



■退休後的工作——偕同夫人環遊世界，享受更廣闊的視野和胸襟。

龐子建將軍 的「實踐健康人生」

這是鄉間小路「養生人物專訪」第一次訪問將軍，經由本刊「田園隨筆」作者徐滄淇先生的推薦，我們來到他昔日老長官龐子建將軍的住所——淡寧山莊。名之為山莊，其實只不過是一間與山為鄰的一樓公寓，不大，但極整潔，室內陳設簡單，除了幾張富紀念性的家庭照片外，看不到什麼裝飾，讓我們總算見識到所謂的軍人本色。

龐將軍今年80歲，外表看來比實際年齡要年輕許多，望之威儀儼然，卻即之也溫，我們聽他娓娓道出健康、快樂的人生追求，感覺獲得的不只是一些養生方法而已，而是包涵更具深意的

人生修養與風骨，在此爭名逐利的社會，能超然於名利旋流而一本初衷，潔身自許，這種人恐怕不多了。我們以為，當軍人是經過千錘百鍊的，身體當然健康；龐將軍笑笑，他說他小時候功課很好，就身體不好，當年因參加抗日戰爭而進入黃埔軍校時，由湖北行軍到四川，每天除全副武裝，還要扛著武器裝備赤足步行30華里，結果經



■龐子建將軍自書「食粗習勞」，為平日生活寫照。



■剛上幼稚園的小孫女——茜元的得意作品「山上人」。

常扛著扛著就昏倒了；真是未出師，身先倒，令英雄氣短，從此體悟健康之重要，開始勤練身體，注意健康。他表示自己雖已80歲了，仍不斷追求健康，而代表其健康人生的六字真言則是：健康、知識、工作。

1. 健康： 快樂幸福

80歲了仍不斷追求健康，聽了真令懶骨頭族的後生小輩汗顏。實踐健康人生雖可分為生理與心理兩方面，二者卻必

須兼顧，貫徹實行。在生理方面，龐先生自有一套鍛鍊手腳運動的功夫（參閱附錄），但他說心情愉快才是健康的根本。一生雲淡風清，行事坦蕩、漂亮，對人、對事問心無愧，自然光明磊落，心情愉快。自退休後，工作一樣忙碌，除了環遊世界，享受健康愉快的生涯，平日家事均親自操作，不假手他人，同時還包辦了照管自家前後院以及社區的花木、參與社區義工（教書法）等工作，龐將軍認為只要自己能動，都要自己動，才能保持健康。

他提供我們一本書，書名叫「生活簡單就是享受」，作者的觀念與他的看法是不謀而合。吾人的生活包括家庭、辦公室，都要儘量簡化，才能享受生活。以他個人為例，居家簡化，飲食簡單，早餐只需一杯麥片牛奶，再加上一杯果菜汁即可維持到中午。生活簡單，就不要在家裡或辦公室堆滿無用的東西，環境簡單，看起來便清爽乾淨，處理也輕鬆，省時省力。龐將軍還強調一項「物歸原處」的原則，他說軍中有一科目叫夜間教育，即晚上不開燈，緊急集合，這時衣服、褲子、頭盔……等都要穿戴整齊全副武裝，東西要是放錯地方，那後果如何可想而知！在軍中養成這種好習慣，任何東西都物歸原處，即使晚上摸黑找東西也不必開燈，位置清清楚楚，不用找，不浪費時間，這就是好處。

2. 知識：活到老學到老

古人說，生也有涯，學也無涯。在今日資訊爆炸的時代，光是學校所學的是不夠用的，要時時吸收新知識才足數所需，因此吾人應不斷吸收新知，包括人生的知識、工作的知識、社會的知識和健康的知識，都需不斷地追求研究，才能跟得上時代脈動，並充實自己的心靈。一般人看書報多看過了事，龐

將軍看書報要做筆記，且是用毛筆恭謹地記錄，他的筆記名之為「躬耕誌略」，已輯成數本，打算以此傳給子弟。喜愛書畫的龐將軍牆上掛了一幅于右任的字「只相信自己，不依賴他人」，簡單一句話鼓勵了龐將軍一生，以此自律50年。

3. 工作：積極主動

知識屬心靈之追求，要配合工作才能讓它盡情發揮。龐將軍自詡待人講情感、很「阿莎力」：處事則一板一眼，絕不馬虎。他自認自己是有工作狂的人，做起事來積極主動勇往直前，當年受到蔣經國先生（當時任行政院長）的青睞，派至梨山管理局當局長，即以努力建設梨山自許。建設首需經費，爭取預算固然不易，有為有守更屬難得，他不為利誘，絕不接受不合理請託，並以此管理部屬：不為勢劫，要求行事務必乾淨、漂亮，問心無愧，不留後遺症。因此在他剛上任的前3年，不斷有省議員因請託不成在議會炮轟，他坦然面對毫無懼色，因而贏得「現代包青天」的稱譽，也說明了蔣經國先生之識人之明！

徜徉在梨山美麗的風景裡，呼吸著最清淨的空氣，結交往來者多是琴棋書畫界的藝術家，每天在此「遊山玩水」無異是最佳的養生之道了，他笑說：現在退休了，還是每天走路，走路是年紀大的人最好的運動，地點則最好選擇山區、田野等空氣清新的地方，每天步行1小時，走出健康來。老當益壯的體魄，開朗豁達的胸襟，在龐將軍幽默風趣的訪談裡，讓我們真正感受到似乎是「廉頗不老」哩！

易經上說：「天行健，君子以自強不息。」總之，要實踐健康人生，就應該秉持一個堅持——自強不息，與天體運行一樣恆行不息，不斷追求健康、知識，努力工作，



■參觀畫展，享受美的人生。

貢獻社會，直到最後一口氣為止，這也是活到老學到老，也健康到老的真義了。

〔附錄〕

鍛鍊健康人生的簡易功夫

（一）腿腳運動 人生老化自腿部開始，所以先談腿功：

1. 兩腿伸直平躺，兩腳尖向左右倒平，復原。
2. 兩腿伸直平躺，兩腳尖向垂直壓下，復原。
3. 兩腿伸直平躺，兩膝弓起，腳跟後收，然後蹬出復原。
4. 兩腿伸直平躺，兩腳尖向左右前後旋轉，復原。

以上四個動作每樣做64到100次。

（二）手臂運動 促進身心腦臟血脈暢通：

1. 兩手臂手指相向，向上平舉，收回握拳，100次。
2. 兩手指微曲，由前腦向後櫛髮100次。
3. 立姿，兩腳分立與肩同寬，兩手下甩手100次。
4. 立姿，兩腳大步分立，兩手臂輪流向左右劃大圓圈100次。

（三）走路運動——「走出健康來」，應列為健康信條，每天步行1小時以上，健康人生跟著來。