

她的一天

聽莊淑旂博士談「健康管理法」

莊淑旂博士，對大家來說是個不陌生的名字。早年，她曾旅居日本行醫37年，以她自己在食物及運動方面的專精研究，推動所謂的「預防」醫學。預防勝於治療，人人都知道這個道理，但是大部人還是平時不注意健康，等到渾身是病才急著找醫生，實在是下策。莊博士認為，疾病是可以預防的，只要我們每天好好地執行「健康管理法」，從飲食、運動、睡眠、心情各方面去調整即可。

莊博士今年76歲，望之若60許，皮膚光澤，神采奕奕。一般到了這個年紀的人，可能退休在家含飴弄孫，或是過著無所事事的日子；莊博士則不然，她每天的行程排得滿滿，筆者為了這次訪談，從去(84)年1月起即不斷和她聯絡，她却一直抽不出空，等到本文與讀者見面，前後已相距了12個月。下面我們一起來看莊博士是如何來安排她的24小時——健康的一天，其中或有不少可作為參考。

最快樂的時光

不管白天工作是如何忙碌，莊博士的作息時間永遠保持規律。以今天為例，昨天下午莊博士對婦女朋友舉辦了一場演講，隨後回到辦公室一直工作到晚上8點，這中間由於人來人往一直抽不出時間來為自己準備晚餐，所



以尊重自己的心，好好照顧自己。

以僅喝了一些開水，9點鐘準時就寢。

一如往常，4點鐘即醒，先躺在床上做全身伸展運動及腹部呼吸運動後，再起床刷牙洗臉。由於前一晚未進食，胃部完全無負擔，致全身感覺非常輕安。梳洗完畢大約4點半左右，正好搭上往陽明山的「老人公車」（每天早上4:30從萬華開往陽明山），到陽明山下車，再走40分鐘左右，就到達洗溫泉的地方。

莊博士泡溫泉的方法可分三段式：(1)先站立在池中，水淹住膝蓋泡約5分鐘，這時上半身要做些運動，並扭轉頭部，同時以兩手掌交叉手臂伸直往上、下托，(2)坐下來，水正好到肚臍，休息3分鐘。(3)躺平，水齊肩，靜躺1分鐘；翻過身，再泡1分鐘。

每天的溫泉早浴大約只花10分鐘，即大功告成，這時起來由下往上擦乾身體，再以雙手拉住毛巾兩端，在頭、肩、背及腹部來回搓動，全身極為舒暢。穿好衣服，在更衣室打坐約6分鐘即準備下山。

下山仍是上山路，一路上看到賣新鮮蔬菜的農家總會停下來選幾樣各買一點，今天早晨莊博士買的是莧菜、芥菜和小白菜各一小把。提著青菜，御著晨風，一路走下山（用正確的走路方法——走一直線），身心真有說不出的舒暢！

這是一天當中最快樂的時光了！欣賞周遭天光山色的變化，在這大地甦醒的一刻，自然界的景象無不生機煥發，即使是一片樹葉，一滴露水或是清脆的鳥鳴



莊博士說：用愉快的心情來迎接每一天。

，都美極了！用愉快的心情來迎接每一個早晨罷！

常懷感謝的心

莊博士說，人應該常懷感謝的心，生活才會快樂，身體才會健康。每天清晨的陽明山之行均讓她體會到自己是多麼有福氣，有大自然與我為友，是值得欣慰的事。由於心情愉快，早餐也感到特別好吃。莊博士的早餐有7樣菜包括：蒸番薯、肉、黑豆、紅豆等，每樣均用錫箔紙包好置於小杯中，再放入電鍋蒸熟。其中，黑豆100公克加水130cc浸一晚，放入1公克鹽後再蒸。而肉類也須事先處理，選擇帶皮的肉以米酒、鹽、薑、蒜浸一晚，第二天用錫箔紙包妥置小杯放入電鍋蒸熟，早餐時吃7粒青仁黑豆，飯後以甜紅豆當點心。至於青菜，莊博士將菜梗和菜葉分開吃，早上吃菜梗，午、晚餐則吃菜葉。吃的方式以燙為主，即將水煮滾，放一片薑、一點鹽煮至薑

味出、熄火，將菜梗或菜葉放入滾水中燙一下，翻面，即可撈出，可保持甜味，十分好吃。



醬筍、醃蜆、水果和茶，是午餐菜色的一部分。

好好愛自己

以尊重自己的心來照顧自己，莊博士的午餐亦是令人驚嘆——12樣菜，慰勞早上辛勞也為忙碌的下午充電。這12樣菜通常都是當令蔬菜，新鮮營養，便宜又好吃。例如今天中午的菜單是：米飯、醃蜆、醬筍、雞肉……等。莊博士很喜歡做菜，她做的醃蜆和醬筍味道棒極了，現將方法簡述如下，以饗讀者。醃蜆：蜆洗淨，將勒帶切斷，加薑、蒜、辣椒和一點醬油一起醃漬。醬筍：筍剝殼，切長條加水煮熟，和水一起浸一夜撈出，再浸豆醬即可，滋味香甜。莊博士也喜歡將豬肚一個先蒸熟，再分成數份，每次要吃時每份加一粒甘貝和白菜或菜心、荷蘭豆等一起蒸，這道菜帶一點湯水十分美味。總之，當她把12樣菜擺上桌時，心裡有無限的滿足和感謝，吃起來總是津津有味。

晚餐比較簡單，莊博士認為三餐應該行「三二一制」，也就是早餐吃好、午餐吃飽、晚餐吃少。合宜的飲食，適當的運動再加上愉快的心情，是健康管理的不二法門。

“風車”的呼喚

風車造型象徵人與自然和諧關係。地球正如一座大風車，永恒不息地轉動著，只要我們開啓了窗，昂然仰望無垠的藍天，讓清風徐徐拂面，依日昇日落作息，則一切倦怠將在自然的恩惠中化解，遠離所有疾病。

風車在莊博士的健康推廣理念中，具有十分深切的意義。她經常忙碌於日本與台灣等地，發表各種主題的演講驗證其風車精神。曾在台北市政府帶動“銀髮族健康自我管理”的活動中，特別推介數個日本與台灣人瑞供民眾參考。

最重要者老人本身要有獨立自主的生活態度，日常起居要自行料理，尤其煮飯、灑掃、清洗等等牽動手指末梢神經的動作，對老人最有助益。

常唱歌，對鏡作哭笑的表情，或做簡單的曲膝動作。時而回憶年輕時在圖書館K書的猛勁，或與初戀情人約會的甜蜜時光，可保持愉快的心情。

經常與陽光及自然為伍，不吝將個人經驗與大家分享；永懷童心，有研究心；活到老，學到老；可免除老人癡呆。

7年前她在台北成立財團法人青峯社會福利事業基金會表現她的大愛，她將自己數十年來苦心鑽研所得，貢獻給國內各階層同胞，希望老人朋友都獲得妥善照顧，婦女朋友愈發健康、美麗。

如果有機會閱讀莊博士著“阿娘”一書，書中介紹高齡者如何過身心快樂的生活，一定會被她對母親的深厚孝心所感動。這麼一位懷抱著愛，惜緣與惜福的女性，真讓我們不得不更加愛她。（張慶貞）