

「平常園丁」話養生

陸之琳先生長得清癯高瘦，給人的印象就是一付仙風道骨的樣子。他和農業的淵源很深，是台灣園藝科技的開路前輩，早年在農復會擔任植物生產組組長時，曾全力策劃推動台灣地區洋菇、鳳梨、洋蔥、芒果等各項園藝作物生產計畫，眼光獨具，不僅洋菇曾有出口外銷六千萬美金的風光記錄，台東的鳳梨產業，也使許多農民發了財，紛紛建新屋，這些都是自稱「平常園丁」陸之琳先生的得意成就。早在四十幾年前，豐年社創辦之初，

他就為「豐年」半月刊寫稿，前後約有半年之久，直到有新進人員進來為止，因此他笑稱自己是「老豐年」。

陸先生今年78歲，除了瘦一點外，看不出他曾在49歲那年大病一場。當時，陸先生尚任職於農復會，那時的農復會人員少，總共不到一百人，每個人的工作項目多，壓力極大，陸先生主管的項目是蔬菜、水果及花卉等，工作忙碌異常，日積月累，遂導致胃潰瘍。由於病情十分嚴重，便住進了今日的「中

心診所」，當時同病房的尚有兩位，其中一位是台大外文系的英千里教授，結果經過檢驗、開刀，7天後，陸之琳先生出院了，另外兩位卻走了。

胃潰瘍開刀後，不能吃飯，只能吃流質的食物，一次也不能吃太多，大約是一個鐘頭吃一湯匙牛奶，一天吃8~10頓，這樣子維持1~2個月。在家裡休養了一陣子後，開始銷假上班，起初只上半天班，每天上班都帶著奶瓶（保久奶），即使到立法院開會也不例外。吃了2~3年的奶瓶後，才斷了奶，現在已是標準的一天吃三餐。

■每天跑步

至於是如何恢復健康的，當然醫生的照顧是主要因素，開刀堅持不輸血，也是確保安全的權宜措施。後來，有朋友從美國寄來一本小冊子——有氧運動，也給他帶來很大幫助。這本「有氧運動」的小書總括成一句話，就是要「運動」，於是陸先生便興致勃勃地嘗試起來。起初，是在浴室門口放一張墊子，在上面做立定跑步，一天跑一百步，一星期後，增加為二百步，再增為三百步。這時，覺得跑步空間太小，便移師至陽台，陽台跑步又逐漸覺得不過癮，便跑出戶外，到附近的淡江大學操場上跑，1~2個月後，再跑到台大校園，如此一來，覺得體力愈來愈好，晚上睡覺也十分安穩。陸先生表示，從開刀後，既沒吃藥也沒打針，只靠牛奶和

■一生以服務農民為職志的陸先生，喜以「平常園丁」自居。





■行政院科技顧問組顧問
—陸之琳先生。

運動，維持健康一直到現在，尤其是後者，幫助更大。

運動對一個人的健康極為重要，「有氧運動」一書的作者 Dr. White 說：光靠平常心臟血液的流通還不夠，應多運動，走路則可以增加 1/3 的血液流通量。所以，陸先生在出院後調養期間，每天跑步、運動，時間也由 20 分鐘、30 分鐘逐漸增加，如此一來體力、精神日益轉佳，胃口大開，睡眠安穩，身體也硬朗起來了。

■營養均衡

除了運動之外，喝水也很重要。中醫講「痛則不通，不通則痛」，換句話說血液不流通的話，那個地方就痛；流通了就不痛。陸先生再度強調，他之所以能迅速恢復健康，主要靠運動，其次是營養平衡。他除了偶爾吃點魚之外，不吃肉且多吃蔬果、多喝水。平日生活規律，晚上約 10 點就寢，早上 5 點即

起，然後至台大校園運動，每天持之以恆，很少間斷。運動使全身血液循環暢通，供應各器官充分氧氣，同時將體內廢棄物排泄體外，達到保健目的。因此，可以說運動＋均衡營養＋喝水是陸先生養生的不二法門。

■放鬆心情

養生保健的另一要件就是心理，心情要輕鬆，心胸要豁達。工作固然要認真，但對人對事對物須保持心理平衡，飲食平衡可保生理正常，心理平衡則可使生理營運正常，自然常保健康。

這位「平常園丁」自亞蔬中心退休後，仍然沒有離開農業科技的崗位，目前是行政院科技顧問組顧問及中華自然資源保育協會理事長，他笑稱自己是廢物利用，過去，曾幫台灣農民的忙，自覺很安慰，今後，仍願將自己的心力，貢獻在這塊土地上。

■