

銀髮童子？

認識李將軍夫婦是在今年暑假到美東的旅行。李將軍瘦高的身材約莫有180公分或更高，挺拔的腰桿更使其看來精神抖擻，加上夫婦二人都是滿頭銀白色的頭髮，相當引人注意，旅途中兩人和大夥一樣吃、喝、走、看，步履輕盈，直教人想一探實際年齡。

食物和身高

李中賢將軍是中央軍校15期結業，退役之前曾擔任過中壢陸軍通信電子學校的校長，民國9年出生的他，算算也快要79歲了，李夫人也有74歲了，他們從大陸一道來台灣，已有50年，到目前居住的新竹金城新村也有30多年了，李將軍是山東人，喜歡吃麵食，像是麵條、饅頭、餃子等，夫人是貴陽人，比較偏愛米食，從前他們會自己揪皮做餃子、韭菜盒等，但這幾年來，兒女都離家自立，兩人世界吃的量不多，而且，巷口就有好吃的饅頭店，他們就很少做了。

一般的印象是山東出「高」人，意思是北麵南米，吃麵食長得自然高些。李將軍有7個兄弟姐妹，目前都在留在山東，服務教育界，據他說都是長得這麼高，然後，也是苗條型的，莫非是山東人真的高，還是遺傳呢，就不得而知了。



■清華大學李將軍夫婦。

游泳健身的 李中賢將軍伉儷

一日不游泳

一日不盡興

天沒亮，李將軍已現身在游泳池畔，開始一天必行的功課，他說「我參加晨泳已快20年，新竹這附近游泳池幾乎都去過了，因為清華大學的游泳池為室內溫水，四季開放，這幾年就都在這兒游，晨泳會有許多高齡者，大家游泳池見了面，二話不談，先游個1000公尺再說，我不到1小時就能游完。」說是周末二日，大家開始做休閒活動，但是，「運動貴在持續」，李將軍早就身体力行，他不分寒暑都是徒步往返游泳池，「除非是不舒服或得外出，絕不中斷，一

年365天，總可游個9成以上」他說道。「游泳是很好的運動」他又說，「不但是全身可以自由活動，而且，可以調整運動的節奏，老少皆宜，甚至有關節疼或腰痛，也可以游。」對李將軍來說，游泳就像個戀人，愛上了，就是一輩子的事，見不著，會茶不思飯不想，「只要2、3天沒有游泳，就開始每天想念，全身開始不對勁，連飯也吃不下了！」他甚至覺得和太極拳相比，游泳還更勝一籌，因為，太極拳得站著，對下半身的壓迫大，而游泳則可藉浮力完全放鬆，「我內人脊椎會疼，但一好些，也會一同去游泳，游回來就好多了，醫生也這麼建議」他說。

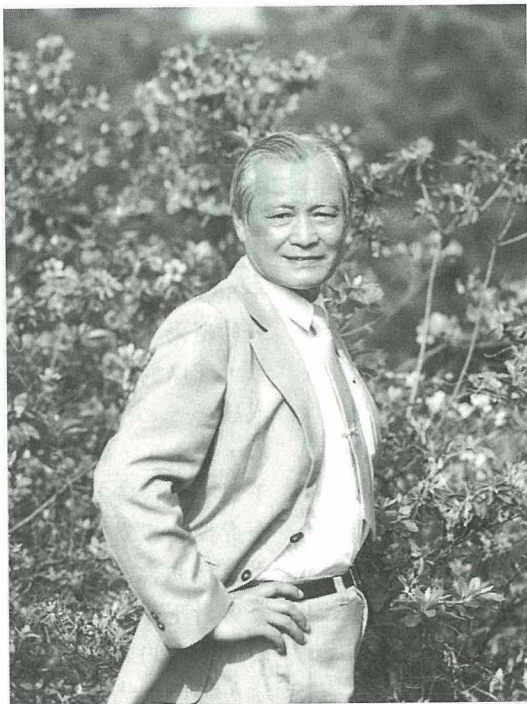


■夫婦兩人同遊美國。

說得容易做得難的「規律」

看到我露出羨慕的表情，李將軍又談起「規律」來，現在的年輕人經常生活作息不定，熬夜、過食，或吃得太過精緻、油膩，對身體都是負擔，他很客氣的說，「其實沒什麼道理，大家都知道的嘛！」可是現代人很多不當的飲食作息習慣，其實，就是健康之殺手；李將軍每天早上5點游泳之後，打掃院子裡的落葉，然後看看報、上上網路、打打電動、練習打字，李夫人則參加長青學苑，每早通車到公園路，去學繪畫、拉琴，有時老同事、學生回來聊一聊，平日不睡午覺，晚上10點左右就寢，日子悠閒，卻不空虛。

對於李將軍玉樹臨風之姿，我相當好奇，是如何保養的呢？「我從以前就被要求紀律，久而久之，很多事都變成習慣了」他說道，舉凡腰桿得打直、起居的整理、耐力，及對食物挑剔等好習慣，都受其惠，「我懂得自我要求、適應力也強，這和軍人必須四處遷移、保持警覺的特性都有關聯的，」那現在的軍人如何呢？「大不如前了吧！幾十年沒打仗了，多是沒經驗的小伙



子，很難體會養兵千日的重要。」

飲食簡單有學問

李將軍夫婦平日飲食相當的簡單，不需大魚大肉，也不要油炸，蔬菜、水果吃的多，也常喝烏龍茶，比較特別的是口味較重，比如鹹、辣，但對於膽固醇的控制，則相當嚴格，牛奶也選擇低脂的，而且食物會換著吃，注意營養的均衡，「醫院、公家單位、媒體提供資訊很多啊！我都會去注意。」

他特別強調身體就像機器，夠了就好，不能硬撐的，而且世界上還有13億人是處於饑餓狀態呢，兩個人的時候一、兩個菜，若是吃水餃，就不用菜了，而且，有吃也要

動才能平衡，否則沒病也變成有病，「從前金城新村有個人就是愛吃懶死的！」

老生常談卻是不二法門——知足

養生心理方面，李將軍覺得有過多慾望是對健康有礙，「思想要單純，把慾望減低，別想著升官發財」他語重心長的說，李夫婦有一兒三女，都受高等教育，住在各地，兒孫到過年節回來團圓，大家熱鬧熱鬧，平日兩老也能支配時間，自己照顧自己，他說「這樣的日子我很滿意」。

李將軍夫婦牙齒健康、耳聰、目明，能吃，能動，不斷接受新資訊，卻深諳知足常樂的道理，「活著就要有希望，至少能做自己做想做的事」，的確，享福不是光等著食物、等人服務，這種哲學歷經時間的驗證是越來越明瞭了。

腳



■夫人每天上長青學苑習畫生活充實。

■李將軍每天游泳練就一付好身材。