

我怎麼會活到 100歲 (節錄)



長命百歲是人人所期望的，但是非人人所能達到的，其原因甚多。有屬於先天所稟賦。有屬於後天的保養。有災難而能逃過。有俗務而能減少。讓我一一講來，以供大家參考，我是真正活到100歲了。

壹、先天的稟賦

先天的稟賦，人人不同，而最可貴者，我則具有四種，述之如下：

一、我能熟睡

我一睡下去，不到幾分鐘，就能睡著，而且不久就睡得很熟，這是消除疲勞的最有效方法，內人孫祿卿女士常常妒忌我，說我有這好福氣，但是因為熟睡，從幼年起就犯了一種毛病「尿床」。這是一種極討厭而難治的毛病。母親痛打不見效，服藥亦無補于事，一直弄到結婚前(23歲)仍不免偶爾會犯，中醫說是腎虧，不易治好，年紀大了自然會好，此病最怕出門。到人家

把人家褥單弄濕了，真不好意思，幸虧過了23歲漸漸好了。家裡陪我同睡的年長表姊，罵我「尿出仔」，我亦祇好忍受了。

二、不發脾氣

我每次遇到困難，往往祇怪自己，不怪人家，所以不會發脾氣，更不會因此和人家衝突，所以小朋友都喜歡和我玩，當我擔任蔣校長機要秘書，以補邵力子先生之缺時我僅27歲，一個人在蔣公館辦公，一天忙到晚，亦沒有一位同事，更無發脾氣的對象，後來由科長進而代理了秘書處長，亦未發過脾氣，此後29歲擔任了中央黨部秘書長及32歲擔任組織部長等職，下面都是前任留下來的人，我客客氣氣待他們，他們亦恭恭敬敬待我，無一次發過脾氣，所有部下，都對我很好，不知脾氣何用。

我常常在蔣校長公館，見他對學生及部屬發大脾氣，我知道他這時候遇到困難，心緒不好，我曾勸他要

學德國的興登堡將軍，一生從來不發脾氣，興登堡將軍說「發脾氣是自己責備自己」、「要做到常自責，才是修身之道」。蔣公聽了默默不語，我又曰「校長如果對我發大脾氣，我第二天就辭職不幹了」，蔣校長怕我不幹，他在我為他服務25年中，始終沒有對我發過脾氣，我真的感謝他。

三、記憶力強

我很小在私塾中就以記憶力強勝同學，例如一本「孟子」，別人需要半個月才能背熟，我則祇需三、四天。塾師認為我是好學生，常常帶我去南門外，買水產放生，這種行善方式，現在已不再見了；我憑記憶力強，平時往往不帶書包回家，去私塾中背誦如流，塾師認為是好學生。後來到了上海進南洋路礦學校中學部，我除了英文學得遲了，比不上人家，國文則常在班中同學之上，其他數、理、化因記憶力強，考在同學之前，總分數第一，每一學期



可得獎狀一張，4年得了8張，牆上都貼滿了獎狀，他人見了都讚美不已。

我後來去北伐軍總司令部任擔機要科長，對前方拍來軍事電報，每日來者必須把回電發清，才能休息，每晚必至12時，始能睡覺，軍事貴速，機要科確能做到，此時竟引起參謀處的盛世才的欽佩，後來發生了好

印象，為我所意想不到的事。為協助記憶加強，我發明了「五筆檢字法」，依「· / 丿」五種不同的筆型，分成五五二十五類，將密碼名稱分為二十五類，例如「立」碼可從「·—」類去找，一找即得。何應欽之密本可從「/ |」類去找即得，幫助記憶不少。後來中央黨部之黨員姓名排列，即

照我的「五筆檢字法」排列的，要從五百萬黨員中去找一個黨員，只須一分鐘，就可找到，豈不便捷多嗎？

四、有恆心

我的有恆，從私塾到館每天第一做起，因此放館亦是第一了（先到先放），做論文亦要趕上人家，及早繳卷，名列第一。後來進入中學，數學總是繳卷最快，經常可得滿分。

推其原因，仍為記憶力強而又能守之以恆。我的早起，在家中為第一人，去上學在街上則必天天碰到一位茅山道士，背上背有一韋陀像用以托緣，三步一拜從不間斷，有一天我忍不住了，一定要去問他，說「請問老師父，你天天一早就在街上，三步一拜是為的什麼？」老師父說：「你年紀太小，不懂的。」我再問他：他說：「我要為大家造一座廟。」我又問他：「你天天行拜，人家怎麼會拿錢，助你造廟？」他答曰：「會的，你年紀太小，不懂的。」他就拜著走了。過了十八年，我在北洋大學快畢業了，要做論文，我和葉秀峰同學合做一篇論文名曰「弁山的地質及礦產」，弁山就在我的家鄉湖州北門外，我倆就在山中考察地質及礦產，有一天很熱，忽遇雷電交作，我倆迷失了路

秦太太口授之

「內八段錦」其動作如下：

(一)頭部

- 1.以兩手蓋住耳朵，再以食指中指打擊腦後百下。
- 2.以雙手食指及中指在兩方太陽穴摩擦百下。

(二)眼部

以兩手蓋住兩眼，左右移動百下。

(三)耳部

- 1.以兩手蓋住兩耳，開開關關百次。
- 2.以兩手食指按住兩小耳朵上下百次。
- 3.以食指插入耳孔轉旋百次。

(四)鼻部

以兩食指在鼻子兩邊上下摩擦百次。

(五)胸部及腹部

- 1.以右手轉圈，在右胸部同時以左手轉圈在腹部一百次。
- 2.以左手轉圈，在左胸部同時以右手轉圈在腹部一百次。

(六)腰部

以左右兩手同時上下摩擦腰部共一百次。

(七)腿部與腳部

- 1.以雙手摩擦左右兩大腿及小腿各一百次。
- 2.以右手摩擦左腳心，以左手摩擦右腳心各一百次。

(八)睪丸部

- 1.以兩手摩擦睪丸兩邊一百次。
- 2.以兩手搓陰莖一百次。

徑，雨中忽遇一道士，帶我倆至其尚未完工之廟中避雨，細細談來始知此道士當時即余十八年前在路上所遇背有韋陀三步一跪拜之人也，談及往事始知相識。道士極有恆，拜了幾近二十年而廟粗成，內部佛像尚未鍍金而已，此一重遇，證明有恆的人，如拜韋陀之道士已以十數年之有恆作為達成造廟之目的，他給我影響至深且鉅，我以後為事，更覺有恆之重要。

貳、後天的保養

養身在動 養心在靜
飲食有節 起居有時
物熟始食 水沸始飲
多食果菜 少食肉類
頭部宜冷 足部宜熱
知足常樂 無求乃安

一、養身在動，

養心在靜

昔人云「戶樞不蠹，流水不腐，以其常動故也」，人能好動，則體內體外，均因好動而受其益，加強新陳代謝之功能，余每天五時半即起，作全身自力按摩之運動，迄今已將近半世紀矣。在上海進入中學受學時，各種球類運動均好參與。其他，如賽跑、游泳、滑水、打拳等等，亦莫不參予，非求勝也，乃求動也。故年歲愈老亦不中斷。老年自身按

摩之法，為東北秦太太所口授，稱之曰「內八段錦」。

余每日三頓飯後走路，由護士陪同，每次約走500-600步，行此已有20年矣。

余一向不好政治，因其爭權奪利，各種卑鄙手段，莫不採用無忌，余若非蔣公之強留任職，否則早已在中興煤礦公司任採礦工程師矣，余親見胡漢民與汪精衛之不相容，寧與軍閥合作以反抗國軍，而不知恥，既無志可同，何能稱同志耶。

養心在靜，第一在澹泊明志，余誠無志于仕途，對於勾心鬥角之爭，絕不願見其出現，故見蔣公之被迫去俄，出而阻之，果然被蔣公所接受，遂使乾旋坤轉，北伐事成，此豈國人之所預料及之哉。蔣公此時雖掌握兩廣軍事全權，但在「以黨治政，以政治軍」之口號下，蔣公猶居第三級，一切黨政大權盡在汪精衛掌握之中，若不採取斷然手段，必被人所制，此余之出此所稱總理在天之靈也。

蔣公此一大轉，一切大權盡入其手中，北伐大計始能實踐，豈非天意乎。

二、飲食有節，

起居有時

我們的家，既非富有亦非貧乏，推因二叔辛亥革命起義上海，事成而家亦不復窮困。但不久反袁稱帝，又

遭迫害，復歸於貧困。故飲食終歸貧乏，其能維持學業不輟，則全賴三叔在銀行服務以協助有以成之也，故飲食有節，起居有時二者勉強有恆做到。昔人云「早起三天當一工」，蓋早起去學校可用腳走去不必坐車也。七十歲過後，每晨六時半至七時半作寫字功夫，並服藥煮燕窩一杯。

三、物熟始食，

水沸始飲

吃生牛肉、海鮮等已成為人類之普通習慣，認為好吃不問其他。余則認為癌症日見其多，其原因可能在此，昔人云「病從口入」，余有一文發表在菲律賓召開之世界醫學大會，其論文之名曰「癌症成因之新理論」，惜乎世界醫學家不重視之，余信將來余之主張仍將為治癌之方向也。故余終守「物熟始食，水沸始飲」，從不破例。

四、多食果菜，

少食肉類

家貧其能不斷餐者，因上一代兄弟友善從不分家，故能免於三餐不繼，祖母茹素，家中每日所費于買菜之數僅一元之十分之三而已。固然兩素兩葷，家裡女人吃素的多，自然適合，我亦無所謂，其實正合乎養生之道，不過吃到魚頭、雞頭、鴨頭，



大家必讓我獨吃，而且說「讓你吃了，唸書唸得好，考第一」，我說「謝謝」。

五、頭部宜冷， 足部宜熱

有一美國老年人活至一百二十歲，新聞記者及小書店老闆前往其家，問其父親如此長壽，有無遺著，答曰「有」，願以壹萬美元出售其書稿，次日雙方交書交錢，啓而讀之則僅有一頁，寫有兩句話如次：「保持頭部冷，保持足部暖」。此正與中國老年人睡眠前以熱水洗腳，非至極寒冷之日，不戴帽子同一理由。余信其理而保持此習慣。

六、知足常樂，

無求乃安

昔人云，「登天難，求人更難」，故常以自立自強，好學博學誨人，以不求人爲最好。換言之「無求于人品自高」。有了獨立人格，乃可以與人講平等，故從小即勉人以好學。「好學近乎智」，「智者不惑」，自無求人之必要，故曰「澹泊明志」。

考試制度之建立，亦欲使人之求己而不求人也，求人則成敗之權操之在人，非在己也，求人常使其心不安，而受制于人，不可稱爲自主，欲求心之安樂必從知足無求做起。

參、大難的逃避

余之一生遇危難幾死之浩劫，多至十餘次，幸自身機警靈敏，都能避免。計在煤礦中有4次，天空中有5次，在地面上有2次。（從略）

肆、減少俗務尋求安寧

余服務國家社會75年，認識的人確實不少，若在禮儀方面不自加約束，則終日忙忙碌碌爲人奔走，余之身體健康必受影響，乃于80歲生日之日起，自限「不爲」之事如次：
一、不剪綵。

- 二、不證婚。
- 三、參加婚禮及壽禮不發言。
- 四、不爲較余年幼的死者蓋黨旗或國旗。
- 五、不任治喪委員會主任委員。
- 六、參加壽宴不發言。

此一決定絕不破例，雖家姊之女結婚，亦不往證婚，本學校典禮而需剪綵者，亦不參與，如此做法減少少年高時之麻煩不少，有了以上原則，遵守不渝，乃能達致百歲之年，天命亦人力焉。

余之身體，並不特別強壯，自58八歲起，即患糖尿病，亦曾因膽石及膀胱積石，動過外科手術，其他的病亦曾生過，今居然能活到100歲不亦天乎。 圖

陳立夫自製 治心肌阻塞症之藥方

- (一)用大白芹菜（降血壓通血管）半顆，切成小塊，用打果機打爛。
- (二)加黑木耳（美國認為可使血小板不凝結）浸水後，一飯碗之量，加入打果機打爛。
- (三)加冬菇（日本一研究所認為冬菇是血管之清道夫）浸水後去蒂，一飯碗之量，加入打果機打爛。
- (四)加山楂粉（我國認為可平血壓通血管）二兩及水若干于打果機，打爛成薄漿。
- (五)加丹蔘粉（大陸治心肌阻塞之有效藥）二兩及黃耆粉二兩于打果機加水，打爛成薄漿。
- (六)加黃耆粉（大陸治心肌阻塞之有效藥粉）二兩及水若干于打果機打爛成薄漿。
- (七)將此薄漿倒在鍋中煮滾後，倒在瓶中，置入冰箱，分五六天與燕窩同于早飯前煮食之。 圖