

健康要訣—— 心理·飲食·運動

趙芳仁 著



千華出版公司 印行

趙芳仁著

健康要訣——

心理、飲食、運動

李仰秀題

千華出版公司

中曆民元 92 年 7 月 7 日

西曆西元 2003 年 7 月 7 日

七·七抵抗侵略紀念日

第一版 / 第一刷

健康要訣心理·飲食·運動

著 者：趙 芳 仁

地 址：台灣省台北縣樹林鎮育英街 135 巷 1 弄 5 號

電 話：(02)2681-4756

發 行 人：廖 雪 鳳

登 記 證：行政院新聞局局版台業字第 3388 號

出 版 者：千華圖書出版事業股份有限公司

地址／台北市金山南路二段 138 號 2 樓

電話／(02)2395-2248 傳真／(02)2396-2195

郵撥／第 01010213 號 千華出版公司帳戶

INTERNET 網際網路地址：http: chuenhua.com.tw

E-Mail: chuenhua@chuenhua.com.tw



法律顧問：呂沐基 律師

編輯經理：甯開遠

執行編輯：林淑媛

校 對：閻嫻伶·趙芳仁

排 版：千華電腦排版部(陳美雪)

本教材內容非經本公司授權同意，任何人均不得以其他形式轉用
(包括做為錄音教材、網路教材、講義等)，違者依法追究。

·版權所有·翻印必究·

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司更換

水龍吟——讀健康要訣原稿有感

人生三寶，精氣神，是誰也不能少。健康要訣，樂觀進取，實踐趁早。萬法心立，移山折枝，認清才好。最怕心不正，徒惹煩惱。尙追歡，天不保。

歲月不貸閑人，笑歸來，猶稱雄豪。風清雲淡，繁華夢斷，相逢人老。飲食適度，切忌過飽，應該知曉。莫忘此時情，多做運動，福祿壽考。

劉治平

劉序

人生的目的和意義為何？是追求生存，是享受生活，抑還是保持生命？生存須要健康和平安，生活須要安定和溫飽，而生命呢？祇要求得活著，才能獲得延續。否則，不管怎樣推論，健康音符的跳動，就看自己如何演奏，開展的畫布，就看自己怎樣去塗抹。串起心理、飲食、運動的用心經營，健康的成就，就會寫在臉上。是鄙俗可憎，還是雍容大度，是粗魯輕率，還是典雅精緻；是窮凶惡極，還是慈眉善目，這就要看自己如何用心經營自己的人生健康。

滾滾紅塵，是局限人生健康的囹圄，若能超拔得出，自我求贖，即能穢地生蓮，回歸自我，還我原來面目，所以說，人生是很美的，端看你能不能找到原來人生健康的心理、飲食、運動的真諦。在吐納之間向內省視，在脈動之內向裡尋思，剝落塵封的陳腐，拭淨垢斑的明鏡，絲毫都不能放過。

寧靜安祥足以洗滌心靈，慈悲寬容可以妝點智慧，不論是莊子的逍遙遊，還是佛教的觀自在，甚至是老子的見素抱樸，心本來是澄明潔淨的，所以能洞燭機先，身無俗累，逍遙自在。達摩祖師在少林寺後山的龍洞面壁，一坐九年。神光在指引之下，來到洞口，時大雪紛飛，神光長跪求法：「請師父為弟子安心」。達摩祖師

說：「把心拿來我爲你安」。神光自省自察之際，喃喃地說：「奇怪，我怎麼找不到那顆不安的心」？「我已經替你安好了」。於是賜神光法號爲慧可，是爲禪宗二祖。所以孟子說，學問之道無他，求其放心而已。放者，散逸亡失也。又說：心之言則思，不思則不得也。方寸之地，深隱幽微，肉眼不識，而起伏正邪，卻是心知肚明。「莫見於隱，莫顯乎微，故君子慎其獨也。」意念所出，心志所發，都持在己，善惡清濁，端視自己如何駕馭這顆如馬如舟之心。孔子曰：「爲仁由己，而由人乎哉！」「我欲仁，斯仁近矣。」欲與不欲，可與不爲，全在於己，別人絲毫代替不了。所以，心如安頓，就在於一笑之間，也在於一己之身耳。

健康要訣，在心理之樂觀進取，修己容人，注意飲食，知所取捨，自會聚精、養氣、存神。進而輔以太極拳之適當運動，自可身心健康，永保終身幸福。

知交鄉長趙翁芳仁，生長亂世，爲衛國保家，曾受教於黃埔軍校，磨練於軍旅。來台後，轉任陶冶於文職，公餘之暇，復秉春秋之筆，力闢邪正，著有千萬言，分輯成冊昭世。今嵩壽八秩晉五，眼不花，眼不聾，復寫《健康要訣——心理、飲食、運動》宏文，輯冊付梓，內容蒐羅廣泛，立身處世，無所不包，又皆有卓越見解，其新知觀念，意義深遠。承其不棄，爰於付梓之際，先窺原稿，特綴數語爲序，用申敬意，藉以互勉之。

劉治平

生民 12.9.24

孫序

大家都喜歡健康，因為健康是每一個人事業、快樂的基礎，失去健康的人，一切都歸於空有。西元前二二一年，歲次庚辰，秦始皇廿六年，併六國設郡縣後，始皇發覺到人的生命，僅可數十寒暑，不能與山河同壽，日月同光，更想到自我面對死亡的恐慌，乃重金禮聘方士盧生、許福等人，到處尋求長生不死的藥物，沒有結果。

事過一千四百多年後，中國又出現一位偉大的帝王，元太祖成吉思汗，建立蒙古大帝國，地跨歐亞大陸後，同樣想到「長生不死」的問題，於是把住在山東東角牟平的長春真人邱處機，召到面前，問他長生不死之藥，何處可以採得到手，當時邱道長年過百多歲了，坦誠的報告：「世上沒有長生不死之藥，僅有長生之術……」。強調清靜、恬淡、導引、按摩、烹調、內外功法，以及正知正念的參悟等。用白話解釋，就該是清淡寡欲，多積善緣功德，加諸運動、飲食及生理、心理、心靈的調適妥當而已。一個人身心平穩，氣血順暢，自然健康祛病，益壽延年了。

人類是靈長動物，有生有死，生生不息，生老病死是自然規律，生與死每一個

人無法自己掌控。沒有良藥控制，而就病與老可以用法術，如運動、飲食、導引、坐禪等方式調適改善，防病緩老，增進活力，自可延壽長生。殯儀館裡躺著的屍首，不完全是老年人的，有許多盛年的男女，不小心患病不治死亡，太可惜了！是社會的重大損失，所以說：健康生活，是大家的要務，輕忽不得。

我們這一代活跨兩個世紀，履經蝗害，旱災、淹水、地震、外患、內亂、烽火苦難、飢荒的洗禮，九死餘生的人，多麼渴望健康，無病遠災，延年長壽。絕不願病魔纏身，痛苦萬狀的等候寵召。

趙學長芳仁公，多年來推展「自康康人」運動，義務傳授太極拳運動，數十年如一日，默默耕耘，益人良多，堪稱功德廣被，光耀四鄰，並著書立說，將自己累年保健的經驗、運動奧秘體悟心法，不可言喻者，毫不隱祕的，悉數傾囊發表，一改古早「祕藏」的習尚，別出一格。講的清楚，說的明白，切合廿一世紀開放的潮流，用資宏揚中華精粹。其苦心慈善突顯的高尚風範，深感欽佩。

趙公大作《健康要訣——心理、飲食、運動》巨著，道盡保健要領，講透行功訣竅；任人想得到健康，只要按訣行功，照理調身，即可登堂入室，稱心如意。廿一世紀的人們，短缺「漸悟」的時間，講求快速的「頓悟」，他們飽受更新產業革命的壓力，到處面對高效率、高快速的競爭，弄的筋疲力盡，挖空腦力，祈求身心平衡，充沛活力，悠閒自在，誠非容易。如按《健康要訣——心理、飲食、運動》各章示意確實行事，當可事半功倍，必得身心保健預期的康泰效益。

趙公年屆耆頤，八十有五高齡，聲音宏亮，腰桿筆直，童顏鶴髮，耳聰目明；猶能提筆萬言，思維縝密，誠然超越常人。茲值廿一世，到處緊張快速，講求高品質、高效率的新時代，《健康要訣——心理、飲食、運動》乙書問世，符合時代需要性，應屬及時大家的禮物。

當拜讀其大作後，得一要訣，行功運氣，週身舒暢，不是瞎說的！運動練功不按要領，不遵訣竅，僅能說是一般活動而已，對於身心保健，祛病強身助益不彰。如六字功訣：按訣行功，「噓」字功訣有助於肝臟的強化。「呵」字功訣調整心率，增強心臟活動。「呼」字功訣，在於脾胃的調節，提振其活動功能。「咽」字功訣，能促進肺氣管正常運作。「吹」字功訣，著重腎臟功能的強化。三焦腑臟的振作就賴「嘻」字功訣了。每一個人都能認真照訣苦練，終會達到鍊精化氣，鍊氣化神，鍊神還虛的境界。加諸內涵的正知正念，永續修鍊當可超凡入聖，超聖入神，超神歸真的金剛之體，一旦具備了這些成就後，其免疫力自然無比，當然長生久視。就一般而言，日常練功的人，體魄強壯，氣血旺盛免疫力自然提高，面對當下任何病毒的感染，就不致敏感了。

太極拳運動，適合男女老少，當宜按訣行功。就其預備式來說，能照訣行功，即會有全身舒暢充氣的感覺。其他各招各式都是如此，以拳功的功法運作，加諸心理的調平，飲食的得宜，對健康的促進是正面肯定的。如民國二十年左右，四川軍頭楊森將軍師事老人李青雲先生，當時李先生已年過兩百五十歲了，（康熙十七年

歲次戊午西元一六七八年生——民廿三歲一九三四年物化）李老的養生之道，就是個好例子，他是民國盛世人瑞。《健康要訣——心理、飲食、運動》問世是有時代的價值，乃功德的施捨，亦為趙公慈善為懷，仁愛精神的昇華。謹陳數言，以誌盛事。

古中都七八叟孫覺軒謹識於樹林寓次九二、五、四

楊序

真想不到宇宙是那麼奧妙神奇，對人類滿懷著大德至愛，公正仁慈，不管富貴貧賤，一視同仁，好像在冥冥之中嚴格把關，全心全意主持公道似的。凡人間公認為最珍貴的，都用最合理的方法分配，決不可不勞而獲，或由父母親人轉給，都必須長年如一日的努力、爭取，讓最珍貴的，握在每個人自己手裡。

健康長壽是人人所追求的，也是人間最珍貴的，失掉了健康一切都落空，使人生完全失掉了意義，怎樣去獲得健康呢？就是終生注意飲食與運動了。

民以食爲天，食物、空氣、水爲維持生命的基本要素，趙芳仁學長，積多年的養生經驗，將平日常見的食物，如玉米、牛奶、銀耳等一百五十多種主要食品加以詳細分析，選擇最適宜的食品獲得終生的健康。

除此外，健康就要依靠適當正確的運動了，世間所有長壽健康的人，有那一位不是長年如一日的堅持運動呢？趙學長是位多年來教練太極拳的老教授，桃李滿天下，他寫出來的運動法則，當然是棋高一招了，他不僅教練太極拳的技術，更精通其理論的來源與根據，甚至把拳術中每一招術與健康及減輕病痛的關係，都能講的詳細透徹，他真是位世間難得的健康指導大師。祇有他顧及到心理、飲食和運動的

全面關係。

由上所述，我們可以看出，人類對真善美的追求及幸福生活的獲得，是完全握在自己手裡，必須堅毅永恆的去運動和選用健康食品，才能達到健康長壽的目的。

楊正民

國立巴西利亞中央大學教授

張序

嚴重急性呼吸道症候群（SARS）病毒在全球各地蔓延，全人類展開一場抗疫大作戰。面對此一非典型肺炎病毒，以治療為導向的先進醫學正加緊腳步謀求對策，因此，當前透過自身免疫力的提升無疑是預防感染唯一可以努力的法門。包括心理、飲食、運動三層面的「全方位養生之道」，才能在最短的時間之內，有效調整個人本有的免疫功能，以對抗SARS病毒的入侵。

趙芳仁老師可以說是一位徹底實踐全方位養身之道的老前輩，從他已八十五高齡的健康外表，實難想像他曾經是一位體弱多病的長期病號。早年曾患有肺結核，嚴重的慢性鼻子過敏，在職業的軍旅生活中，曾幾度因身體衰弱而臨近鬼門關，服公職的後期，更因脊椎長骨刺，疼痛難耐，不良於行而提早退休。對此骨刺問題，榮總曾建議考慮以手術切除處理，而手術可能傷及神經系統的疑慮，令他難以決定。最後他毅然選擇以一套結合長春術、易筋經、鬆活關節及太極拳的療法，拯救他逐漸退化的身體。經開始三個月的劇痛之後，腰部下肢的疼痛已漸漸減輕，因此他信心大增，持續不斷的活動，最後幾乎身上所有的宿疾均完全康復。回榮總再檢查時，骨刺竟然痊癒了，醫護人員無不嘖嘖稱奇。

《健康要訣——心理、飲食、運動》一書是趙芳仁老師所畢生實踐養生方法的寶貴經驗，在心理平衡、正確食物與適當運動方面都詳細闡述。與老師習拳多年，深知他正己而不求人的無怨哲學，簡樸知足的生活態度，心理始終保持平靜愉快；富有研究精神的他，長期研究各種食物的醫療特性，選擇適合自己身體條件的飲食；並養成持續不斷的打拳習慣，以「運動無假期」的堅定毅力，知行合一，實證全方位養生最關鍵的要領，值得熱愛養生之道的現代人仔細研究。

張維敦

中央警察大學教授
民國九十二年五月

鍾序

趙君芳仁老師係吾軍校先期學長，有幸拜識於台北縣九一年太極拳教練班十七期。趙君以八四高齡，精神奕奕地將數十寒暑所體會之練拳心得，用深入淺出之妙語，開悟後學，吾儕受益良多，茲贅數語以表謝忱。

趙君爲人率性耿直，義理當前，雖千萬人亦直往向前，毫無反顧，著有：《經書與猶約》、《文化與宗教》、《辨真假善惡》、《天人大道》、《文史本源》、《基督教侵華陰謀》等，字字血淚，愛鄉愛國之豪情熱血躍於紙上；熱愛太極拳，除終身勤練苦思之餘，將所得筆之於書，流傳後世，著有：《太極拳基本式》、《太極拳練功要訣卷》一、二、四、《養生健身福壽語錄》等著作，道盡太極拳拳理、拳德、拳架之精髓，並多所闡發，功德無限。

如今，趙君之大作《健康要訣——心理、飲食、運動》體大思精，涵蓋學好太極拳之心理、飲食及其運動三大範疇，將其畢生鑽研之精華去蕪存菁，公諸於世，此一著作當必造福斯世萬民，永垂太極青史。

健康之要訣，中庸而已。儒家法天行健，釋家理本明性，道家崇法自然無爲而治，一皆以修心養性爲基幹潛能。明乎陰陽動靜虛實、互根無常變化之理則，謹守

不偏不倚、允執厥中之中道，太極易理一旦豁然貫通，必能突破知難行易真知之藩籬，其餘則唯有恆心毅力、篤行實踐而已。祈願我國人均能開卷誦讀，身體力行，人人均能享受健康、活力、青春、長壽等太極拳力與美的人生，庶幾不負趙君殫思竭慮之初衷，是為序。

鍾瑞熊

中國文化大學助理教授

自序

健康長壽人人所期，健康之道卻非人人所知。飲食運動爲人人所能，而知其道者鮮矣。精氣神爲生身之大本大源，而知之者尤寡矣。雖有知之而能行，或行而不能貫徹之、無他、心意堅不堅所致。故欲健身須先知心，心是身軀之大本主宰。萬事皆成於心，亦敗於心。所以欲身健有成，必先能知心，知心須明天地之心。天心爲陰陽，地心爲剛柔，人心爲仁義，仁義者中庸之道。一陰一陽之謂道，繼之善也。成之者性也。道不變而陰陽氣變，變致中和生萬物，循環無終始；則萬物生生不息。生生不息爲仁，故「天行健君子以自強不息」。人欲健康長壽，須效天行之健。行健始能長久，所以人必須有恆心毅力，才能健身長壽。即是心意要堅定。節飲食要有恆，運動要勤而恆堅。以符自強不息中庸之道。

能否自強不息行中庸之道全在一心。心身乃人生陰陽氣化所生，心正則身健，動靜相應情欲行全在心。心身正則行爲正。心身不正則行爲邪。故欲健身必先正心，心身正無邪行；即能心安理得。心安理得，即心理平衡，亦即心物合一，不偏不倚中庸之道。所以中庸之道是健康長壽之要訣。能守中庸始能食勿求甚飽。臟腑不因甚飽而受傷害。臟腑無傷自健康，飲食物始能滋養氣血，榮華形體四肢肌膚