

森林學者孔繁浩博士

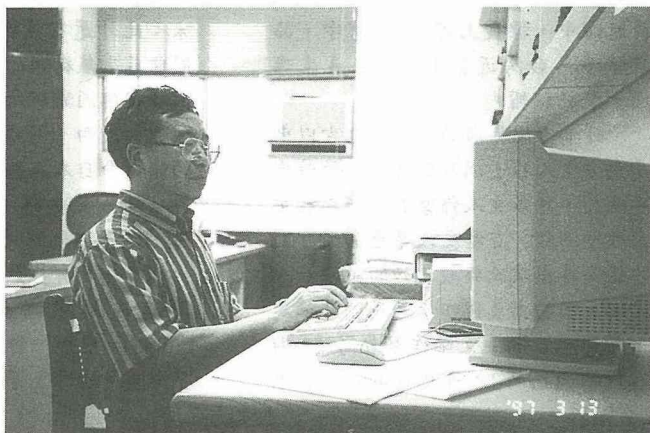
持之以恆的養生觀

孔繁浩博士的父親早期任職海關。童年時隨著父親，因工作地點遷調，而數度搬遷，由廣州、香港、上海來到台灣。資質聰穎又十分好學，順利地完成了各階段求學生涯。在台大森林系畢業後，赴美深造，並投入學術工作，在美國南伊大教授森林遺傳科學，迄今達27年，是一位很受學生歡迎的好教授。

孔博士此次返國半年期間，與林木育種專家楊政川所長及地理資訊系統專家鄭祈全副所長合作，將林業試驗所在1972年所採集的100個日本各地的柳杉種子，

經在台灣文山林管處（北坡，海拔600公尺）及六龜扇平苗圃（南坡，海拔1200公尺），播種栽植成林的種源試驗結果，予以統計分析，預期在7月底前能獲致初步結論。

「擇善固執」、「持之以恆」、「不輕言放棄」等行事風格，在孔



■教學、研究、服務是孔博士在專業領域上的執著。

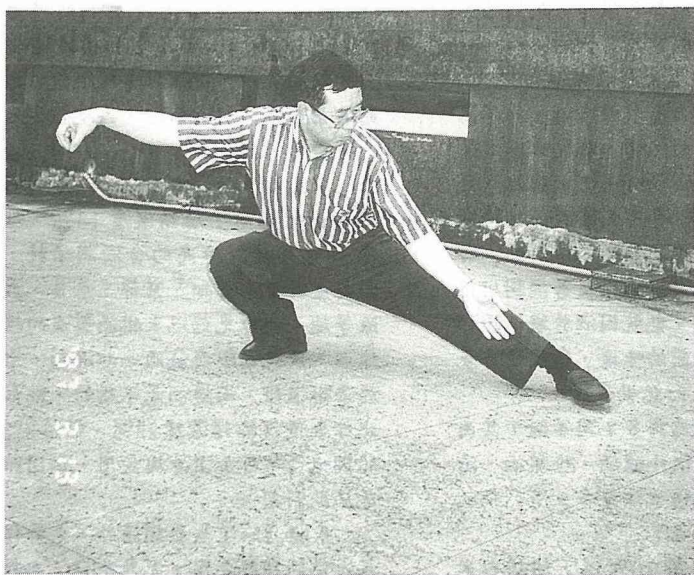
博士的工作生涯與生活經驗中常常可見。他在森林專業領域中執著了27年，不斷吸收新知，教學及研究、服務三管齊下，從不覺得厭倦，尤其經常與朝氣蓬勃的學生相處，

教學這行業的確令他著迷，也讓他絕不服老。

一天的生活規律又緊湊

日常生活起居，十分有規律，孔博士在台灣，暫住台北大安森林公園附近的公寓，他每天必定6時起床，先打3趟太極拳37式，約莫半小時，飲用特製早餐即馬鈴薯、甘藷、胡蘿蔔、芹菜等蔬菜汁300~400c.c.，然後沖洗冷水澡。7時餘走路前往植物園林試所上班，約費時45分鐘，旋即展開忙碌的研究工作。

午餐時分，快速地吃完藕粉、薏仁粉、芝麻糊等澱粉質的糊狀食品及1、2種水果，即閉目養神，仿入氣功態。午後工作中也僅喝菊花茶補充水分，到晚餐才選食肉類、蔬菜及薏仁飯等食品。



■孔博士早晚各打1次太極拳。

孔博士笑稱他每天睡3次覺，即午休、晚餐後小憩20～30分鐘，及晚上的正式上床睡覺。打太極拳也是早晚2次，加上走路上下班，1天運動時間加起來就是2小時半，扣除上班工作時間及晚上回家閱讀書報約3小時，整天下來也是「滿滿地」，根本無暇多作其他的娛樂或休閒。

太極拳順自然的養生之道

擇善固執與持之以恆在孔博士的太極拳生涯中可見真章，他在1982年回台大任客座教授時，巧遇鄭曼青大師之入門弟子教授太極拳，即浸淫此動中求靜的中國功夫整整15年，未曾間斷。深深領悟太極拳理的人生哲學，在放鬆、入靜、深呼吸的招式中，習得「鬆」與「順」的精髓。

孔博士表示，待人處事宜鬆，順而相隨，不抗不棄；訴之生活上予人溫和內涵，吃虧即佔便宜；行之於健康上，身心平衡，降低血壓，是沒有傷害，最

省場地的柔軟運動。

太極拳講求順自然，如未寒先衣，不受風寒的養生之道，使孔博士受益匪淺，由他活力充沛，氣色紅潤，身強體健，可得明證。

今年初回台灣，又有機會跟著師父勤學「推手」，也從不缺席，孔博士十分慶幸，能繼太極拳後再體驗「推手」的奧妙，二者相輔相成，效益更是彰顯。

熱愛音樂唱歌像練氣功

其他如抗癌的馬鈴薯汁，與排毒調整腸胃的紅茶健康醋，孔博士在接受後，也分別持續了半年多與3年期間，確切實踐了不輕易放棄的原則，令人敬服。

乍聽之下，以為孔博士的言與行都是這麼的執著，他是一位一絲不苟的實踐者？其實孔博士也有真情與坦誠的一面。那是在今年春節假日，應森林界的資深學者楊榮啓教授與夫人陳秀貞老師的邀請，在楊教授家中敘談、共進晚餐後，由陳老師伴奏，賓



■孔繁浩博士應邀返國作森林研究。

主合唱，開懷高唱數曲老歌之時，那種率真之情不覺自然流露。

提起聲樂一事，孔博士認真地表示：唱歌使人放鬆、愉悅，用丹田之氣發聲，好像練氣功，同時可抒發各種情緒於旋律中。他參加教師合唱團與唱詩班等多項活動，歌唱也是他主要的興趣之一。

豐年社新書代售



中醫養生經

中醫一向予人古老、神秘、不科學的刻板印象，自認前衛之士更是力斥中醫為落伍之學。

然而，中醫對於絕症卻常有治癒的案例可循，

由此，國人對中醫的療效不禁嘖嘖稱奇！

作各歷經人類學、西醫檢驗，到中醫學，深深體會中醫是門深入淺出的醫學，

諸多疑難雜症藉由穴道指壓或針灸的方式得以紓解，

並能促進全身氣血循環，免於病痛纏身；

若將中醫學的理論知識應用於日常生活中，更能收養生保健之效。

在全球吹起養生熱潮的21世紀，顯而易見，中醫養生將獨領風騷！

作者／李芬蓮

出版／金菠蘿出版社

定價／180元（郵購另加掛號郵資45元）

郵政劃撥0005930—0 豐年社