

運動與健康

張明

任何人都企望一己能夠健康長壽，能夠活得很好！如何纔能夠使得一己健康長壽？能夠活得很好？我們中國人幾千年來就有兩種主張：一種主張動，一種主張靜；這兩種主張的人，雖說都是知識份子，很明顯的主張動的人則佔多數；主張動的人說：人要活就要動；不動就不能活得好，活得久；越動得多，就越活得好，越活得久，還說：機器停擺會生鏽，石頭滾動不長苔；走出戶外精神爽，手腦多用免痴呆。先賢更說：「流水不腐，戶樞不蠹」。

世界上也有許多位科學家、哲學家、文學家、醫學家、心理學家，其中最具代表性人物如懷特等六位，也都認為一個人要有健康，就必須運動：

- (一)、 懷特說：「對人的生命最大威脅是以車代步，而不是交通事故。」
- (二)、 伏爾泰說：「生命在於運動。」
- (三)、 戈費朗特說：「世界上沒有懶人能長壽。凡是長壽的人，一生總是積極運動的。」
- (四)、 蒂素說：「運動的作用，可以代替藥物，但所有藥物，不能代替運動。」
- (五)、 亞里斯多德說：「最易於使人衰竭，最易於損害一個人的，莫過於長期不從事體力運動。」
- (六)、 馬約翰說：「動是健康的源泉，也是長壽的秘訣。」

一個人要如何纔有健康？以上六位先哲先賢說必須運動；我們中國人，有的說要動，有的說要靜，雖說都各有各的道理，但以我這個活了九十一歲就有六十年之久大病小病不離的人，竟然能從極不健康而有今天的健康，我的體驗則是：一個人一生休咎，莫不決定於其人的一念之間，所謂「蓋世功名棋一著」。「千日成之不足，一旦毀之有餘」。像有些人對一己某些錯誤的作為作法，雖「明知山有虎」，卻「偏向虎山行」；至一個人是否健康？指的應該是身心俱健；所以我認為一個人要有健康，就必須從有動亦有靜中求得；亦即必須動靜結合，纔能相輔相成；因為動固然可以使人能筋強體壯以強身；靜則始能使人清心寡慾，修身養性以健心；因此我在二十多年前，基於對人生與健康的認知，曾提出健康六有守則，即是：一、起居有定。二、飲食有節。三、作息有時。四、運動有恆。五、取捨有義。六、心中有愛。我認定一個人如對此六者都能做到，其人就一定可以使得一己身心俱健，滿心喜樂而健康

長壽！也正由於我二十多年來能夠日復一日、月復一月、年復一年的絕對堅持做到一己所倡導的健康六有守則，也纔能使得我戴了四十多年的老花眼鏡，如今不再戴它便能夠看書、閱報、寫文章；兩耳聽覺，仍然敏銳，不減當年；禿了二十多年的頭，如今都長出了新髮；有人問我：是否吃了甚麼藥？擦了甚麼生髮油？我不但沒有，何時長出新髮來的？還是在家人為我洗頭時發現的。再就是二十多年前，三天兩天我都會傷風感冒、不是瀉肚、就是便秘，如今，十多年來，我不曾瀉過肚、也不曾有過便秘與傷風感冒；最難得的是我原罹患胃下垂有兩英吋之多，如今也於不知不覺中、不期然而然的痊癒了！我的健康能有今天這樣一張成績單交出來，真可以說出乎我一己的意料，就不能不歸功於我能確切實踐一己所倡導的健康六有守則了：二十多年來，我生活規律，營養均衡，且從不多吃、不貪吃、不偏吃、吃得又很清淡，尤其對取捨有義與心中有愛兩條，做的最為澈底；舉凡一己日常言行，於所思、所想、所作、所為上、都莫不在心意初動之時，就會先行考慮我之所思、所想、所作、所為是否基於一片愛心？是否合情？合理？合法？我一直認為一個人如果在所思、所想、所作、所為上存有邪念、歹念、惡念…都足以使其人做出傷天害理的事來；也正由於「人之初，性本善」，像孟子所說：「測隱之心，人皆有之；羞惡之心，人皆有之；是非之心，人皆有之；」指的是人性之中，天生的就具有「良知良能」，任何一個無惡不作的人，做出了傷天害理之事，其人也就不會尊重生命，愛惜生命，就更不會有真正的快樂；一個沒有快樂的人，也就必然不會有健康的身心！相反的，一個人於所思、所想、所作、所為在心意初動之時，就能基於一片愛心，結果就必然會使得其人由於想了一樁好事，做了一樁善事，感覺得滿心充滿喜樂；也必然會使得其人精神愉快，情緒舒暢，身心健康！至心中有愛這條，我以為所謂愛，嚴格說應該像天上的太陽，它既照人間好人，也照人間歹人；我們如心中有愛，不但要愛好人，更要愛歹人；因為歹人更需要我們基於一片愛心、誠心、誠意去幫助他，鼓勵他學好，做一個好人！我一生從事教育工作，非常熱愛品學兼優的學生，卻也特別關心品行頑劣的學生；總覺得品行頑劣的人，更需要愛！更需要幫助！我人如能去愛一個品行頑劣的人，使得「烏鴉變鳳凰」，能「化腐朽為神奇」，就一定會使得我們自己有著莫大的成就感與無比快樂，對我們的健康，也必然會有莫大的助益！