堪，真是太不值得。

十三、懂得些衛生知識：一個人要求得一己有良好健康，我以為必須懂得一些衛生知識，十分重要；因為我們既懂得一些有關保健知識，也對個人生老病死問題心中有數，再針對生活狀況，輔以有恆運動，就一定可以減輕甚或避免某些疾病；至對一般中年人而言，就最少可以使到某些老化現象來得緩慢些，以我的經驗，這是絕對可以做到的。

現在我將一些有關衛生資料，擇要寫在下面：

1、人的健康，不僅指沒有疾病，而是指在生物上、心理上、社會上維持最理想的狀況——人的健康，不僅包括一般人所重視的身體或生理問題，還應包括精神層面的心理、社會適應問題。

2、人類生存三大需要：空氣、水、陽光。

3、人類三大殺手：第一號殺手—癌症。第二號殺手—心臟病。第三號殺手腦血管疾病。

4、人的壽命，據中時生活副刊說：人的壽命有多長？一九〇〇年時，大約是四十幾歲，一九九〇年時，平均約七十幾歲。（英國弗姆·卡思二〇七歲、南美瑪蘭珠二〇二歲。）

日本有川清康博士說：我們生來有一百四十億能膨脹的腦細胞；這種腦細胞年年受到破

壞，每天何止百千萬個。這個受破壞了的細胞，就不能再生。那麼全部消滅要多少年呢？算起來要一百二十五年。所以說，一個人可以活到一百二十五歲。根據許多研究控制人老化基因的先驅們，目前試驗結果，預料在未來一、兩代時間，人類壽命可延長好幾十年，甚至好幾百年。台灣人民，平均壽命為七十四歲—男性七十一歲、女性七十七歲。從動物試驗中得知，限制高熱量食物，可以增加壽命，而且可以減低癌症與慢性病的感染率。

八十六歲的洛艾，經常參加美國與歐洲和澳大利亞滑雪比賽。日本重泉千代於五年前曾歡渡一一九歲生辰。雷根於七十三歲時競選連任。美國最高法院法官威廉·布倫南高齡八十二歲。八十四歲的芭芭拉是世界聞名的女科學家，每天在實驗室工作十二到十四小時，三年前，還得到諾貝爾獎。七十歲的伊英琳，一九八六年參加紐約馬拉松賽，她還參加紐西蘭、倫敦、莫斯科長跑。在美國有兩千八百萬六十五歲以上老人，大都健康好動。

郝磊峰教授說：「人類短壽原因，可歸納為四種病因：錯誤的飲食習慣；不良的生活方式；環境污染；消極的情緒因素」。

國父說：「人間之疾病，多半以飲食不正常而來……近代文明人類受飲食之患者，實不可勝量也……」。

劉榮標教授說：「動物（除了中毒或驟然死亡）生病時，即知實行自然療法，以斷食、休息、草藥療法，來幫助自己發揮自然療法。」

有川清康博士說：「心臟、肝臟、血管、血壓、體溫，都在大腦支配之下，大腦老化，全部變成無用，這是我們要老的原因。」

蔡啟敏先生說：「動脈硬化、心臟病、高血壓、腦血管疾病、糖尿病和營養不良症等諸多病痛，是一般常見的老年病」。

又「舌頭上味蕾數目減少，使得味覺遲鈍；牙齒脫落，食物無法咀嚼完全；消化液分泌減少，消化能力減弱，胃的收縮能力降低，通便不暢，常有便秘之苦；以及腎臟功能減弱。常因尿多而不敢喝水，凡此種種特徵，都是老化的現象。」

常見的三種中風：一是腦溢血——血管壁因動脈硬化過厲而致腐蝕，再加上高血壓，就會從最脆弱處破裂，造成腦出血。二是腦血栓——腦部血管一旦有沈積、阻塞現象，若心臟打出來的血液不夠分配，而致血管不暢，就會形成腦血栓病。三是腦栓塞——是由於心臟瓣膜疾病，心肌梗塞或心律不整的病人，常有小的血液凝塊或小組織掉入血流而進入腦部，阻塞了某條血管，發生了腦栓塞。報載姜潤次「一針透三區」可治好中風與腦死，可供參考。

甚麼叫腦中風？簡單說即是腦血管循環障礙，也就是腦血管破裂或阻塞所引起的出血

或血流不順暢，使得腦部局部組織因缺氧而失去功能，且所謂中風，一定是突然發作。中風一旦發生，發現的人，就要做急救工作：

1、將病人的頭側放，避免影響呼吸及氣管的通暢。

2、應馬上清除病人口中的固體異物，如活動假牙或嘔吐物。一般腦出血的中風，在昏迷狀態下會有嘔吐現象，嘔吐物多半會滯留口腔內。

3、立即鬆開患者衣服領口，保持呼吸暢通。

狹心症（心絞痛）及心肌梗塞，是老年人相當常見的冠狀動脈心臟病，發生時，四十八小時內最為危險，必須住進加護病房，以方便隨時急救。

美國頸動脈內膜切除手術是常見的預防中風手術，可疏通病人發生阻礙的頸動脈。

黃崑山先生說：

1、節食可以長壽；

2、施行細胞治療法，可以長壽；

3、血管不硬化可以長壽；

4、降低體溫可以長壽。

5、細胞健康，為維持青春首要。

人體組織，約有一百四十億細胞，每一細胞比一座工廠複雜。空氣中混有百分之二十氧氣。人如停止呼吸五分鐘，腦細胞就會死去。因為腦部是由極度分化且脆弱的細胞所組成，重量雖只佔人體百分之二，但消耗氧氣卻是全身五分之一，由於氧氣不能貯存，隨時都需要有血液來供給氧氣與糖分等營養物質；腦部如血液中斷三分鐘以上，腦細胞就會死亡，且不會再生。中風腦子的局部循環有了障礙，使局部細胞壞死，由於腦部各部門各有所司，故壞死部位，若是管言語的，病人就說不出話來；若是管肢體的，就會發生手足麻痺或半身不遂。

氧氣大量進入身體，刺激了腦細胞、刺激了心臟、肝臟、腎臟、胰臟等內臟，不斷使到膨脹大了的細胞，加強新陳代謝。

6、毛細血管的脹縮，經常是在神經管制下發生。一般不經常鍛鍊身體或勞動的人，心臟每次收縮時，輸入主動脈的血液，只有五〇至六〇立方厘米。但經常運動或勞動的人，心臟每次收縮時，可以達到八〇至一〇〇立方厘米。由於毛細血管收縮加強，使心臟得到很好營養，血管得到充分擴張，還可使血液廣泛地把營養物資供應到身體各部分，改善新陳代謝功能。

一個人運動或興奮時，臉色紅潤；恐懼、憂愁、不勞動、有病時，臉色蒼白；人的大

腦皮層、全身皮下肌肉、各內分泌腺、肝、肺、腸的毛細管很密、新陳代謝作用強烈。肌肉一平方毫米的橫切面上，約有二〇〇〇條毛細管，在安靜狀態下，只有五條有血液腺通，運動時受到刺激約有二〇〇條打開來使用。又據研究，毛細血管是依照一定周期關閉它的口徑，其搏動就像給了人以幾百萬微小心臟一樣。

7、全身血管、據說可繞地球一周，加上微血管可繞二又二分之一圈地球。

8、葡萄酒含鉀，可強化腦血管，又有鎂，可維持細胞青春，也有鐵的成份及磷與鈣、硫黃、碘、B₁、B₂，對腦的返老還童有益，還可以防癌，使血管年青；德國人說：葡萄酒是名醫。

患尿酸的，豆類不能吃，海鮮、內臟、肉湯滷汁都不能吃。

9、英國克利布斯博士發表醋對健康有益論文，兩度獲諾貝爾獎；日本秋狄七郎博士發現「食醋能有效抑制乳酸、消除疲勞、可預防動脈硬化、高血壓、還可治香港腳、防腐、解酒」。美國巴蒙多不老長壽方法：每天早起飲用一杯醋加蜂蜜的水，以維體液、脈液的鹼性。

10、鹽對人體雖有許多功能，但患高血壓的，最好少吃或不吃；沒有病的人，也最好少吃。吃鹽多，細胞易老化。

11、身體鈣有百分之九十九儲存於骨骼和牙齒中，百分之一在血液中循環，對調整心跳、血液凝塊、肌肉的動作與神經的傳達，至為重要。血中缺鈣，將使身體從骨骼中偷鈣質，造成骨質疏鬆症。成年人，每天需要一千至一千五百毫克的鈣。牛奶含多鈣，要多喝牛奶。報載美國人有兩千萬人罹患骨質疏鬆症，百分之三為婦女。

台大蔡克嵩醫師說：「一般老人常見的彎腰駝背，正是骨質疏鬆症所引起，而其中脊椎骨質疏鬆最為常見，臀骨及腕骨也是常發生骨質疏鬆骨折的部位，臀骨骨折所引起的併發症，甚至可導致二分之一的病人死亡，故被稱為「隱形殺手」。」

12、膽固醇是一種黃白色肥皂似的針狀結晶物質，附在血管內壁，含量過高，血液流通管道就不光滑，心臟就會直接受害。人體膽固醇，主要由自己肝臟製造，祇有百分之二十至三十源於動物類食物中的似脂肪物質，諸如蛋類、部分乳品和水產中的烏賊等，蔬菜水果都無。

13、美國心臟學會說：在一百五十萬病患中，有五十萬死於心臟病。英國因心臟病而喪失生命者占死亡人數百分之二十五。因之，被稱為頭等殺手。所以，避免吸煙、過份喝烈酒、免除緊張或壓力，突然精神振奮與心理打擊……是很重要的。

14、董大成博士說：每一個健康人，每天在體內都可能產生一百到兩百個癌細胞。但

致癌的全人口，只有百分之一左右。

(1) 體內有解毒的機能。進入體內毒素，在肝臟會被分解，成為無毒的東西。

(2) 身體內還準備有一種機能，不會隨便引起癌症，那就是細胞性免疫機構，也就是由白血球裏的一種淋巴球，具有破壞癌細胞能力。

15、人體免疫作用，肝臟解毒功能，細胞新陳代謝，各種體液殺菌作用，都是人體能自動修護的機器、保衛生命安全的設計。

人如因急病倒地，不省人事，千萬不要動他，要去請醫生診斷。

16、國人在富裕之後，面臨的是「營養過剩」問題，許多營養過剩病症，紛紛出籠。但是國人仍懷於老祖宗「補」的觀念，拼命進補，這是很不好的！美國康納爾大學營養學教授麥基，曾以老鼠作為試驗，因而發現短壽與日常吃的大多有關，尤其在童年時期，吃得太多會促成提早衰老——節食可以長壽。

17、幼齡兒童在成長過程中需要有大量運動——衡量小孩是否健康？應從耐力、彈性、適應性方面著眼，而非光看肌肉；且不論男女小孩，未開始分泌荷爾蒙之前，肌肉不可能健壯。

18、健康歌：

(一) 起得早

(二) 睡得好

(三) 七分飽

(四) 常跑跑

(五) 多笑笑

(六) 莫煩惱

(七) 天天忙

(八) 永不老

19、健康之道：

(一) 日行五千步

(二) 夜眠七小時

(三) 飲食不逾量

(四) 作息要均衡

(五) 心中常喜樂

(六) 口頭無怨聲

(七) 愛人如愛己

(八) 報國盡忠誠

20、日本人健康十誡：

(一) 少肉多菜

(二) 少鹽多醋

(三) 少糖多果

(四) 少食多嚼

(五) 少衣多浴

(六) 少車多走

(七) 少憂多眠

(八) 少憤多笑

(九) 少言多行

(十) 少欲多施

21、以氣養身歌：

(一) 無求培元氣

(二) 寬胃以善氣

(三) 長嘯以舒氣

(四) 心平以和氣

(五) 鬆靜以通氣

22、健康五傷：

(一) 怒傷肝

(二) 喜傷心

(三) 思傷脾

(四) 恐傷腎

(五) 憂傷肺

23、十則箴言：

(一) 珍視今天

(二) 日行一善

(三) 樂觀進取

(四) 付出愛心

- (五) 善用時間
- (六) 善待自己
- (七) 學習寬恕
- (八) 關懷他人
- (九) 同情年長
- (十) 學無止境

24、養生八要：

- (一) 心情愉快
- (二) 慾望有節
- (三) 營養適當
- (四) 排洩正常
- (五) 運動有恆
- (六) 休息充分
- (七) 工作盡心
- (八) 生活規律

25、陳立夫先生對聯：

養心莫善於寡欲
養身莫善於勤動

26、本人兩句話：

清心寡慾以健心
自強不息以健身

我的養生之道，概括為以上廿六點，其中有關我一己的部份。雖說只是我的一點心得，一些卑之無足高論，但我能有今天的健康，卻是由於我對健康的追求，有恆心、有毅力、有信心的結果，也可說是由於我能堅持；如今即使生理已老，但心理仍然年輕，能充分享受人生；同時，也可以從我的經歷充分証明，任何人、尤其是一個極不健康的人，只要有恆心、有毅力、有信心去追求健康，就一定可以獲得健康、或恢復健康；也說明要有健康，不但要勤於做各種健身操，且運動量不但不要因年老而減少，還可以增加，並且要重視心理健康，即是更要重視養心；至於有病不要亂投醫，不要亂服藥，尤其不要亂服成藥，以及日常三餐不要多吃；以我的親身經驗言，都確實有道理，很值得大家參考。至此，我還要虔誠的奉勸身強力壯、血氣方剛的青年朋友，如果要想老年時有幸福生活，不至「老大

徒傷悲」，在未老之前就當及時努力，要做到起居有定，飲食有節，要勤勞，要節儉，要多做健身養心活動，就可以為一生打下良好基礎；也要虔誠的奉勸中年朋友及上了年紀的老年朋友，如你身體健康，還想在十年、二十年、以至三十年、四十年……後，猶能使一己頭腦不退化、手足依然強健、每天都能打點一己生活，又能享受人生樂趣，還可參加社會各種活動，就必須多做些有關健心健身運動，你纔會愈老愈精神、愈老愈健康、愈老愈快樂；如若身體欠健康，也千萬不要灰心，要有信心；只要有耐心、有恆心多做一些健身與養心活動，仍然可以收到延緩衰老的效果，甚至可以「脫胎換骨」地健康起來，做到「人生無暮寒」！同時，也希望要多動、少坐、少睡，因為所有老年人，都是兩條腿先有問題，不良於行之後，甚多就不肯多走路，或者用打八圈衛生麻將，排遣時間，或者爽快坐著或者睡著……，這些都對健康有大害，只會使兩條腿更不能動；我要請所有青年人朋友，將這些道理，多多向自己長輩說說；一個人要活，就要動。打衛生麻將之類，雖然兩眼、兩手、頭腦在動，但兩條腿沒有動，而且精神集中麻將，的確是老年人最不衛生、最有害的消遣；老年人看看山水、玩玩古董、讀讀書、逗逗寵物、弄弄花草、搬搬東西、掃掃地、抹抹窗几……，都有益健康，像中興大學前校長劉道元先生與貢穀紳先生，就是每天早晚將幾十隻花盆搬進搬出，作為運動。所以說老年人即使要打打麻將之類，我也不反對，但最好是四圈、最多八圈，上了十二圈或熬夜，就真是無異自殺；尤其是胡了一手好牌，一時情不自禁，太過興奮，經常會發生腦溢血，當場死去，就未免太不值得了！我個人至今為止，也同一般人一樣，工作效率比往昔差、記憶力也有些衰退；像這些，我瞭解它是自然規律使然，也就一點不難過！我以為難過、怕老、怕死，都相反的會對健康、對生命有害；老年人只有一切看開點、看淡點，還要認定「但得夕陽無限好，何須惆悵近黃昏」、「夕陽無限好，最美是黃昏」，快快活活地過日子、享受人生；一般人呢？如能存心為善，多幫人、多讓人、多給人，即是多想好事、多說好話、多做好事、多做善事，絕不做見不得人、對不住人的壞事，就一定可以使到一己心安理得，才真是最好的養生之道。

最後，我要深深感謝吾妻王國秀女士五十多年來對我生活的照顧與高度的關心！也要特別謝謝許錦燕小姐對這本小冊子的整理與校正。