

信仰給了我健康與喜樂

——陳錦文先生的養生要訣

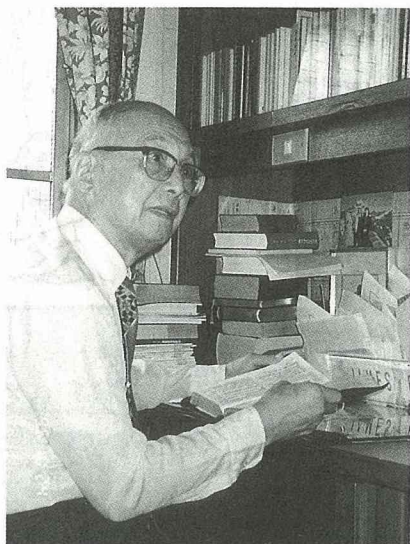
走入青田街一條安靜的小巷，在一幢公寓的三樓陽台上，展現著嫣紅嫩綠的花草，好似在向客人揮手、在招呼。經過一個鐘頭訪問住戶的主人，印象仍深刻地留在腦海中。

十分慶幸有機會聆聽陳錦文先生訴說個人信仰與健康喜樂的要訣。

農業界的老前輩

「以往的事不好重提吧！」儘管陳錦文先生客氣地說。但這篇採訪稿仍要從這位農業界前輩過去的一些經歷道起。他一生致力於台灣農業推廣工作，裨益農民人數難以估算。他於民國41年開始在當時的農復會工作，後於44年到台灣省農會擔任推廣組長，期間曾到美國、日本考察農業推廣工作1年，並曾擔任中華民國農會技術團派駐越南的專家為期3年，又到美國威斯康辛州大學進修1年，然後回農復會工作，至73年5月從行政院農業發展委員會退休。

年前農業推廣學會成立40週年慶，他是元老會員之一。他就是這麼一位腳踏實地的工作者，為社團付出誠摯關愛之情永不稍減。對宗教團體除是台北信友堂的會友外，也參加中華民國基甸會，是一位資深會員，經常贈送聖經給旅館、醫院和學校的學生；近年常偕同有關人員到學校傳



每天早晨研讀聖經半小時

講福音信息，輔導青少年心理正常發展。

早禱與晨間運動

陳錦文先生篤信基督教，他相信宇宙獨一真神和耶穌的救恩，從耶穌追求更豐盛的永恆生命，心中滿有真正的喜樂平安。陳先生認為他的健康和喜樂主要得自他正確的信仰。他每天早上5點左右起床，即開始他早晨的靈修時間。在寧謐的書房裏，他安靜禱告，並按照讀經課程誠摯專心的研讀聖經約半小時。然後和夫人外出運動。

晨間運動已持續了27、28年了，由台大校園移轉到七號公園，除非下大雨或有事，未曾中斷。在為時近1個小時的運動中，包括步行、體操及甩手運動，充分達到健身的效果。

陳錦文先生現年77歲，血壓十多年來一直維持在140/90 mmHg以下的高低壓。他每天精力充沛，心情愉悅，除歸功於信仰之外，也得助於晨間運動，尤其是甩手功這種奇特健身運動（後面再述）。

知足常樂真情世界

陳錦文先生養生之道——「健康喜樂十項要訣」，可與讀者分享如下：

- 一、少吃肉 多吃蔬
- 二、少過飽 多散步
- 三、少熬夜 多睡足
- 四、少賴床 多早舞（註一）
- 五、少荒廢 多讀書（註二）
- 六、少計較 多寬恕
- 七、少貪求 多知足
- 八、少放縱 多約束
- 九、少為己 多關注
- 十、少憂慮 多靠主

註一：早上作適當有規律的運動

註二：包括閱讀聖經及一般書報

陳先生不抽煙，少喝酒，攝取食物首重營養充分，多吃蔬果，少油膩，不過飽。尤其重視睡眠和早晨適當的運動，平時不使自己太空閒，每天閱讀聖經和看書報約4~5小時。心胸淡泊坦然，喜過安靜的生活。

他對金錢物質不奢求，對玩樂慾望加節制，只求每天過得充實。可能中多關懷他人，由堅定的信仰支取生活的力量。



照顧陽台上的盆栽植物

他每週中三個上午幫忙一個教會訓練機構的行政工作，參加教會主日崇拜和其他聚會活動，早已融入在他的日常生活中。每週六上午到象山的登山行，或數月上陽明山一次的休閒活動都與妻子及過去大學同學同行，每次十多人，大家追求晚年健康幸福生活的理想一致。

由於兒子、媳婦和2個孫子都在美國，趁著暑假燠熱時節，每年6~9月陳先生夫婦到美國避暑共享三代同堂天倫之樂，每年都帶2個孫子到美加各地或飛歐陸旅遊。旅遊的紀錄照片無數，堪供閒暇時瀏覽回憶。

在陳先生客廳沙發上的大彩球與小孩玩具交織凝聚成歡愉的氣氛，乃是在台北的小外孫每週一個下午和晚上都來到家中所玩的。他們夫婦也常帶著外孫到七號公園玩，在音樂台上跑跳，觀看池子裡悠游的鴨子，享受所謂含飴弄孫之樂。

奇特健身甩手功

最後，再說陳先生學「甩手運動」，開始於15年前，讀台糖通訊的一段報導，後又由友人得到一本小冊學起。據說該運動對一些大小病經練習後，發覺有獨

到的好處，與「太極拳」同為強身治病的內練功法，符合近代中西醫學的原理。

練習「甩手運動」，簡易方便，不受天候、場地的限制，但動作要「柔和」，精神要「集中」。先學好「秘訣」，可事半功倍。「上虛下實」，是秘訣之根。持之以恆，使身強體健。

甩手運動可使四肢在運動中牽動背、胸、腹，打通阻礙。淤血被趕走，氣脈自然正常。其重心在乎腳，腳用勁，就好像老樹生根，如打樁一樣的打下去，使腳裏的血起了按摩作用，因而通達全身，使得肌肉、骨節、骨髓有了改變。

上虛下實前三後七

該運動特別注重「健身十六訣」的基本要求。初學者如對此一基本姿勢和要領不能深入了解，則無法使姿勢標準。或未把握它的要領精髓，將直接影響此一運動的功效。要訣如下：

上宜虛，下宜實，
頭宜懸，胸宜絮，
背宜拔，腰宜軸，
腹宜石，肛宜提，
跨宜鬆，口宜隨，
跟宜實，趾宜抓，

臂宜搖，肘宜沉，
腕宜重，手宜划。

「前三後七」的要領也十分重要，一般而言，兩手向後甩動的高度，與身體成約40度到45度，則產生出來的反彈力，才能將兩手甩到前上方與身體成約45度到60度之間高。但兩手向後甩動時，不可用猛勁。

早晨宜空腹循序漸進

甩手運動任何時間都可以進行，但在早晨最好。運動時必須空腹為宜。最好在僻靜之處運動，使精神集中，增加運動效果。陳先生在早上於七號公園先作簡單體操暖身運動之後，即做甩手運動，為時20分鐘左右，共甩動700~1200次間。

練習甩手運動，切忌操之過急，應該循序漸進。每次進行兩手向前及往後甩動算1次。60歲以上老年人以500次到1000次為適宜，視個人體力酌量增減之。

在甩手運動之後，陳先生再在原地踏步約50下，而且左右腳各踢腳10下和轉動左右膝蓋各10下，以舒暢兩腳的氣脈。

此外，陳錦文先生去年到美國參加一個健康講座，聽到一位有名中醫講授「健康要訣」，共有四句話，陳先生回台後除第一句早做過外，實行第二、三句話，據說對睡眠、頭和腳部健康有益，並有利於平肝、安腎，也可得第四句的效果。特錄如下，謹供參考：

早晨走四方，晚上一盆湯
(熱水泡腳)，
頭皮常梳摸，髮華臉紅光。

