

人生的金色年代

文學禹 著



渤海堂文化公司印行

文學禹 著

人生的 金色年代

渤海堂文化公司印行

中華民國七十六年五月初版

權
有

版
所



人生的金色年代

定價 九〇元

著者 文 學 禹 釗

發行人 高 本 釗

印刷及 發行所 渤海堂文化公司

臺北市羅斯福路一段二〇號八樓

電話：三九二八五一六

局版台業字第三六九四號

郵政劃撥：一〇九四九二六一二號

孔序

長生不老，祇是古代帝王權貴追求的梦想；延年益壽，却是現代人都能追獲的目標。

延年益壽，首重養生。養生秘訣，在求生活的均衡。一求心理與生理的均衡；再求「工作運動」、「睡眠、休息」、「休閒、遊樂」與「飲食」的均衡。有此均衡的生活，再配合寧靜幽美、秩序衛生的生活環境，與進步適當的醫藥照顧，就自然能夠達到延年益壽的目的。上述養生之道，更應由幼到老，貫徹人生全程。而老年養生，更為重要。好友文學禹先生新著「人生的金色年代」，對養生益壽的問題和解答方法，有完整的陳述，精闢的剖析，確是一本值得精讀的書。

臺灣近年來由於政治經濟的發展，生活品質的改進，尤其是醫藥照顧的突飛猛進，人民的平均壽命，有了顯着的增加，民國七十五年的調查統計，男性七十四歲

，女性七十六歲。隨着臺灣社會平均壽命的增加，爲了有效運用整體的人力，對老人的界定，退休，結婚年齡的延長，生育的適度節制等等，應做整體系統的研究與規劃，使臺灣社會的人力，不但新陳代謝正常，且都有所歸有所用，因而創造一個更成熟健全而又生機活潑的現代社會。這又是我們政府和社會必須共同去努力的一個新課題。

孔令威
中華民國七十七年
三月廿九日

朱 序

文兄學禹，以生花之筆，撰寫了「人生的金色年代」一書，將手稿出示於我，得以先睹，快何如之。

人的一生，由幼而學，及壯而立。進入六十七十以後，已經爐火純青，從心所欲，進退不繫懷，得失無牽掛，這是一生中最美好的時期，作者因譽之爲人生的金色年代。「金色」者：澄純高貴，耀目生輝，比喻老年人的智慧充盈，清明洞澈，真是十分恰切，也十分動聽，洵爲絕妙好詞。

我們每個人都想要活得長久。但要如何「活」下去呢？大體來說，有對己和對人兩種不同的意願。那就是：對己要求得「健康」和「愉快」，對人要做到「服務」和「貢獻」。

以個人的立場而論：如果身體羸弱，久病不起，雖能活到一百年，終是長期受

苦，有如詩人杜甫所說：「唯將遲暮供多病」。像這樣的人生，長壽有何意義？所以，長壽的前提，須要講求健康之道，才能樂享歡悅的人生。本書多處已詳為探究。

以大衆的立場而論：一個健康的人，倘以損人利己爲樂、成爲團體的害羣之馬，那豈不是壽愈長而禍愈烈？正像孔子責罵原壤的話：「老而不死是爲賊」。這種壞人，社會何能寬容其長壽？所以、長壽的境界，要能有益於他人，能替大衆多服務，能爲社會作貢獻，這才是偉人的修爲，這種人生觀也才最正確。

申言之：我們並不是徒然要偷活到百歲而已，而是要在有生之年，立功立言立德，才不虛度此生。古來多少賢哲，流芳後世，至今還爲人稱仰，却並不一定非永壽不可。例如敏而好學的顏回，是孔門最優秀的學生，不幸早死，但後世尊爲「復聖」，孔子有「吾不如也」的贊語。又如西楚霸王項羽，身經七十餘戰，未曾敗過，叱咤風雲，最後烏江自刎時，壽祇三十，然而「力拔山兮氣蓋世」，仍爲一世之雄。又如作滕王閣序的王勃，死時不過廿六，却寫了「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色」名句，供後人誦贊。又如岳飛大敗金兵，死時年僅卅九，遺留「痛飲黃龍

「壯語，和「還我河山」墨寶，振我人心。又如鄭成功經營臺灣，反清復明，以卅九歲辭世，封爲「國姓爺」，今日祀爲民族英雄。凡此諸人，都是不朽的良範。

當然更有克享遐齡而流傳後世的：彭祖壽高八百歲。老子壽如其名。姜尚八十歲才遇文王。這都是大家耳熟能詳的例證。

壽年不一定作呆板的算計。周代有位莊子，他的觀念是超世脫俗的。他說：幼童早夭，乃是長壽，而八百歲的彭祖，却是短命。這是莊子用天地萬物齊一的觀點而發論。莊子的思想，多少也影響到我們。因此有人說：壽命的計算，除了實際年齡之外，還有生理年齡與心理年齡。例如一個白癡，已過成年，但智商低似幼兒，他的生理年齡雖大，心理年齡仍不算成人。反之，一位耆老，年逾古稀，可是精神矍鑠，步履快捷，其生理年齡雖已到達耄耋之期，但心理年齡一如青壯，這個人當然不能算是龍鍾衰朽的老人。此點在本書第一章中，已有詳論。

今人的壽命增長了，但不要以爲年歲大了，就不肯再去求知。古人平均壽命不及今人，有多少人却學而忘倦，實爲我們的好榜樣。例如孔子五十歲想再讀易經；孔子又說他發憤忘食，不知老之將至，以上都載於論語述而篇。他的學生曾皙，六

十二歲方致力求學。荀子年屆五十，才去齊國游學。漢代公孫弘，四十歲開始讀春秋。漢朝朱雲，四十歲剛讀易經。以上都見於南北朝顏之推所著的顏氏家訓。顏之推還說：「學者失於盛年，猶當晚學，不可自棄。」現代新知突飛猛進，我人如不快步跟上，勢將汰入無知的一羣，則雖長壽百年，豈不活得一無是處，人生也毫無價值。

學習不限於書本，經驗閱歷更爲重要。行萬里路，知百年事。這是要靠歲月的歷練才可獲致的。你可曾有攀臨泰山之巔，眺望東海日出的絢麗體驗嗎？你可曾知道一八九五年簽訂馬關條約，將臺灣割與日本的羞迫內幕嗎？有人說：我吃的鹽比你吃的飯還多，我過的橋比你走的路還遠，年歲大的人所見所聞，總比年歲輕的人爲多爲廣。世事洞明皆學問，高年是國之大老。證之於禮記王制篇所云：「五十杖於家，六十杖於鄉，七十杖於國，八十杖於朝」之語，可見尊老敬長，一直是我國固有的美德。而老人的豐富經驗，也就彌足珍貴。這也是讀本書時不可忽略的。

學禹兄文武兼長，前曾贊襄國防工作多年，暇時蒔花賞石，作畫習書，興趣廣闊。他寫這本「人生的金色年代」，採集了許多資料，作有系統的闡述，其中佳處

不少，如大成當在晚年，如社會學的年齡，如人生的起伏週期諸篇，都是值得回味的。推測作者之意，端在引發共識，喚起共鳴，進而共信共行，將老人問題，導向正確的途徑。我知作者的用心是有深意的。

手稿讀竟，啓發很多。信筆塗鴉，意在拋磚引玉；如求妙趣，仍請細嚼原書。總之，延年增壽，已經不是問題；如何善作安排，有待大家努力。是爲序。

中華民國七十六年三月鈍翁朱培庚識於臺北

自叙

長壽與幸福，是人類所共同期望達到的理想高峯。當世界各國科學突飛猛進，醫學驚人發展的今天，人類壽命延長的各種尋求與試驗，也跟着有了顯着的成就。過去視學絕症的疾病，現在都有藥物使之復健。加上生活的舒適，營養的攝取，運動的講求等，已使吾人的平均壽命，由往昔的英年早逝，延壽到了年逾古稀，這不能不說是二十世紀以來人類最大的貢獻。

前些年，筆者爲了完成「兒童心理分析」、「戰場心理研究」二書的初稿，從蒐集整理參考資料中，也觸發了對中、老年人問題的興趣，先後爲老年問題的探索，共完稿十篇，每篇又分爲幾個細目來申述，其主要內容如次：

老化的概念

壽年的今昔

衰老的轉變

長壽的例證

老境的適應

永駐的青春

人生的真義

臺灣這多年來，由於經濟起飛，社會結構，也由農業型態，轉進到了工業型態。隨着這種轉變的加劇，乃產生了緊張繁忙的生活步調。職是之故，筆者深切盼望我們每個人，如何在這日趣忙迫的生活節奏之中，皆能遵行益壽之道。其未雨綢繆之法，就應先從幼青期在接受教育的時候開始，培養有益健康延年的生活習慣，自強不息，循着健康正途而發展。因為中、老年人的健康長壽，是植基於兒童和青少年身心的養護與保健。

俗諺說：「記得少年騎竹馬，看看又是白頭翁」。人生到了中年，不要忘了即將步入老年的事實。要瞭解人生事業的發展與成就，無不託庇於健康長壽的身體。想要過好未來的生活，就要培育一些正當的興趣與嗜好，舉凡繪畫、書法、寫作、

研究、音樂、戲劇、彫塑、園藝、參與社會各項活動等，都是有益之舉。要以開朗的心情，使現實生活安排得有價值。對己身而言，我生不虛；對社會而言，克盡棉薄，這才是生命的真諦。

人生從七十歲以後直到頤樂天年的這一段時間，應是最澄明洞澈的時期，彌足珍貴。老年人是國之瑰寶，國家社會如何能借重這些耆老的豐知碩智與寶貴經驗，不使投閒置散，爲人羣作最佳的服務，以促進社會國家以至全人類的進步與幸福，實爲要務之一。欣聞政府計劃籌設老人銀行，開發高齡人力資源，的是值得積極研倡的舉措，也深合人盡其才的最高原則。總之：人人需要健康，更有責任使我們下一代常保健康；人人需要長壽，更有責任使我們民族永壽無疆。

書成付梓，舛誤定多，倘蒙匡正，深切冀望。

文學禹 拜識

民國七十六年一月廿一日於臺北禹園

目 錄

孔 序	一
朱 序	一
自 叙	一
壹、老的概念	一
一、生命的過程	一
二、老的釋義	二
三、衰老的開始	四
四、大成當在晚年	五
貳、從生長期估算壽命	一〇
一、衰竭導致死亡	一〇

二、生長期的估算·····	一二
叁、人類年齡增長之今昔·····	一五
一、人類年齡的區分·····	一五
二、動、植物的存活期·····	一六
三、人類的壽命·····	一九
(一)、人類的平均壽命·····	一九
(二)、我國歷代名人壽命統計·····	二〇
(三)、女性較男性長壽·····	二二
四、人生的起伏週期·····	二七
五、人生事業開始與成功年齡·····	二八
肆、衰老的變化·····	三四
一、自然衰老與生理現象·····	三四
二、遺傳因素·····	三九
三、環境影響·····	四〇

四、智慧與腦·····	四三
五、食與性·····	五〇
伍、長壽舉例·····	六四
一、我國長壽者舉例·····	六四
二、各國老年人舉例·····	六七
陸、老人生活的適應·····	七五
一、精神生活·····	七六
(一)、樂·····	七六
(二)、育·····	七九
(三)、思·····	八一
(四)、性·····	八二
二、物質生活·····	八六
(一)、食·····	八六
(二)、衣·····	九二

(三)、住·····	九三
(四)、行·····	九四
柒、尋求青春永駐·····	九六
一、生命的留戀·····	九六
二、接種與移殖生殖腺·····	九九
三、維他命與荷爾蒙試驗·····	一〇二
四、壓力——緊張病研究·····	一〇七
五、生命的大敵·····	一一〇
六、從生活中尋求青春永駐·····	一一六
捌、環境的演進·····	一二七
一、沒落中的家庭制度·····	一二七
二、變遷中的社會型態·····	一三〇
三、進化中的國家措施·····	一三四
四、退休問題的商榷·····	一三八