

陳
椿著

人生百歲



現代出版社
香港出版社



073958

R16

4

許楷著

人生百歲

現代出版社
港青出版社
出版



200242004

許楷題



書名題簽：陳立夫

封面設計：王谷水

人生百歲 陳 榕著

- 出 版：現代出版社
北京安定門外安華里504號
（香港）港青出版社
香港九龍官塘開源道55號
開聯工業中心A座1227室
- 發 行：新華書店北京發行所
（香港）港青出版社
- 印 刷：福建省出版對外貿易公司印刷廠
1989年1月第1次印刷
本書原為台灣天暉文化事業有限公司出版
陳榕老翁回大陸定居後交由我社重印出版
- 國際書號：ISBN 7-80028-036-5 / Z · 009
- 定 價：人民幣1.20元 HK\$



百歲翁陳椿先生近照

作者簡介

百歲翁陳梅先生又名陳仰青。1886年出生於福州。1919年畢業於北京師範大學博物系。1949年以前，曾任廈門集美學校教師、福建省教育廳督學、廈門市教育局局長、福建省南平中學校長。1949年赴台後，曾任台灣省立馬尾中學教務主任及代理校長、台灣《福建文憲》主編、台北市福州同鄉會名譽理事。先後在閩台各學校擔任生理衛生學教學達三十餘年。在台灣出版的著作有《四部精粹》、《知識與趣味》《科學的衛生經濟》、《仰青雜記》和《人生百歲》等。

一百二岁老人陳椿由台回閩之原因

本人係研究博物者。利用台灣氣候。三帶皆有。動。植。礦。多有特異者。便於攷究。故於49年往台。作長時間之科學實驗。同時利用近四十年之餘暇。對於政經。農工。商。各方面。均下過工夫。頗有心得。想我國地大物博。人多。加以共產黨政治清明。屬精圖治。著。政。進。將來必有大作為。故決然於87年六月。費盡方法。艱苦回榕。擬將攷究之成果。貢獻於國家及同胞。希有些少之補益。固非為回來有何享受。若云享受。必不回來。是以無論公

家或私人，有需要本人幫助者，必全力以赴。
茲以本人所著之「人生百歲及人生百廿
歲」先行再版及出版，俾我同胞讀之能
確實照行，得以健康長壽。
此番回榕後，得各領導及地方人士支持，
且承中國出版對外貿易公司福建分公司
鼎力協助，本人所著之「人生百歲」得以出版，
在此向各方鳴謝！

陳椿（即陳仰青）謹啓

一九八六年三月

編輯大意

- 一、本書宗旨，在使讀者，由體驗為人處世，明心養性之道，遵守衛生醫藥法則，達到健身長壽之實現，以利己利人。
- 二、本書為節省讀者之精力與時間，儘量減少篇幅。內容所述，皆揭各學理之精華與方法之大要，不支不離。
- 三、本書為求普及，使大眾讀之皆能明瞭起見，文字概取明顯流暢，力避艱深生澀。
- 四、本書為顧及讀者興趣起見，凡所舉法則、格言等，大體編成歌訣形式，或略押以韻，業以對，俾便記憶而感輕鬆。
- 五、本書為適應老人及近視者目力，特用較大號鉛字排印，以利閱讀。
- 六、本書編制，分為上中下三篇；每篇各分為若干章節，使眉目分明，便於查檢。
- 七、下篇所述食療方法，及穩妥之急救等，均為却病延年之重要知識。

，希讀者特加注意！

八、本書係為全體同胞而服務，文字內容，均力求深入淺出，雅俗並解，允宜人手一篇，藉延多福。

自序

余寫此本小冊，其動機有二：首則以余在幼年時，身體略弱，尤以消化不良為苦。迨入中學，受生理衛生學之啓示，又益以良師摯友之指教，得知保養之法，體力略見進步；然仍甚有限。嗣入高校，酷好人體生命之學，更注意於精神修養之法，略能做到「性命兼修」之初步工夫。

由是隨年齡之增長，對於靈體兩方面，均有較大之進步。以此，現在雖已年屆期頤，而見者尚以為大都在古稀之時，且贊其精神充沛，體力健旺，不讓中年。因想：若使先天稟賦比余更强，後天調攝比余更好，又能養身有法，修心有道，則其健康之保持，壽命之延長，更無問題。此為余決定動筆寫作之大因。

次則余以為：吾人呱呱墮地，除本能外，一無所知；所有知識學問，均由後天學習經驗而得，且其程度之增高，又與年齡成正比例，即年齡愈高，學驗亦愈增。是以有作為之老人，對於國家社會貢獻至

大。一國之政治領袖，世界之學術偉人，或身繫其國之安危存廢，或功關世運之盛衰隆替；所謂「其人存則其政舉，其人亡則其政息。」關係甚巨。

假令舉世之道德家、學問家、賢哲之政治家，均能延其壽命，俾盡其理想，見於實施，以造福人群，吾想今日世界人類，必不至有如是之困苦。此為余勳筆之又一大因；惟余才拙學淺，雖只寫此寥寥三四萬言，恐其中瑕疵疏漏之處，在所難免，敬希高明者指正之，是幸！

緒言

德國醫學權威恒云：「人壽本有二千年，皆因情感、疾病、勞苦、憂懼、氣候、災害等損傷，乃減至數十歲。至多亦不外百餘歲而已。」夫好生惡死，人之恆情；此二千年之壽命，為吾人如何羨慕之對象！誰不想躋此壽域，以享世間之萬福？然在今日世界，醫藥科學尚未充分發達，人類智慧未臻高度之際，不但無此可能，即欲詳加解說或進而漫作試驗，恐亦未易。

古今中外，向有長生不老之說，尚不以二千年為滿足，更屬渺茫而無可攷。如所謂古代有天、地、人、三皇，各享壽一萬八千歲；彭祖壽長八百歲等傳說，均係一種神話，或作一種希望而已。彼秦皇漢武之勤求長生不死藥，徒見其無知與妄想而已，殊非事實。

余茲所言長壽之法，係屬實在可以做到，毫無誇張欺人之處。現在世界各地，即有不少百歲以上之男女，可為明證；不過因其比例之數甚微，而覺其稀罕耳。然即以此少數人為例，已足信凡人均可達此

年齡。彼亦人也，我亦人也，有為者亦若是。蓋查此等壽星，皆是極平常之人，不但無特別營養方法，或有其他優越之生活環境，且多未能充分應用衛生法則，已有此動人之成績，若人人均能按照本書所述之養生方法而力行，加以今日醫藥之發達，大眾多知衛生之道，則其身體之健康，生命之延長，享壽百歲自在意中，毫無疑義者也。

茲有一點，須請政府特加注意，然後乃知國民長壽之價值：蓋國民長壽，非獨關其一人一家之幸福，延長國民壽命，可以增加其對國家社會服務之時間，亦即可提高社會生產率，以充實國家財力，改善國民生活，因而富國強民，關係固極大也。識者謂：「美國之所以富強，即由其國民之平均壽命甚高也。」洵非虛語。

人所以貴於長壽者，又因其一部分富有學識與經驗，可資諮詢，以供世人行為之參攷；或以之教育後代，使社會人群進步。丁茲世界人事日趨複雜之秋，消耗精力甚大，欲求長壽已頗不易，欲求長壽而兼富於學問道德者，更難能而可貴。（蕭伯納云：「人類需活到三百歲方真正有成就。」）是以國家社會應設法使長壽而具才學者，得有

特優之待遇，則養老敬老之道尚焉。

致吾人之健康與長壽，均與食、衣、住、行等物質生活要素及育、樂、性、思等精神生活作用，發生極密切之關係。凡人平日對於各種生活，如果都能合理不背，其身體自得健康，壽命自可延長。非然者，則必身心衰弱，疾病環生，救死扶傷之不暇，遑論長壽。

因此，本書編制亦隨以先分為食、衣、住、行等之物質生活與育、樂、性、思等之精神生活兩編述之，以醒眉目，最後殿以變態生活（即疾病）一篇，敘述疾病之原因，種類及其預防之方法。篇後並附錄有關衛生醫藥之共通知識。因此項知識具有獨立性，未能分載於上列三篇各章中，予以另附較見妥善也。

本書所舉之理法，概為經常所少見者。其在普通書中容易覓得者則多從略，以省篇幅而利閱讀。此點希讀者注意之。

不過余所以能由早年羸弱，轉變為壯歲康強，而且有延年之勢者除遵行一般衛生法則外，實有得自古今賢哲所傳之養生要訣存焉。今既以養生方法公之於世，當不可以自秘，謹先將一般性之要訣略列於

後，以見一斑，其餘有專門性者，則分述於各篇中。希讀者審察玩味而領會之，則受用無窮矣：

四

1. 寢前冷頭、熱足、息心、清腹。（腹：係指在腹部內之一切，如大小便等，均須清除，不僅指胃中之食物也；然有人睡時須進些食物方易入睡，則食些亦無妨。）
2. 日飲清泉數百克。
3. 曲肱而寢、形同眠鶴。
4. 豎腰而立、形似騰蛟。
5. 財物損或失，此心不焦急；焦急亦何用？損失復損失。
6. 不論得與失，一日三呵呵。
7. 恆覺人可愛，即是愛自我。
8. 鼻涕經常透，口唾隨時咽；小水勤使通，汗液常令泄。
9. 不見他人老，亦不老吾身，常伴青年遊，自己亦年青。
10. 智者樂水，仁者樂山，好山水遊者，智仁且壽康。
11. 果蘼如有益，選些帶皮吃。

12. 佳麗宜遠賞，不可以近褻。
13. 母意、母必、母固、母我。
14. 既無恨又無嗔。
15. 縱有天大事，不足擾吾心。
16. 食前湯小碗，飯後果半斤。
17. 有藥非特效，不服為中醫；若具此常識，不致受人欺。
18. 小解牙根緊，堅齒又固精。
19. 不吃零食，不吃點心。（非絕對不可，如飢得難忍，甚至出汗，全身發軟，亦不妨吃些，以免傷體。）
20. 有志而未售、絕不發牢騷；所懷果優異、和寡曲轉高。
21. 不揚他人惡，不說自己好。
22. 夜裏睡既遲，晨間起又早。
23. 起凡心，動全身。
24. 不做蒜食，不離味精。（切勿過量，且仿偽品）
25. 茭茭不嫌少，萬萬視猶輕。

26. 俗嗜雖盡除，雅好安能免；達場偶作戲，慰情不可鮮。

27. 既不怕死而又樂生。

28. 知足、無爭。

29. 不理人狠狠，無視世滔滔。

30. 老吾老以及人之老。

31. 但覺胸中生意滿，須知世上苦人多。

32. 一心存良善，是非自有辨。

33. 靈神得慰安，長生乃足羨。

34. 穿衣須覺三分冷，吃飯何妨留點飢。

35. 住屋最宜擇高爽，光氣尤宜常使通。

36. 出行非過遠，慢步可當車。

以上所舉要訣，雖不外三十餘條，然衛生之法，修養之道，已包含不少；為便於讀者記憶起見，各條略以韻合，對彙，並非有編為詩詞之意。