



参考材料
汇编

6
1993

台湾名人 养生经验谈

新华社参考新闻编辑部

台湾名人养生经验谈

责任编辑 陈安宁
薛文林

新华社参考新闻编辑部

编 者 的 话

一首流行的歌倡言“人生潇洒走一回。”所谓“潇洒人生，”概言之应是：青少年时，珍惜光阴，学有所长；中壮年期，心智健旺，纵横倜傥，事业有成；至六十花甲，老当益壮，攀升事业的顶峰。遵自然规律，解甲卸任，仍余热可贾，或汲汲于社会公益，或仆仆于帮儿育孙…然须回顾，莞尔曰：无憾事尔！

但是，人生立身立言立德，都须更离不开强健的体魄、强健的心智。怎样才能有强健的体魄和心智，各人有各人的招数。但借“他山之石”，学习别人的经验，不失为一条重要的途径。

本“汇编”辑录的三个部分：“台湾名人养生经验谈”、“我的健康秘诀”及台岛名医提供的“保健箴言”，就是“他山之石”，供大家作为强体保健养生的参考。衷心希望各行各业各界人士，既身心健康、又事业辉煌，诚如歌词所言“人生潇洒走一回”。

由于这些材料均出自台湾报刊，文中用字用语，稍与大陆有别，我们除改繁体字为简体字外，文章风格，基本上保持原样，望阅读时注意。当地机构也保持原样，相信读者自会鉴别。

“汇编”中的错误和不当之处，敬请指正。

编 者

1993年5月21日

目 录

台湾名人养生经验谈

- 吴大猷：尊重医师的建议 有话不闷在心里…………… (1)
- 孙越：养生应身心并重 把黄金岁月延长…………… (2)
- 谢森中：家庭幸福 养生秘诀…………… (3)
- 严道：拒烟才能谈养生…………… (4)
- 张国安：粗茶淡饭 勤于运动…………… (5)
- 李天禄：喝茶清心保长寿…………… (6)
- 明骥：运动是最好的保健…………… (8)
- 许胜发：胸襟开放 爱心温暖…………… (9)
- 梁肃戊：简易餐 准时睡 常活动…………… (10)
- 曾纪恩：不认老 闲不住 生活规律…………… (12)
- 林衡道：步行健身 读书健脑…………… (13)
- 李国鼎：生活规律 心存喜乐…………… (14)
- 马镇方：晨操自励 唱戏自娱…………… (15)
- 陈健治：每天必晨泳 健康有劲…………… (17)
- 古军：两帖灵药 身体力行…………… (18)
- 陈田锚：生活规律 勤做甩手…………… (20)
- 林洋港：登高健行 怡情强身
展读好书 养心养生…………… (21)
- 叶醉白：四功两淡 通化健身…………… (23)
- 徐亨：永恒运动 懂得人生 保持宁静…………… (25)
- 黄友棣：心有所托 恬适最养生…………… (27)
- 张丰绪：亲近大自然 凡事勿计较…………… (28)
- 雷鸣：睡得足 爱运动 不显老…………… (30)

王觉民：凡事适量 不要虐待自己·····	(31)
刘凤学：工作为养生之本·····	(32)
曾水照：睡眠营养充分 运动适量·····	(34)
谢东闵：物质简单 精神充实 心情快乐·····	(35)
常枫：达观 食补 练“走功”·····	(36)
尹雪曼：乐天解忧 勿纵食欲·····	(38)
林良：修心即养生·····	(39)
郎雄：打坐 练拳 看得开·····	(41)
李行：坦荡荡 公平对待自己·····	(42)
李超哉：三心 二意 六要·····	(43)
边境：常保持愉快的心情·····	(45)
邱创焕：保持心情愉快 一切自己动手做·····	(46)
魏子云：无欲 自然 读书可养生·····	(47)
魏龙豪：生活求适意 家事勤操作·····	(48)
陈宝川：永保真诚 清心最养身·····	(50)
龚书绵：以淡养志 取少维生·····	(51)
陈思明：淡泊名利 凡事看开·····	(53)
萧沪音：长保愉悦 全力以赴·····	(54)
吴修齐：早睡早起 多做运动·····	(56)
吴逢祥：无欲无好 知福惜福·····	(58)
星云法师：六谛长保健康 工作即是医药·····	(59)
陈立夫：养心在静 养身在动·····	(61)
庄淑旗：生活简单规律 饮食清淡营养·····	(63)
吴舜文：天天运动 持之以恒·····	(65)
小民：淡泊名利 平安即是生活·····	(67)
王永庆：不要食补 只要运动·····	(68)
张明的自助养生之道·····	(70)

“我的健康秘诀”

- 松本康夫：健康靠自己塑造..... (74)
- 李栋梁：登高望远 心旷神怡..... (76)
- 晓航：早起一杯尿 青丝替飞霜..... (78)
- 尘土：早期发现 即刻就医..... (79)
- 陈其潮：吃出健康..... (80)
- 夏侯川：寓保健于生活..... (82)
- 李文宏：跟熬夜应酬说再见..... (83)
- 维奇：健康的跃动..... (84)
- 宋问：保持开朗的心..... (85)
- 王秀美：爬楼梯 延年益“瘦”..... (87)
- 施义胜：长寿之道..... (88)
- 许裕祥：一拍在手 乐趣无穷..... (89)
- 黄雅仁：留得健康在 不怕没钱赚..... (90)
- 麦格：跳舞的感觉真好..... (93)
- 陈白：规律的生活习惯..... (94)
- 李柏明：消夜少吃为妙..... (96)
- 蒙起：青春常驻 从心开始..... (98)
- 思颖：随意 随喜 随缘..... (99)
- 李智挥：练太极身心受益..... (100)
- 梁毅：太极拳让我的鼻子通了..... (101)
- 陈启明：周伟焜热爱慢跑..... (103)
- 古榕荫：滚石不生苔..... (104)
- 维祺：保持从容心境..... (106)
- 许宜琳：冷水澡使我身体强健..... (107)
- 李锦芬：回归生命秩序..... (109)
- 黄镇松：慢跑静坐使我远离病魔..... (111)
- 谢秀苗：为善常乐..... (112)

斯蜀仁：腿健而后身强	(113)
张永川：锄头代替球杆	(115)
郑昭宇：放松 均衡 求健康	(116)
罗官初：保健食疗法	(118)
恬恬：身体力行	(119)
王钰：穿铁鞋练体力	(120)
龙小凤：简简单单过日子	(121)
思敏：无争 无求 少怨	(123)
张雅娟：跟着生理时钟跑	(124)
王钰：留住青春的脚步	(125)
郑慧月：安步当车	(126)
颜琦：气血通畅 百病自去	(127)
谢秀苗：宝贝我的牙齿	(128)
黄淑铃：定期健康检查	(130)
草寅：清心寡欲 抛却享受	(131)
叶智卿：坐而言不如起而行	(133)
理脉：预防胜于治疗	(134)
红燕林：阅读 运动 旅游	(135)

保健箴言

石曜堂：追求好的生活素质 必须要有健康身体	(137)
李宏信：未老时 先防老人病 求长寿 更要求健康	(138)
王子哲：彩霞满天 老而弥坚	(139)
宋瑞珍：心脏病 五大原因 防范它 从小做起	(141)
陈淮：缺血性心脏病 秋冬季易发生	(142)
张昭雄：狭心症应尽速作妥善医疗	(143)

张茂松：新医疗技术日新月异	
治心脏疾病已有突破·····	(144)
王石补：冠状动脉疾病已是“常见的”·····	(145)
林幸荣：饮食清淡 运动适度	
——中老年人心脏保健的要诀·····	(147)
李建贤：急诊病患情况多变	
处理得当转危为安·····	(148)
邱文达：天气转冷 中风增加	
中老年人 小心防范·····	(149)
吴建忠：害怕脑部手术后遗症	
不可因噎废食不开刀·····	(150)
陈荣基：克服帕金森氏综合症	
抗病精神很重要·····	(151)
鍾昌宏：慢性病患渐多 身心都需照顾·····	(153)
徐昭森：慢性病 须长期治疗	
克服它 靠耐心信心·····	(154)
鍾嫫嫫：慢性病伤人于无形	
中年后健康靠保养·····	(155)
黄清水：腹痛病因五花八门	
赶快就医才能放心·····	(156)
程学中：高血压 应求尽量控制	
多年来 药物进步可观·····	(158)
张金坚：享受山珍海味 好好保护肠胃·····	(160)
叶庆兰：避免消化性溃疡	
生活规律最重要·····	(161)
罗光瑞：春节吃喝须节制	
莫让油腻伤肠胃·····	(162)
谢瀛华：文明疾病 有增无减	

精神疲劳 务须消除.....	(163)
赖明坤: 肾移植优于血液透析.....	(164)
赖基铭: 做好定期筛检 谈癌不再色变.....	(166)
鍾昌宏: 当机立断 马上戒烟.....	(167)
黄惠娟: 早期发现 好治疗	
健康检查 有必要.....	(168)
郑博仁: 生儿育女责任重大	
孕妇营养不可忽视.....	(169)
谢孟雄: 生育过多可能损健康	
阴道松弛须妥慎治疗.....	(170)
张金坚: 痔疮可预防或减轻病情	
若想痊愈速找专科医生.....	(172)
江汉声: 性病 讳疾忌医最糟.....	(173)
徐道昌: 复健忌急 忌贪.....	(174)
谢维铨: “四老四好”意义深长.....	(175)
吕碧鸿: 家医是你亲密的朋友.....	(177)
廖英藏: 交一位永久的医师朋友.....	(178)
崔玖: 让中医与西医联手.....	(179)
黄明和: 中西医学整合 造福病患.....	(180)
陈楷模: 乳癌原因多 仍应尽量防.....	(181)
沈柏青: 诊治胆结石 迈入新境界.....	(182)
邱文达: 遇车祸时先护头.....	(183)
王清福: 慢性鼻炎可用激光针灸根治.....	(185)
彭瑞鹏: 咳嗽四项症状须留意.....	(186)
张茂松: 中老年人应定期量血压.....	(187)
江汉声: 前列腺问题也有不少.....	(188)
苏石州: 健康要从心情愉快开始.....	(190)
王复苏: 心脏保健八大原则.....	(191)

魏峥：心脏冠状动脉疾患的治疗四部曲·····	(192)
王丹江：预防冠状动脉心脏病应从日常生活做起·····	(194)
苏惠丽：要孩子牙好 须从小做起·····	(196)
黄穰基：有家庭医师也该有家庭牙医·····	(197)
谢灿堂：孕妇的体重该如何增加·····	(198)
郑博仁：怀孕必须克服不便与不适·····	(200)
黄振典：孕妇艾滋病筛检有必要·····	(201)
梁景忠：产前适度维持性生活 产后重建和谐性生活·····	(202)
陈伟德：防止过重趁早开始为妙·····	(203)
周悦津：中风复健家属是关键·····	(205)
蓝中基：更年期须注意身心健康·····	(206)
简锦标：情绪有问题 求助精神科·····	(208)
汪毓琳：健康的下一代靠培养·····	(209)
孔繁钟：失眠要不得已才吃药·····	(210)
林惠朗：斜视弱视应在五岁前治疗·····	(212)
陈再晋：改变饮食方式可防慢性病·····	(213)
钟昌宏：晚期病入的安宁照顾与居家护理·····	(215)
谢瀛华：自我诊察可作就医参考依据·····	(216)
瞿德璐：痱子和晒伤——夏日的皮肤烦恼·····	(217)
陈楷模：便秘非常严重才可用泻药·····	(218)

台湾名人养生经验谈

吴大猷：

尊重医师的建议有话不闷在心里

不抽烟，偶尔参加聚会时喝一点点酒。尊重医师的建议，医生说可以长途旅行，才上飞机。看到不合理的公共政策，常直率说出，不闷在心里，而且当天照样睡得好，不想东想西睡不着。

这些就是台湾中央研究院院长吴大猷的养生之道。

但，1906年出生的吴大猷认为，最与健康攸关的还是心境——心境宽畅清静，临事不斤斤计较，不算计别人，不恨，不争胜，不过火，不嫉妒，日子自然清心绵绵。

他针对科学发展指导委员会最近因时势而撤销的感言，或可为其清静养生的生活哲学作见证。

科导会成立于1967年，一直由吴大猷掌理，曾建议将国家长期发展科学委员会扩大改组为国家科学委员会；国科会每年度终结有余款时，存于国库，可保留运用，作为科学发展基金。

“科导会的历史，大都是‘情势使然’，但一部分亦和我个人的性格有关。假若其主任委员是一位较‘勇往、积极’，且见解高明的人，则科导会或可有更多更大的成果；假若他是较‘勇往、积极’的人，则科导会亦可以‘热闹’一些，但亦可使我国在科学政策系统上混乱些，可使‘黑机构’的指责来得更早些”。

“我对自己在台湾20多年的工作，实在不满意，但我亦不后

悔，亦不自责；以我的能力、性格和外在的因素说，我信我已尽了我所能达的极限了。”

孙越：

养生应身心并重把黄金岁月延长

一般人畏惧步入中、老年，认为只有年轻才是人生的黄金年代，其实人只要“在意”自己的生命，任何时期都是黄金岁月，终其一生都可以在学习中成长，并在成长中学习。如果你任意滥用或不在意生命的成长意义，不仅对自己是个损害，也会影响周围的人，这些全在于你是以何种心理来面对自己的一生。

我想以一句话来劝勉大家，那就是“生命的意义是在自己生命成长的同时也尊重别人的生命成长。”

另外，提到养生之道，大家往往较看重如何保持健康的身体，而轻视心理健康的重要性，人们会借由适当的休闲运动及正常的生活作息维系身体的强健，却很少去思考或探索内心深处的真实面。

人常会在意别人对自己的看法，努力使自己达到旁人的要求，而忽略真正需要的是什麼，一个人的身心是否健康，影响所及的不仅是个人，还会涉及周围相关的人。

心理的平衡及保持愉快的心情将有助于生理健康，而持续不间断的运动则是强身的最有效方法。

这次我突然出现晕眩的病情，归结原因是缺乏运动及工作太劳累，虽然我从事的是社会公益活动，但是每天得参与开不完的

会及演讲活动等，过量的工作让我的身体无法负荷。

现在我必须调整每日的工作量，并遵照医生的意见运动，我还打算恢复每天早上参与社区外丹功的活动，让失去均衡的生理机能慢慢回到轨道上。

这次教训使我学到“持续”运动的重要，这也可以供忙碌的都市人作为借鉴。

谢森中：

家庭幸福 养生秘诀

今年72岁的台湾中央银行总裁谢森中，是目前各部会首长中年纪最长者，但精力仍十分充沛，一天之中连打36个洞的高尔夫球也甘之如饴。

出身亚洲开发银行的谢森中，一直活跃于国际金融舞台，喜欢结交朋友的他，个性也十分乐观开朗。接掌台湾中央银行总裁后，更积极展开一连串金融外交活动，一年要出访数次，长途飞机跋涉，即使是年轻人也常吃不消，但是，一位接近谢森中的银行官员表示，谢森中有一项本事，不论坐车还是坐飞机，都很容易入睡，只要打个盹，他又神采奕奕，继续应付紧凑的行程。

谢森中每年例行的健康检查报告中，一切正常，只有血糖稍微偏高。他遵照医师的指示，不再吃甜食，即使喝咖啡也用代糖品，因此健康情况能够稳定下来。

由于工作繁忙，除了早上偶尔踩踩健身车外，谢森中周末假期总要到台北近郊的高尔夫球场打打球，谢森中的球技并不突

出，但是只要能走走路、呼吸新鲜的空气，也就十分满足了。

拥有幸福美满的家庭是谢森中的养生秘诀。二子二女虽已长大成人住在国外，但是常常会返回探亲共叙天伦。夫人谢延禧女士与他均毕业于中央大学，当年在重庆中大校园里，两人共谱出了3年的‘沙坪坝之恋’，至今已结婚45年，夫妻感情甚笃。

严道：

拒烟才能谈养生

谈到台湾的禁烟团体，相信会令人直接联想到董氏基金会，它对禁烟运动所付出的努力早已获得人们的认同，甚至有许多社会上的知名人士会主动前往董氏基金会担任义工，活动力之强犹如青春期的少年。但是，你可知道，领导董氏基金会的严道董事长已是一位71岁高龄的老人，以他的活力，却能发挥出如此活跃的生命力。严道可有独特养生之道？严道三句话不离“本行”地说，就是不吸烟。

提倡拒烟运动已有8年的严道，身体非常硬朗，但是并非勤于运动而使他看来健康、年轻。他每天花在运动上的时间只不过清晨6点至7点短短一小时，主要是不吸烟及做他有兴趣的事，才是严道所认为的养生之道。

严道指出，吸烟有害于身体健康，是他百分之百的信条，除此之外只因为心中有爱，使他可将这份感情转换成关怀世人的大爱，加上他最有兴趣的拒烟运动，两者一结合，便成为他生活上的原动力，有了这些力量，让他感到生命充实，即使

已经71岁了，只要一提到拒烟，严道的活动力又能立即反映在他的拒烟舞台上。

这位被内政部长吴伯雄称为“反烟联盟大主帅”的反烟运动者，在一些烟商眼里是“首席”的头疼人物，不过，越是如此，严道的活动力就越能够完全散发，看来为了忠于自己的‘养生之道’，严道继续与烟商对峙的不归路，绝对是要永久走下去的。

张国安：

粗茶淡饭 勤于运动

忙碌的工作与不知节制的应酬，常使得杰出的企业家提早结束生命，不能实现建立企业王国的理想。基于对生命的体会和认识，以及从高龄父母亲那里所学习到的生活方式，台湾著名企业家，丰群集团董事长张国安说：“我的养生之道是粗茶淡饭，勤于运动。”

忙碌是所有企业家都面临的共同问题，每位企业家都必须与时间赛跑。如何最有效率地运用每分钟的工作时间，除了要懂得处理事情的技巧外，健康的身体是必要的条件，张国安健康的第一个秘诀是每天爬山、做体操一个小时，且风雨无阻。

张国安说：“爬山、走路、做体操是最简单的运动，很多人知道却做不到。”

运动必须持之以恒才有效果，人们常常会为懒于运动找一些借口，张国安却把运动当作乐趣，他以毅力去拒绝任何不运动的可能借口，即使外出，他的爬山，走路与做体操的乐趣，依然不

变。

张国安的第二个养生秘诀是粗茶淡饭，此一秘诀是来自年轻时，因环境而养成的习惯，也是得自于高龄父母亲身上的体验。

张国安的父母亲已有90高龄，至今仍然身体健康，母亲仍然坚持粗茶淡饭，自己洗衣服，做简单家事。

张国安说，他小时家庭贫困，一边放牛一边读书，从小陪父母亲吃粗茶淡饭。他不吃加工罐头食品，不吃油腻食品，不吃味精，不吃味道重的食物，这使得家里每个人的身体都很健康。

对于工商界人士忙于工作之际，又忙于应酬喝酒。张国安一直劝他的朋友要节制生活，基于珍重生命，也基于以身作则。张国安戒烟、不喝酒、不参加无谓应酬，节制饮食，每天定时睡觉、起床、运动、工作，让生活规律化。

“如何才能常保健康？”张国安认为：“养生之道没有秘诀，如何持之以恒才是最重要的。”

李天禄：

喝茶清心保长寿

“17岁，我就开始喝茶，但只喝乌龙茶。”超过一甲子的喝茶习惯，是82岁的李天禄，由习惯养成，现在也觉得是对身体不错的饮食建议。看他泡乌龙茶几近黑色的茶色，喝茶的确是成瘾、成痴了。

从美国回来，还在时差适应中的李天禄，精神依旧饱满地说，每天早上醒来，坐下来的第一件事，就是喝茶，早上如不喝

茶，中午就吃不下饭。

茶对李天禄而言，是饮料，也是最佳的开胃妙方，而且他是纯喝茶，也只喝一种，不吃茶食或任何零食。就连外出，也一定会带着习惯喝的茶叶。

谈到喝茶的好处，李天禄啜一口茶，笑嘻嘻地说：“吃茶清心清腹内，精神嘛卡好，不会想东想西，自然就对身体好喽。”

数十年如一日的的生活，只是偶而会因外出扰乱一阵子的作息秩序，这是李天禄以为“清心会长寿”的秘诀。

另外，李天禄也说，他并没有特别照顾身体，只是觉得劳动养生真有道理。他年轻时，为主演布袋戏，得走五六个小时才到山中的村落，脚力就这样训练出来的。

“少年时，全省走遍，早就运动过头喽。”言下之意，现在身体硬朗，能爱到哪里就到哪里行动自如，与早年长期走路锻炼，不无关系。

至于饮食，如果说有什么特别忌口的，就是绝口不吃腌制的食品，李天禄形容“卡早腌制的东西，卡不注意卫生”，害他现在都不敢吃。

当然，李天禄还是强调自己对身体一向顺其自然，只是生活起居正常，也不常给自己太多的束缚。他常说：“现代人常想东想西想不开，对身体不好。”对饮食则以简单、淡食为原则，自然就健康长寿了。这的确符合现代人的养生之道，只是看似容易，想恒心持续及实践，可就难了。