



參訪日本花藝展

有人嘗言：「人生三階段，少年（小時候）要注意營養，中年要注意保養，老年要注意修養。」這樣的「三養說」有它的道理在。少年時期（年紀輕）因正值成長階段，營養補給很重要，各類營養素都均衡攝取，長得頭好壯壯最要緊。中年時期已屆人生高峰，如何讓高峰期維持得久一點應是主要課題，當然要注意保養。老年時期因年老難免力衰，精神不濟，對自己沒信心，需他人幫助或要求他人之處可能增多，又往往放不下許多事情，因此可能鑽牛角尖，人際關係亦面臨考驗，所以應特別注意修養。

以上分階段而有不同的重點需求是很不錯講法，但仔細思考，其實不論那個階段都需營養、保養及修養，三者兼備才是最完美的組合。尤其站在養生觀點看更是如此。以養生而言，我認為「三養三要」可以當作口訣來身體力行，即：「營養要夠、保養要勤、修養要好」，且讓我仔細道來：

營養要夠

維持身體正常的運作和生長需要營養素。營養素包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、維他命、礦物質、纖維和水分等，各種營養素在身體之作用不同。碳水化合物提供身體所需熱量，蛋白質構成身體組織主要成分，也是體內生化反應之催化劑。脂肪的主要功用是貯存熱量、保持體溫及保護內臟等。維他命維持身體正常運作和發育。礦物質是組成骨骼、牙齒和血液的重要成分。纖維幫助排便，改善大腸功能。水分調節體溫、溶解和輸送營養素等。

養生最主要的就是營養素之攝取，包括它的質

養生有道

談三養三要

文圖／王正一 高淑貴

以養生而言，我認為「三養三要」可以當作口訣來身體力行，即：「營養要夠、保養要勤、修養要好」。



與量。營養要夠，不多也不少，依需

要適當調配。由於醫、食本同源，積極方面，務必讓食物不僅能滿足口腹之慾且能維護並增進身體之健康；消極方面，則應慎防因攝取食物不當而引發病從口入之危機。例如美食當前絕不暴飲暴食，減肥偏方滿天飛也絕不輕易聽信等。

保養要勤

隨著年歲的增長，愈深刻覺得「歲月不饒人」不只是一句感嘆的語詞而已，它是「事實」！人每天都在老化（aging），是的，身體一直在aging中。要如何減緩它進行的速度，不讓「歲月（太快）催人老」應是值得下一番功夫努力的課題。我能想到的較有用的方法就是保養。如何保養？市面上的保



青春年華同窗學子樂融融

養品很多，這些保養品可能有其一定的作用，但它們通常治標的成分較大，若論治本之道我認為前面提及的營養之外，就是運動、睡眠（休息及休閒）和心情了。

所謂要活就要動，每天持之以恆的運動，可增強體魄，預防病痛之侵襲。不僅如此，規律的運動可以使人生生活過得有朝氣，因而身心更健康也更能適應社會情境之變遷，尤其對減緩老化現象會有極佳的正向效果。

儘管睡眠、休息及休閒其實多少有所不同，本文將睡眠、休息及休閒放在一起談的理由是，當問及做那些休閒活動時，有的人會回答他認為最好的休閒或他最喜歡的休閒就是睡覺。睡覺對某些人而言，是休息也是享受。有的人養成良好睡眠習慣，晚上時間一到就上床睡覺，然後一覺睡到天亮，一夜好睡，醒來活力十足。這些睡得好的人，身體獲得良好休養生息，要不健康也難。

無論是靜態的手工藝、繪畫、插花、音樂、茶道、書法，或動態的園藝、舞蹈、登山、散步、旅遊等休閒活動都可增加生活樂趣、充實生活內容、益智怡情，有助於身心之健康。適度的休閒是保養身心的最佳良方。筆者最愛與三五好友相約到青山綠水的鄉間郊外走走，呼吸新鮮空氣，邊走邊聊，然後聚餐吃個地方料理或小吃，偶爾買點土產帶回家，如此消磨時間最是享受。

營養、運動、睡眠、休閒等都顧及到，若加上好心情則保養已然達到最佳境界。由於人生有很多事情並不能完全操之在我，生老病死之外，另有天災人禍，無論如何多少會遇到不如意之事，此時心情必受影響。有句話說得好：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」轉念，轉正念很重要。時時感恩、時時讚美，則能在「山窮水盡疑無路」時，會奇蹟似的「柳暗花明又一村」。

修養要好

人不能離群索居，過群居的生活一定會與他人互動。有互動則難免有摩擦，發生不甚愉快的事時，要維持一定的輕鬆和諧有它的難度。如何處世周全些，與他人和平共處是大學問。或言：「君子寬以待人，嚴於責己（律己）。」此處世方法有它的參考價值。所謂寬以待人，就是指對他人寬容些，不要太要求或太強求，能忍讓就盡量的忍讓，將心比心，可以有多一些的關懷與尊重。

「寬以待人，嚴於責己（律己）」乍看之下可能

會覺得好像委屈了自己，其實是「退一步路，海闊天空」。修養來自認清狀況，對別人有意無意犯的錯固然會產生不滿之情或心生怨恨，但若想想與其生氣傷了自己，不如能忍讓就盡量忍讓，頂多以後將對方列為「拒絕往

來戶」，能避就避，消極以對就是。有道是：「氣死驗無傷」（閩南語），有任何不快，要想到：「人若氣你你不氣，你若氣了中他計，不氣不氣不能氣，氣壞身子沒人替」。這些有道理的話語多唸幾次之後，氣就消了大半。

內在心靈世界主宰人的喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲，它決定以什麼樣的態度和行為去面對外在的人事物。藉著修養的提升，人對自己的主控能力將增強。影響所及，修養到一定程度時，即使遭受致命的打擊，都不致於因此而頹廢或沈淪，反而會激發更堅強的意志，積極面對，終能反敗為勝。

當然，有時人難免有心情低落或覺得快要過不去的時候，有時也會憂慮、煩惱或衝動，此時，修養能幫助我們避免輕舉妄動或作草率的決定。筆者曾有機會體驗「事緩則圓」的妙用，當頭腦冷靜下來，理性思考後，所做的決定會是較佳的決定，且緩一緩之後，外界的情境可能有所改變，因此而出現轉機。

近日從一位朋友處得到幾句箴言：「天底下只有三件事，一件是自己的事、一件是別人的事、一件是老天爺的事。人的煩惱就是來自於常常忘了自己的事，愛管別人的事，擔心老天爺的事。所以要輕鬆很簡單，就是打理好自己的事，不去管別人的事，不擔心老天爺的事。」



動手動腦要活就要動



活到老動到老一起作體操