

# 保養生活情趣 有益身心

**世**界上所有機械和工具，使用久了都會遭受損耗，要求保持經久耐用，須靠使用人平時的檢查保養；但最後還是歸於報銷作廢，終止一切。人類的體質也是如同上述情況；所以必須屆齡退休，按時身體健康檢查，發現毛病，就注意醫治，不可拖延，保持健康正常。政府舉辦「全民健康保險」，照顧全民的身體健康，確是一項非常值得歌頌的「德政」。但要「延年益壽」，完全是賴個人平時注意自身的養生之道的功效因果顯現。下面所談的就是筆者個人對生活情趣的保養心得。

## 一、注意飲食睡眠

身體上所需求的是營養，只要營養足夠，每日熱量不缺，身體各部自然正常；中國人常說的「粗茶淡飯」是最適合的，每餐大魚、大肉不一定是好；如超過所需熱量，必使身體肥胖，肥胖確使生活頗多不便，它是一種病態。

每餐最好多吃有色的蔬菜，飯後更需要食些喜愛吃的水果；因為每人所需適合自身的水果，如酸、甜、苦、辣、香，各取所好，加以選擇；食後會對胃口反應舒適的即是好水果；但不宜超量，吃多了超過分量又是多餘累贅的負擔。

飲食適量，營養必夠；更重要的是定時飲食，定時睡眠（包括午睡），定時起床；所謂吃得下，睡得著，自然大、小便正常，基本體質就是健康，毛病自然遠離，身體益見強壯，生活快樂。

## 二、養成好的生活習慣

每日個人生活作息，都有個人的理想和生活起居的方式。定時起床、運動、睡眠，是每個人最需要養成的習慣重點。上班族、已退休的人，生活方式各不同；尤其藝術家、文學家、寫作家、音樂家、體育家、歌唱家、報人、商人、學生、三班制人，以及其他各行各業的人，和一般普通人，因為要配合自己工作行動，各有各的起居生活方式，不可混為一談。

自行訂定每日作息時間表，按時實踐，習慣就會養成，所謂「習慣成自然」；生活作息就會上軌道，上了軌道就感覺一切適合起居作息，一切適合，自然新陳代謝正常、容易消除疲勞，必使心曠神怡，精神飽滿，工作順利，一切怡然自得，不致煩惱，過著幸福人生，家庭祥和，其樂無窮。

## 三、經常運動健身

身體如能自年輕時代起就開

始注意保養，每日定時適量運動，可使血液暢通，促使體能、經絡、關節保持青年時代的靈活；甚似機器適時適量的添加運滑油，使體內五臟六腑、經絡、血管、關節……等全身得到迅速的新陳代謝的效果，將體內病毒不知不覺的排出體外，獲得體質長保青春健康。

但年青人喜歡強烈的運動，為中國的少林拳、西洋拳術、打球、跑步……等，盡量使勁用力的激烈活動；而老年人則適合柔軟的運動，如太極拳、八段錦、香功、外丹功以及其他柔和的氣功或體操；因為老年人自屆齡65歲退休起算，即進入老人階段；惟現代科學昌明，醫藥發達，保健知識豐富，故身體仍然健康者，比比皆是。

然而，歲月不饒人，老年人更應注意自己的運動要緊，藉使保持體內新陳代謝正常運作，所以要經常有恆心、有毅力的鍛鍊體力，不可一天打魚，三天曬網，使其間斷，自然日久功效顯著；不論任何運動，都對身體有莫大的幫助，使保延年益壽，何樂而不為？

有些年老八十、九十、甚至一百多歲，看上去滿面紅光，好像中年人的健康體力；如已過世的郎靜山先生，生前手提皮包，

到處行動，處理自己或攝影學會各事數十年，活到一百多歲。目今國之大老，世間人瑞，神清體健，大典必與，人人皆奉為國寶的資政陳立夫先生，每日不斷的練他的「內八段」，每天早起淋浴，如此有恆的運動，使他的攝護腺腫大毛病好了不用開刀。另有一位張雲家先生，原患嚴重尿失禁，住醫院治療八個半月，自悟有效的自療法，每天早晨，像日課似的拳腳體操之後，他用雙拳交替式在自己的小肚子（肚臍下丹田處）連帶膀胱處，猛打666下，日日如此，半年下來，不但射尿有力，蓄尿功能也大增，尤其夜晚，一覺睡到天亮，連一次小便也沒有，這情況是一般兒童和青少年才能享有的特徵；如今竟在他76歲的老年人身上奇跡般的發生，足見「有恆為成功之本」。

運動因每個人的體質和生理各有不同，要選擇適合自己的運動方法，方法對的必事半功倍。筆者本人，三十多歲時，曾患嚴重神經衰弱症，在辦公室每日撰寫全組公文稿子不少，一用到腦，頭就非常痛，忍痛辦公約2年。後在住處台北萬華，每日早晨與台糖前輩周宣德（號子慎）先生共同研練太極拳并推手，之後精神逐漸轉好，辦公頭痛漸漸離去，故每日必練太極拳。20年前又習練外丹功、六字訣；7年前又習練少林氣功。

自7年前（1992年春）同內人卓玉梅女士到福建探親，共同學會「香功」，自助旅遊各處名勝時，早晚都續練香功，精神爽朗，行動自如，功效顯著，是年5月返台，共認香功簡單易學，

收效甚佳；故自6月1日起，創辦「天人香功學會」，予以推廣，現在全省習練香功者不在少數，獲得好評。

筆者每日早晚練習香功二次外，早起加練「健康十巧」，陳立夫先生的「內八段」，撞壁、拍打丹田；時常參加藝文活動、開會、參觀美術展……等，行動自如；八旬老翁，暫時還不需要使用手杖，但也是托福各位關心筆者的友好和讀者。

#### 四、培養一、二種嗜好

人類除了日常因生活而需勤儉勞動，但在工作之餘，亦應選擇一、二種的嗜好，可以增加精神食糧，幫助修身養性，心靈改造。除了中國式的琴、棋、書、畫、詩文外，尚有中、西方的美術、音樂、歌唱、戲劇、寫作、語文……等；以及郊遊、觀光國內外名勝古蹟、收集資料、分別剪貼、參觀各種展覽……等活動，對於身心的調劑，收效甚宏；但須配合自己的興趣、時間、經濟、個性，適可選擇實踐，範圍不要太廣，太廣泛怕時間上難以應付，更難專精；但以業餘時間能夠控制，目的不要使寶貴的時間空著無聊，但要有恆心、毅力的不斷研習，時日久些就會進步，然後再對某項專心一意的磨練，自然會有所專注，逐漸進入堂奧；尤其年老的人，更需要動腦、動口、動思想、動手腳；如能與青年人打成一片更好，一面可以忘記年歲，可供精神振奮，一切忘我，如此可供自己年輕活潑，所謂「不知老之將至」；人老心絕對不可以老。

視野闊寬，心胸擴大，一切

看得開，自然不必與人爭長短得失利害，志在研習某種學術，以此交會同道，一切隨緣，最後必有想不到的所得，這就是在休閒或退休後所剩時間內，有所寄托，不會太閒無所事事，有時還會感覺時間不夠使用，提高奮發向上的志氣，增加業餘和退休以後的生活情趣，使人生多彩多姿，不覺空虛，更不會寂寞。

#### 五、選擇自己喜愛的宗教信仰

世界上各種中、西宗教派別林立，支派繁多；只要看準其中對自己性情、心理適合者，即選擇此一正派宗教終身虔誠信仰；人生不能沒有宗教信仰，有了宗教的信仰，就會發生力量，有了力量，作任何事件都能得心應手，順利完成。

宗教的教義，是博愛、慈悲、嚴己寬人、利國、利民、利他；實事求是，遵守法紀，揚善抑惡，光明磊落，豁達大度，胸懷開闊；增強社會祥和團結，助人為樂；感化重財輕德的邪惡分子，改邪歸正，做為社會有用之人。

勸人修德，也是修心養性，重點在使世人保持心境澄明，社會祥和，過著幸福快樂的生活。虔誠信仰者，絕對不會自私自利，不切為對方著想，提得起放得下，悲天憫人，寬大為懷，處處以助人為快樂之本。

身心自然平衡，不為任何事件爭得失利害，一切以利他為主；使精神心靈有所寄托，不受其他干擾，發揮仁愛之心，如此生氣蓬勃，人人相見歡，如此美好社會，過著陶淵明撰寫的桃源世界。