

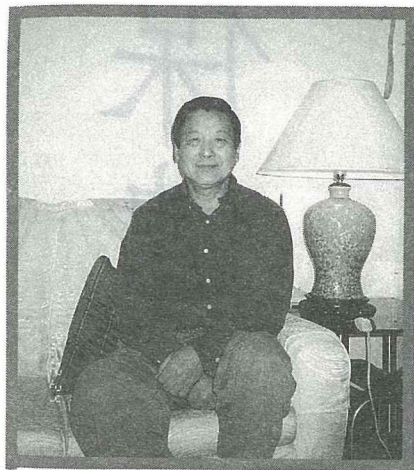
林業界長青樹

胡大維教授的第三春

對 一個19歲的年輕人來說，正是青春、快樂、充滿希望與活力的年齡，多少美麗的夢想與遠大的抱負正待從此展開；但就在這一年，胡大維教授突然大吐血，醫生診斷是中度肺結核。在抗戰期間一切物資極度匱乏的狀況下，對一個高中尚未畢業的青年而言，二期肺結核無異宣佈死刑。

胡大維教授說：「對一個很有理想的年輕人而言，得二期肺結核是相當大的打擊；但反過來想，這未嘗不是一個很大的磨練，不管你對未來有多大的抱負和理想，眼前這一關若過不了，等於一切都是烏有。」於是，從19歲開始，他就下定決心要把病養好，往後的15年間，可以說是養病期。

大學是帶著病，一路拖過來的。這段期間，也不敢太用功，原因是：(一)身體狀況不好，不敢太勞累。(二)不讓同學曉得自己有病。之後，跟著父母到台灣來，在台灣養病7~8年。胡教授說：「19歲到34歲，一般人經歷了讀書、事業、戀愛、婚姻都有成就，而我空過了。不過，塞翁失馬，焉知非福，我因此也悟出一些人生的哲理，並且開始注意營養的問題。」胡教授得意地補充說道：「我害肺病多年，沒有為這打過一劑補針，吃過一帖補藥，



胡教授看起來比實際年齡年輕

因為我一開始便掌握了正確的方向——均衡的飲食，可使身體機能正常；正常的生活、平順的心境，不發脾氣、逆來順受、把事情放下，使身心更健康。」到了34歲出來工作的時候，胡教授不知不覺已修到以上的功夫，這些功夫非常管用，例如在待人處事上，比較沒有年輕人的毛燥、自以為是和剛愎自用的缺點，十幾年的養病經驗，倒把自己的性情磨得很好。

除了心境平和之外，均衡的飲食習慣也是胡教授自覺非常受



胡教授藏書「堆」滿一屋子

用的，長年累積下來的營養知識與每天不斷的身體力行，在心中對自己每日所需的各種營養素早就有了一個天平，自己隨時可以掌握、控制、調配得宜。雖然一直到30幾歲身體才恢復健康，但一直保持到現在。所以，胡教授的心願是「要把前面損失的15年補回來，才夠本。」他說：「我65歲退休，今年74歲，可一直工作到80歲。而且，年齡愈長，智慧增高，判斷力增強，對事情的處理方式較平和、達觀，所以這15年比前15年更好。」

吃出健康 吃掉病痛

長年的病痛，使胡大維教授對健康的身體深有所感，很多人空喊口號要維護身體健康，却無法切實去實行。事實上，最簡單的道理，即是最深奧的哲理。一個健康的身體，基本上須具備二個條件：一是優良的遺傳，二是後天的保養。前者自己無法變更，後者則是自己可掌握的；有優良的遺傳若不能好好愛惜、保養，一樣活得不健康，甚至短命。胡教授認為自己的身體狀況遺傳基因不是頂好，但由於懂得保養，所以身體狀況一直保持得很好。尤其是最近10年，正確的飲食習慣執行得很好，加上不抽煙、不喝酒，身體是真正改良了。

「吃出健康來，吃掉病痛。」是胡教授深信不疑且奉行不渝

的飲食原則。他說：「不管你生什麼病，一定是身體機能發生問題，而所以會有問題，一半是遺傳的關係，一半是後天營養調配得不好。比方說，有些人飲食不注意，暴飲暴食，長時間下來一定生病。」提到吃東西，你記得



冷凍櫃內的“食物”是五穀雜糧

早餐吃了些什麼嗎？昨天吃的和今天的是否一樣？我們來看看胡大維教授的三餐是些什麼內容。

三餐注意均衡營養

他的早餐通常是稀飯，煮稀飯的材料則包含了穀類、豆類和堅果類。穀類包括：糙米、麥子、薏仁、蕎麥、燕麥片、高粱、小米等，每次放三、四樣，作為澱粉質的基礎。豆類則有黃豆、綠豆、紅豆、米豆等，煮時酌量放一點。堅果類則有：核桃、南瓜子、腰果、杏仁、葵瓜子仁、開心果等。這三類混合煮成的稀飯，加上1個蛋、1碟青菜、1根香蕉或橘子，就是胡教授的早餐。試想這樣一碗混合稀飯，和一白米飯比較，營養相差多少？這種早餐連續吃上20年，結果是把很多知識份子常有的小毛病像痔瘡、嘴角炎、腰酸背痛、粘膜潰瘍等都吃掉了。

不管早、午、晚餐，不管是中式或西式的吃法，一定要記住

一個原則：均衡的營養。胡教授說：「蛋白質、脂肪、醣類等三大要素，配合著蔬菜水果，我覺得每天的維他命已足夠，不需要再吃維他命丸了。」胡教授的中、晚餐又有自己獨到的一套，他的冰箱裡隨時備有：紅蘿蔔、白



胡教授的冰箱常不缺新鮮蔬果

蘿蔔、南瓜、馬鈴薯、甘藷、芋頭和大黃瓜，這些根莖類蔬菜機動性地配合胡太太的菜單而作彈性調配。如果太太的菜中蛋白質太多了，那就取出白、紅蘿蔔各半條，去皮切塊，用微波爐蒸熟3分鐘，不加鹽也不加糖地吃；富含纖維的大黃瓜也許就是最好的水果，不僅助消化，而且不含糖分，對健康有益。

胡教授表示，這種吃法也不是人人能學得來的，何況個人體質、習慣均不同，不一定要照單全收。俗話說：「對你是營養，對我也許是毒藥。」有些過敏體質的人，甚至不能吃水果和玉米呢，所以應該在適合各種食物間，找出一套適合你自己的。「吃出健康，吃掉病痛」絕對可行。

工作就是娛樂

談到平常的嗜好，胡教授說現在幾乎沒有。因為他把娛樂放



博覽群書的胡教授最樂於“傳道”

在工作中，工作與娛樂相結合，工作就是娛樂。平常也不做運動，自己工作的地點就在野外，通常一進苗圃、溫室就是2~3個鐘頭，弄得混身大汗，運動量也夠了。過去年輕時曾經有很多嗜好，例如：唱歌、聽京戲、下象棋、收集交響樂唱片等，但現在都不做這些了。因為，胡教授說：「我覺得在有生之年應該多工作，多工作即是多娛樂、多享受。別人一天中8小時工作、8小時睡眠、8小時娛樂，我則是8小時睡眠，16小時工作加娛樂。」樂在工作，使胡大維教授看起來比實際年齡年輕，身體健康狀況也比同年齡的人更硬朗，如果說他是林業界的長常樹，祝福他在80歲前開創他工作的第三春。（編註：65歲自林業試驗所退休為其第一春，65~74歲自文化大學森林藝系退休為第二春，74~80歲來往海峽兩岸，研究大陸林業進行科技交流，為第三春。）