



# 笑匠 George Burns 的長壽學

**最**近看到美國演藝界鉅星 George Burns 寫的「如何活到 100 歲」。他與 Gene Kelly (金凱利) Bob Hope (包伯霍普) 等同是老一輩的知名人物。這本書是他在 1983 年的 87 歲高齡，以談諧的筆調寫下他的養生秘訣。可惜他在達到目標 100 歲的那年就去世了。創辦「樂群養生會」的李煥明先生就比他高明，出了本「向 120 歲挑戰」，把目標放得更遠。追求長壽的意念本身，就是長壽的原動力。

## 第一訣 運動

Burns 先生很推崇走路。他的住宅在加州著名的比佛利山莊，有廣大的庭園。他每天早上在園林中走 2 公里。住在台北、高雄等大城市的我們，只有一大清早在附近學校的運動場中轉圈子了。打高爾夫球的好處亦在走路，但是近來不少人在球場中坐電動小車來往，所以 Burns 說怪不得揸球桿在車旁走路的桿弟們的臉色，看起來都比坐電動車打球的大爺們有精神。

不過 Burns 亦介紹了 10 招室內體操，全套費時約 30 分鐘。

### · 第 1 式 提臀

躺在地上（如為硬板床可在床上做），腳跟靠攏，膝抬高離

地約 2 拳，膝蓋分開，兩手輕放胸前。緩緩抬高臀部，越高越好，但不要太勉強。此式目的在拉鬆腰椎，校正椎間板位置。做 25 次。

### · 第 2 式 壓膝

仍然躺在地上，一膝抬向前，雙手抓住膝蓋向下壓，壓 10 次後換另一腳做。此式在伸展大腿及臀部肌肉。

### · 第 3 式 仰臥踩腳踏車

兩腿向上如踩腳踏車狀，做 100 次。此式對腰椎尾椎有益，比真正騎腳踏車有效。

### · 第 4 式 仰臥起坐

仰臥起坐時雙手抱在頭後，坐起後上身向前壓 3 次。重複次數不限。

### · 第 5 式 向後翻腿

仰臥，雙手按地面，雙腿向後翻，如雙腳能觸到地面更佳，但不要勉強。做 10 次。

### · 第 6 式 坐式前俯

坐姿，兩腿分開，雙足腳底相接，用雙手握住，身軀前壓 25 次。

### · 第 7 式 旋轉頸部

正坐，頭向左右轉至極限各 5 次，再向左右旋轉各 5 次。

### · 第 8 式 前俯

站直，雙臂高舉，緩慢前俯至雙手觸地，膝蓋不可彎曲。做

15 次。

### · 第 9 式 左右彎腰

站立，兩腳分開與肩同寬，雙手插腰，向左向右彎腰各 40 次。

### · 第 10 式 左右轉身

站立，兩腳分開與肩同寬，向左向右轉各 40 次。

以上 Burns 所做的體操，其實不及每天早上在台灣各處公園裡有熱心人士帶頭操練的「漢導引」或「保健操」的樣式多，而且從腳做到頭部。只是 Burns 先生以 87 歲高齡在做示範就更有說服力。

## 第二訣 就寢時 放開一切憂煩

要享長壽，必須避免憂愁、壓迫感及緊張。這三項不容易分隔，而又是經常牽扯在一起的。不但使人不愉快，而且使體內產生毒素、降低抵抗力，又使血壓升高，導致中風、心臟病等等使人短命的疾病。

Burns 自己有一套不憂煩的哲學。他出生於一個貧窮的有 14 個兄弟姐妹的大家庭，因為窮得沒有可珍惜的財物，因此亦無可憂慮的理由。

他認為當環境變化是你所不能掌握的，則憂慮也沒有用。如

果對於將來的發展能有所改善，則更無需煩惱。因此當他乘坐的飛機遇到亂流時，他認為掌控飛機是機長的事，與他無關，所以不憂慮。甚至在動心臟手術時，他認為那時他自己無能為力，而醫生是有長期訓練的專家。所以他從來不會煩惱得睡不著覺。

### 第三訣 飲食

在食物這一方面，Burns 講得不多。小時候家境貧困而又子女眾多，根本不會發生現代的胖兒童問題，甚至到老仍然沒有中廣身材。他公布了典型的一週中每一天的早中晚三餐食物，實在很寒酸，例如星期三這一天：早餐：1小杯鮮桔汁、1個新月形小麵包抹果醬、1杯咖啡。午餐：2個煮蛋、1片吐司、1壺紅茶加檸檬片。晚餐：涼拌小蝦仁、青菜沙拉、煮胡蘿蔔、1粒烤熟的馬鈴薯、牛小排、1片塗奶油的麵包、一杯咖啡、小點心。

每星期四照例到老朋友 Benny 開的餐廳去享受盛餐，但是早餐及午餐比星期三的更簡單。星期五的晚餐就是星期四晚餐吃剩打包帶回去的東西。他自妻子去世後一人獨住，吃得如此可憐，不曉得為什麼還請了一位廚子。

### 第四訣 善與家人相處

即使是在個人主義強烈的美國，家族觀念仍然是強韌的牽絆，至少在20世紀中期以前。美國是兒童的樂園，在家庭中子女地位很高。Burns 的一子一女及七位孫輩顯然沒有給他太多的愁煩，所以他還能在87歲時寫書。

有的父母過於關心子女，小孩遲一點回家就緊張去報警，這

種父母準定難以活到100歲。另一種減壽的情形是子女過份干涉年邁父母的生活，像對待嬰兒一樣。最要注意的是子女代為管理老人的財產，一旦老本被子女拿光了，人亦不見了。

有時候親戚亦能帶來不少困擾。有的甚至一探親就住很久。當你事業發達時，親戚們來往熱絡。一旦霉運當頭，親戚們瞬間即消失無蹤。

Burns 的母親能帶大一群子女，當然很會處理人際關係。當一個女兒因為與丈夫吵架而決定回娘家住以作為對丈夫的懲罰時，她母親說，不如讓她搬去與女兒女婿同住，可以使得女婿更難受些。

### 第五訣 永不真正退休

一直上班到65歲退休了。剛退休時覺的很輕鬆，早上不必趕著去打卡了。以前有時蹣跚去看一場好電影，現在隨時可連趕幾場電影卻沒有以前那樣熱衷了。最危險的情形是有些人一到65歲就開始老人化，走路開始遲緩，嘴裡整天咕嚕，心理亦老化了。

Burns 列舉了許多位在高齡時仍然活躍地工作的名人，例如16世紀義大利的大畫家米開朗基羅，88歲時為Sistine大教堂的拱

頂完成了著名的油畫。近代的畢加索到92歲還在作畫。他主張老年人一定要有事可做。

### 第六訣 永遠樂觀

凡事都從正面想Positive thinking，凡事樂觀，是Burns 認為長壽的最大秘訣。這種態度亦包含了心理上的年輕。肉體上不能回復到20歲，亦不必在行為上、穿著上與20歲的青年們一樣。但是在思想上要年輕，心理上有熱誠。經常向前看，策劃未來。

Burns 不像有些老人沈湎在過去的成就、快樂及憂傷裡。他說不要回顧，只要面對今天及未來，而且不斷創新，時時接受挑戰。他本來以喜劇人員出名，到了71歲開始演文藝片「陽光少年」。84歲那年有家唱片公司要他唱鄉村歌曲“I wish I was 18 again”。他先回絕說他是紐約人，一口紐約重音，不適合唱鄉村歌曲，後來決定接受挑戰，居然轟動成為熱門唱片。

西方有「生命40才開始」的說法。（我們中國人說人生70方開始）他說人生其實是每天一早睜開眼睛就開始的。所以不論年紀多大，天天都能活得有力、有新的啟發，做些濟世益人的事，就能做個快樂的百齡人瑞了。

## 豐年社代售新書

郵購每次另加掛號郵資 60 元  
郵政劃撥 00059300 豐年社

94 道美味健康的  
四季補養燉品

84 道符合留學新移民  
之道地中國料理

天然、活力、有機的  
健康新概念

養生燉補

留學生食譜

生機飲食

李家雄◎著

田世璞◎著

范秀琴◎著

... 320 元 ...

... 480 元 ...

... 350 元 ...