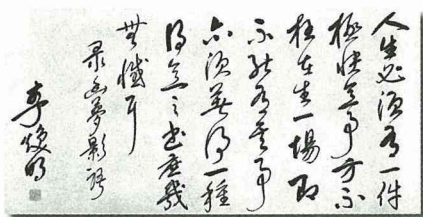


# 健康是人生的至寶



人生最重要的是健康，

健康是一切美好願望實現的前提條件。

由於我在青年時期體弱多病，

成年後對健康的重要性更有切身的體驗與覺醒，

乃特別重視修養與鍛鍊。

**我**的養生之道可概括為下列各項：節制飲食、適當運動、調適情緒、作息均衡、藝文陶冶、愛好園藝、廣交老友及樂天知命等，茲分述如下：

**一、節制飲食：**我服務公職三十餘年，由於公務繁忙，疏忽養生，以致染患慢性胃潰瘍，平日必須節制飲食。我的飲食力求平衡，內容包括米麵、魚肉、蔬菜、水果等。食物力求乾淨衛生，避免偏食及暴飲暴食。有時服用多種維生素，以補營養不足。共飲能量茶，以增強體力。

為維持一天的精力，早餐要吃得好好。我的早餐多為麵食加雞蛋，或土司麵包配肉鬆、牛乳。中餐要吃得飽（八分飽），我的中餐為米飯、魚肉、蔬菜。晚餐要吃得少，我的晚餐只吃七分飽。三餐之後均略吃水果，如香蕉、橘子、柚子、木瓜等。

此外，在午、晚餐後，我小飲葡萄酒半杯，以助消化。至於香菸，青年時曾經抽過，但五十年前已經戒絕。

由於我患有輕度高血壓症，平日飲食方面注意少鹽、少吃刺激性食物、及高膽固醇食物。

**二、適當運動：**回憶我鍛鍊身體的經過，主要是堅持登山與練瑜伽二項運動，均有三十多年的經驗，獲益甚大。

三十多年前，我和內人參加楊森將軍領導的中華健行登山會，每逢星期例假日，都舉辦集體登山活動，風雨無阻。上午八點在預定地點集合，數百人同時出發，到達目的地後，中午在山上吃午飯，然後休息聊天下山，直至薄暮始搭公車回家，沐浴休息，這時身心都感到輕鬆愉快。

在十年中我們的足跡踏遍了台北的郊山。楊森將軍

逝世後，我們改變登山方式，由每次不同地點的流動式改為定點的固定式。每逢星期例假日，邀約三、五知己朋友，以楊森命名的拇指山九五峰為固定目標，到達後在樹蔭下休息，一邊欣賞風景，一邊喝茶聊天，其樂無窮。以後又在拇指山腰找到一處荒地，我們從事開山工作，三年後略具規模，取名為「瑜伽樂園」。不久後與多多登山隊合作，建成多多山舍及羽毛球場。每逢星期例假日的中午，隊員數十人在山舍中聚餐，歡聲遍野，其樂融融。直至民國八十五年四月廿二日山舍被焚，多多登山隊解散。但我們仍不灰心，照常每週二次前往登山。在原地搭蓋雨棚，並遍植花樹、香蕉等。

民國八十六年九月間，黃金生等人介紹加入後，樂園大事開發，繁花似錦，煥然改觀，現已成為休閒最佳盛地。





民國六十九年我自公職退休後，改為每週登山二次。三十年來，迄今總計登山二千四百餘次，獲益甚大。

我的第二項運動是練瑜伽術。民國五十九年，國大代表華淑君女士開始在台大校園教授瑜伽術，參加的人頗為踴躍，我也申請參加，除星期例假日登山外，每天早上均集合練習一至二小時，練完後，四肢柔軟，全身舒暢，心情愉快。華老師於三年前九十高齡逝世後，我們改為自由練習。

最近三十年來，我堅持以上兩項運動，獲益良多。我早年所患宿疾高血壓、胃潰瘍、腰酸背痛等毛病，均不藥而癒，面色紅潤，飯量增加，很少生病。

我的第三項運動是步行。步行是適合各年齡層的最佳運動，對於養生保健可以產生五大效益：防治疾病、增進健康、和暢情志、啓迪智慧和抗老益壽。自一九六〇以來，美、德、法、英各國，步行運動已成爲一種風氣。

我往年在台大練習瑜伽術時，即同時注意步行。三年前大安森林公園開闢後，因距離我家較近，我便改在大安公園散步。除登山日外，一週中有五天的清晨步行。我一邊快步行走，同時做拍手功，配合呼吸，覺得頭腦清新，心情愉快。每天

早晨散步一小時，約五千步，風雨無阻。

三、調適情緒：我國的傳統醫學將人類的情緒分爲喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，稱爲「七情」，或簡化爲怒、喜、思、憂、恐，稱爲「五志」。五志與人體的五臟有密切的關係，即怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎。古人認爲調攝情緒才可健康長壽。《素問·上古天真論》云：「志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願，所以能皆度百歲，而動作不衰。」又云：「外不勞形於事，內無思想之患，以恬愉爲務，以自得爲功，形體不敝，精神不散，亦可以百歲。」

我們如能妥爲調攝情緒，便可做到：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」可見人生之健康長壽，關鍵在於外避虛邪賊風，內調七情六慾，保持愉悅安靜的情緒。唐代孫思邈有詩云：「世人欲識衛生道，喜樂有常嗔怒少，心誠意正思慮清，順理修身去煩惱。」實含至理。

近年來西方學者倡言EQ(Emotional Intelligence)，即「情緒智商」或情緒管理，其所指情緒爲憤怒、悲傷、恐懼、快樂、愛戀、驚訝、厭惡、和羞恥八種，前四種稱爲基本情緒。爲了減



■李煥明(左三)以書法藝術會友。

輕壓力與焦慮，最好設法放鬆，調節情緒。

放鬆的方式甚多，例如運動、旅遊、藝文、音樂等，可由各人選擇進行，以強化正面情緒，減少負面情緒。

本人對於自我情緒管理方面甚爲重視，平日儘量控制不良情緒的發作，力求心情愉快，達到情緒平衡。尤其著重偶發事件的心理反應。例如一九九九年三月一日愛妻病故，對我的打擊最大，當時悲傷逾恆，觸景傷情，後來多方調適，得渡難關。此種生離死別的情緒，倘不能疏解，必然陷於悲痛的深淵而不能自拔。

四、作息均衡：人體並非機器，不可長期活動而不休息，人體不能過度疲勞，也不可過度懶散。適當的忙碌(活動)與適當的休息，才是保持健康的要訣。我自二十年前由公職退休之後，爲安排退休生活不致太閒，





一方面增加登山活動，每週由一次增加為二次。一方面從事業餘學術研究，除參加孔孟學會外，並參加易經學會，從事易經學術研究，先後出版兩本易學著作，即《易經的生命哲學》（民國八十一年文津出版社）和《比較易學論衡》（民國八十四年文史哲出版社）。

自民國八十二年二月起，我與友人發起創立「樂群養生聯誼會」，我被推選為會長，會員三百餘人，每三個月召開養生研討大會一次，迄今已舉行三十三次。編印《養生資訊》三十四輯，出版養生論著兩本（《向一百二十歲挑戰》及《我們超過二千歲》）。

此外，睡眠也是養生的重要項目，人的一生有三分之一的時間要在床上度過。每天睡眠時間一般人最好為六至八小時，視年齡和習慣而異。床鋪不可太軟，年長者以睡木板床為宜，睡姿以

「臥如弓」為最適當。我喜歡睡硬板床，每夜睡七小時左右，中午午睡約一小時。

**五、藝文陶冶：**從事藝文創作與欣賞，可以修養精神，陶冶性靈。我對於藝術方面最喜歡書法，它是中國的特有藝術。我從高中開始即與書法結了不解之緣，六十多年以來，每於閒暇時，欣賞歷代篆、隸、正、行、草名家碑帖，並練習行書和草書，尤喜清代王鐸、傅山的行草及當代于右任的標準早書。我的書法作品偶而參加展覽及經常贈送友人。

我對於詩詞頗有興趣，經常誦讀古人詩詞名作，藉以遣懷解悶。偶而興緻好時，也從事創作，歷年所作，編為《一漚齋詩存》，聊以自娛。又曾編印《每日一首養生詩選》，贈與友人共賞。

**六、愛好園藝：**花卉是上帝的傑作，人類的恩物，可以陶冶性情、美化環境。一般人只知賞花是樂事，殊不知種花更是樂事中的雅事。賞花的人只看到花的形態、色彩的美，及聞到花的香味，而種花的人則除了欣賞花的色、香、形外，尚可從種花的過程中體會培植生命的快樂。如前所述，我在所開墾的瑜伽樂園中遍植花樹五十餘種。每逢百花盛開時，飽賞艷麗景色，心曠神怡，頗為難得。

**七、廣交老友：**我的個性屬於內向型，本來不善於交友。自公職退休後，參加幾個學術團體活動，認識的人愈來愈多，八年前自組養生聯誼會後，與數百會員經常接觸，相與研究養生之道，友情益厚，獲益極大。我為倡導廣結知交，曾於一九九九年秋編印《友情詩文選》一書，贈送友人參閱，內容包含交友之道文選九篇、詩選四十首、交友格言一百條及友情歌曲三首。

**八、樂天知命：**這便涉及人生觀了，樂觀的人生是以歡欣的心境面對世界，放開胸懷，笑口常開。樂天知命，不恃不求，安份守己，刻苦自制，仰不愧於天，俯不忤於地，這才是快樂的人生觀，我雖不能至，心嚮往之。

我的生活平淡，作息有時，飲食有節，平日不吸菸，不酗酒，不嫖不賭，無不良嗜好，身體不胖不瘦，迄今為止，除小病外，從未因病住院，更未因病開刀。我抱著樂天知命，平安是福的態度，居然活到古稀之年，亦云幸矣。

以上八點就是我的養生之道，卑之無甚高論，只供自己參閱，不敢示人。茲應友人索稿，聊以充數，敬希閱者不吝指教為幸。 圖  
《千禧年十月七日李煥明作於一漚齋，時年八十三。》