

七四老人健康訪談記

沈鈞儒口述
學武筆記 叔羊繪圖



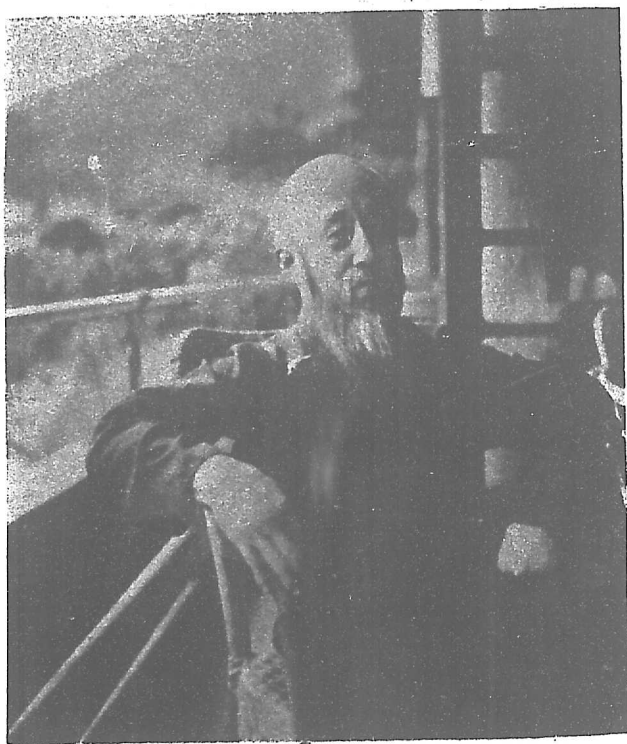
生活書店印行

七十四老人健康訪問記

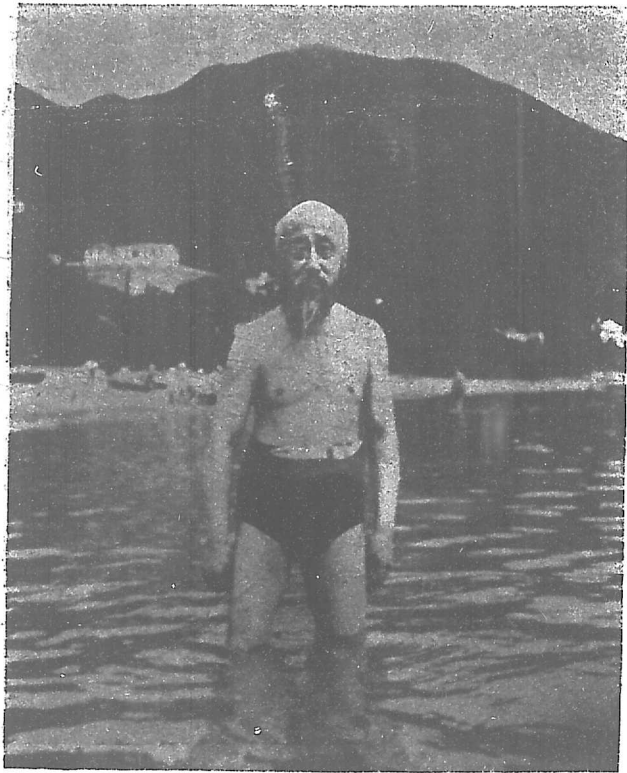
沈鈞儒口述
學武筆記
叔羊繪圖

生活書店發行

中華民國三十七年十二月



灣水淺港香於攝生先老沈
(年八四九一)



沈老先生於香港淺水灣
(一九四八年)

目錄

前言(奕南).....	(三)
訪問一.....	(八)
訪問二.....	(一四)
訪問三.....	(三〇)
訪問四.....	(四一)

58596

58596

前言

早兩年，住在重慶，如果常走過棗子嵐壩的話，不難碰見一位美髯盈尺，精力充沛的老先生，常常徒步的走上這個高坡。到過重慶的人，是曉得重慶的坡坡路是不好走的。年青小伙子尙常假足於滑竿，偌大年紀的老先生，自己一步一步的走上這何止幾百級的台階，是無怪要惹路人注目了。這位美髯的老先生是誰呢？他便是中國人民所敬愛的沈衡山老先生，在勝利那一年，老先生已經是七十二歲的高齡了。一提到沈衡老，大家一定立刻就會連想到「救國老人」「民主戰士」這一類崇敬的稱呼，甚至很熟悉他的人，一時也不會想到他還是一位難得的健康老人哩！

的確，要是沈老不是在救中國，爭民主這偉大的業績上，已經博



得了最光輝的成就，那麼，我們想，他一定會以健康修養名於時的。從許多日常生活瑣事裏面，我們不但看出沈老崇尚的德性，也可看到沈老不平凡的健康。在重慶，他老人家是够忙的。他有律師的業務，有出版的業務，有……還有他幾十年來從未間斷過的「救國業務」，可是他沒有一個助手，或者一個秘書，一切事情，都得親自應付。白天常常在外面跑，難得休息，一回到家裏，却又經常等候着各種各樣的客人，不管是私事，或是公事，重要的或是無所謂的，他都得一個一個的詳細的接談。還有一些十分熱情的青年，感到在白天沈老太忙了，不能暢所欲言，於是便常常在夜間悄然來訪，沈老自己只有一個房間，是臥室，是書房，也是客廳，他又沒有一個傳達，一推門便短兵相接，無法隱蔽。縱使在一天辛勞之後，這老人總還是精力洋溢，全力應戰，和他（她）們談，談，一直談到這些熱情的青年感到滿足，自動告退爲止。這時，差不多總已是深夜了。他老人家還得繼續坐下

來，讀信件，看客人的留條，整理一天的活動，計劃明天的工作，最後還照例來一套運動，才能安然就寢。和他同住過一起的人，一定會曉得一屋人睡得最晚的，幾乎每天晚上都是他。可是第二天，別人還在酣然高臥，這老人家又已經在打拳或者在會客了。這種不足夠的睡眠，和沒休息地工作，已經使我們年青人覺得異樣，感到慚愧。而沈老的體力健康，更是一般和他差不多年紀的人所辦不到的。有一次，在重慶一個友人家裏宴會，席間，沈老出去解手，回來時候沒有當心，給門檻慣了筋斗，把在座的主人和客人可嚇壞了，慌忙撲去搶救，可是在大家還未趕到之前，他老人家已經面不改色的跳起來，安然回到席次，這一場虛驚，反而成爲沈老的健康軼事之一，直到現在，已事隔二三年，還有人津津樂道這老人當時的表現呢！

有時候我們對於他真不免有些驚異，因爲在後方七八年，從沒有見他進過一次醫院，也沒有看見他吃過什麼人參白木耳一類貴族化的

藥餌，也沒有看到他常常去南溫泉或北碚找休息。爲什麼他能够這般健康呢？在他老人家身體各部份來講，他的兩眼既不近視也不顯得老花，兩耳聽覺很好，一口牙齒還是原來的，沒有一顆經過修補或是假鑲，他的肺胃心臟以及胃腸都正常無毛病，連下痔失眠等老人家易犯的病症他也沒有，他曾告訴我們說，他「從來不曉得腰疼臂膀酸，亦沒嚐過頭昏腦脹的滋味。」我們看他周身的肌肉，也依然和青年人一般，不見得怎樣老；因此，對於他老人家的健康引起了我們要了解和研究的興趣。

這一年來，我們常常有機會和他親近，才逐漸發現他有一套獨創的健康理論。將近二三十年來，他老人家親自力行，不斷把它充實，已經弄得非常完整，而這一套健康理論，又和他的道德、人格、事業，如此相關，如此貫通融會，使我們進一步領悟到這老人家的健康不僅是體力的或生理的，而且還是心理的，哲學的，甚至還是道德

的。從他對健康的看法，至少可以略測這老人家的人生態度。

於是，又給我們若干啓示，我們覺得在許多偉大人物中間，大體可以分爲兩種類型；有一種人，他們也許對事業上有很大的成就，令人望而景仰，可是一經和他接觸，便慢慢覺得他不夠完全，也許在私生活上，也許在待人接物上，也許在個人操守上，總使人覺得他有些缺陷，越接近他，就越覺得他之不可愛不可敬；可是又另外有一種人，他同樣對於事業有很大的成就，同樣令人景仰，可是和他接近之後，更逐漸感到他有一種力量，覺得他有一種逼人的光彩。因爲他不論從生活到工作，從大事到小事，態度是那麽完整，原則是如此一致。不管從那一個角度測量他，他總是同樣的光輝，同樣的偉大，毫無疑問的，沈老是屬於後一類型中的一個燈塔。

關於沈老的健康，只不過是一個很小的事例而已。以下就是一串
的訪問。

訪問一

筆者

聽說先生練習太極拳已有好幾年工夫，每日早晨是否從不間斷？與外邊一般所練習的太極拳有沒有不同的地方？

老先生

是的，我每日早晨有一套運動，確是從不間斷的，中間也有幾個式子採取太極拳的動作，可是大部份完全與太極拳無關，故不能說我所做的就是太極拳。我在二三十年來留意各種書籍或在親身所接觸的見聞中擇其扼要而易行之各種基本動作，有關單純運動方面的，有關按摩及拳術方面的，也有關於修養方面的，每日試行練習，並隨時有所修改，積久漸能成一系統。近幾年來奔走後方，自己覺得對於身體確能收到因運動而實獲的效果。如有提供機會，甚願將我對於健康

的看法和每晨所做的一套運動告訴朋友們並獻給社會請求批評。

筆者 先生說運動有關修養，很感興趣，我們想要先請略為解釋。

老先生 這就是我對於健康整個的看法，我認爲所謂一種運動，必須

要包括修養部份一起來講，我常稱它爲「運動與修養的合一」，這有什麼必要呢？因爲健康不應當是僅僅指身體，而是要包括「身心」俱健。精神同身體是分不開的，這就是所謂生理與心理的不能分開。人的心理不能獨立，因爲，心理是生理上的心理，是緊密相聯的。故此，一定要身體健康了，心理才覺得舒泰，反之，心理不健康，身體同樣不能算健全，而顯得萎靡不振，什麼事都提不起勁來，這是指身體與精神的分不開，亦是從廣義來講的。狹義的來說，在運動時，身體代表了動，而這時的「心」，却需要靜。可以在運動

時必須澄清思慮。假使一個人一天到晚孳孳爲利，一睜眼便想錢，這就靜不下來，這種人，一定是心氣偏鄙，舒展不開。還有一種人，整天瑣瑣碎碎，非常脆弱，這種人念頭一天到晚不會停止，這也是無法靜的。所謂「心」的靜，前人有云：「心」如明鏡，「心」如止水，或者像是蘊藏着熱的活火一般，關於「心」的靜爲什麼在運動時首先要注意，讓我們在下面講運動時再談，再加以說明。總之「身心」要求得平衡發展，「身心」是分不開的。

其次，我這裏所指的身體，不僅是指肢體肌膚，身體應該是一個整體，應該要包括內部而言。舉例來說：身體如箱子，「五臟六腑」是放在箱子裏的東西，倘然箱子儘管是很好的皮革或很堅固的鐵製成的，而他裏面的東西，假使已在變化霉壞，或者有一部份在腐爛，則箱子的包皮亦必然不能保

存，而隨之毀壞無疑。這與人的身體一樣，外表縱使沒有問題，如果內部肺肝心脾胃腎以及其他的臟腑有了毛病，也必然要影響到身體的健康，所以，運動要旨在調整身體的內外各部，而身體的健康是包括內外部的強健與精神的強健，這也就是生理與心理的俱健。

筆 者

聽了先生說的對於健康的整個看法，非常贊佩。有你的健康身體擺在面前尤可為理論的證明。不知你先生從小的身體怎樣，幾十年的修養經驗更希望你講些給我們知道。

老先生

我的身體是要算好的。講到先天，我不能不感謝我的父母給我一個好身體。從後天講，不能不回憶到我在十幾歲的時候，我當時曾受到嚴格的家庭教育。對於讀書和做人方面，是非常整肅而有規則的，現在所謂新生活的種種，我是從小就實行了。十五到十七八歲的幾年我相信了從前有一種叫

「功過格」的東西，在每天晚上切實執行了自我檢討。二三十歲以後喜歡涉獵佛家及道家一類的書，曾經吃過十年以上的素食。這許多年的經歷和我現在所謂修養，似乎都有很多很複雜的關係。至於對於國術也有一段經過，在辛亥革命前後，因為在浙江家鄉看到嘉湖一帶民間所有人的身體多數非常軟弱，想設法予以補救，所以在任教育司長期內在省城創辦了一個體育學校，同時家裏亦延請了一位國術先生教自己的兒女練習拳術。因此國術方面「形意」「無極」「太極」「內功」「外功」一類的書都能有機會找來看過。又因日常注意運動兼及動靜內外，故如關於「靜坐」「呼吸」「按摩」等原理和方法亦均會隨時搜集加以研究。譬如說，就我現在每日這一套運動來講，地上運動的第一式就是無極拳裏邊的一個基本動作，後面有三式採自太極拳；叩齒咽津等則是道家；

摩太陽穴扳項背筋等便多屬於按摩。每一式細細溯源都可還出它的娘家，這祇是個大概。

再說，我覺得對自己身體的健康是我的責任，身體是我專有的，別人無法來代管。同時身體是一件工具，而我是這件工具的管理者，我有指揮和使用這件工具的權利。因此，我必須使工具堅固，能永久，能使用。這有如一個士兵之與槍，槍和士兵在戰鬥中合為一物的，絕對不可分離，絕對不可使之損壞，道理是一樣。所以，身體健康與否，我自己要負絕對責任。這應是我對於身體的義務。

訪問二

筆者 今天要請先生除說給我們聽以外，還要將運動的方式做給我們看，我們已經約了先生的公子叔華兄來給我們繪圖。

老先生 好的，我來做給你們看。在未做以前，我想先把運動過程中的好幾個準備功夫，具體的再說明一些。

我的運動，分床上運動和地上運動兩部份，約分佔半小時，共約一小時。不論在那一部份運動的時候，有幾個要點必須注意。

第一、首要澄清思慮，這是一種靜的功夫，亦即是動的準備。在沒有運動之前，要將「心」靜下來，古書上有云「收放心」，後來儒家有句話叫做「把心放在腔子裏」，四川劉止唐先生

一派講靜坐功夫，他們根據大學裏面幾句話，「在止於至善」及「知止而後定，定而後能靜，靜而後能安」等語，說明要靜與安必先要止。佛家說的『止觀』，也是一面是止，一面是觀，都是一樣的道理。總之，要把「心」繫在自己身里邊，使之靜下來，然後方能掃除雜念，而專一進行動作

第二、必須將身體從頭頂經過脊骨到足跟，成一垂直線，最重要在頭頸，從前禮記上有句「頭頸必中」，就是頭頸不可左不可右，不可歪，不可前傾後仰。拳術書上所謂「拔頂」「鉤腮」，也就是這個道理。軍事訓練立正的姿勢，是最好的，不過不止是立着如此，在靜坐時亦須如此。其次不可挺胸凸肚，拳術書上叫做「窩心」，這樣，身體自然就擺穩而正直了。

第三、閉口，將牙關微微咬緊，下部從穀道將氣往上提。拳術書

上叫做「提肛」，我叫它做「兩頭封鎖」，就是把從外面呼吸進來的氣歸納在一起。

第四、全身鬆勁，姿勢要非常自然而安穩，萬不可使身上任何部份有不自覺的緊張或突然集中意力，使氣血偏住在某一份上，是很要緊的。

第五、調整呼吸，每一呼吸都要緩緩作深呼吸，周而復始，根據練習國術的朋友講，練習時要調整呼吸，所以要調整呼吸的緣故，是因為每一呼吸必須通過體內肺與心臟各部份，而與週身血脈的運行尤有關係，認為能影響增進體內各部份的健康。另一道理，是把心的注意力放在呼吸上面，前人把它叫做「數息」，也是一種澄清思慮的方法。我在沒有起床以前，先在床上做一段「靜臥」的功夫，因為是在運動開始以前，我叫它做「前式」。靜臥時雙目微微合上，調

整呼吸，並解除身上一切束縛的東西，如腰帶之類，近頸處如有鈕扣要解開，衣服扯挺，不要有摺疊之處，務使身上各部份非常舒服，沒有絲毫阻礙。把整個身體在床上擺得四平八穩，然後檢點心裏隨時起伏的念頭，引導它歸於專一，掃除雜妄。在這個時候怎樣想法可隨各人的便，我以為什麼都可以。至於我這十幾年來是這樣的：將自己的週身從腳根到頭頂巡禮一遍，默念此身所由來，敬想父母遺容，像電光一閃，然後就學佛氏的辦法作已死觀，片刻，然後起坐，在牀上開始運動。

最好起床前將大便問題解決，并漱口洗臉。

以下來談運動的具體進程：

甲 床上運動

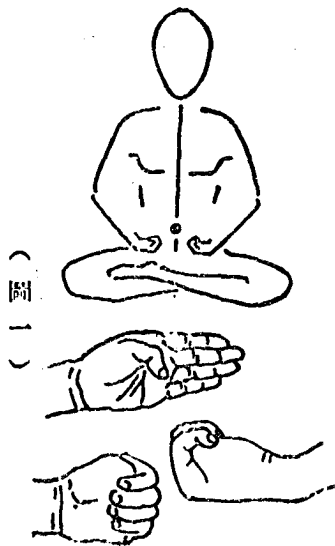
一、靜坐二式

第一個式 呼吸

採單趺靜坐式。將左右腳小腿彎曲，腳跟緊貼跨間。將右手大姆指放在無名指指根近掌處，然後握拳，左手同樣，放在小腹前。身體垂直，閉口，舌尖頂住上顎，二眼微閉如垂簾，徐徐呼吸五十次。(見圖一)

第二個式 叩齒

閉口，將舌尖頂住上顎。上下牙齒動作，一如嚼食物然，進行時輕而緩，重了牙齒易損。三十六次。



回，我做三回，共一〇八次。如此動作，口津自然從舌根溢
出，我分次嚥下，存想緩緩送至「丹田」。

二、膝部運動一式

第三個式 膝蓋運動

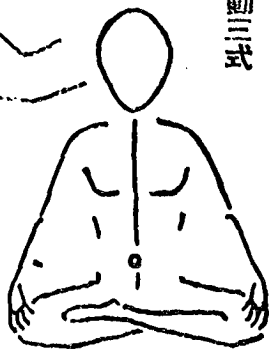
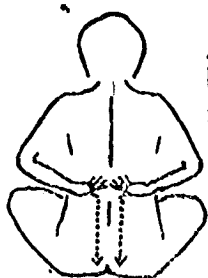
以左右手同時摩左右膝蓋各一百次。(見圖二)

三、腰背運動三式

第四個式 脊髓運

動將雙手按在背

(圖三)



(圖二)



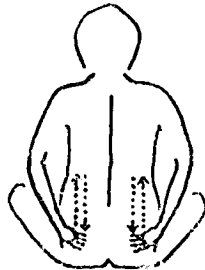
上，以雙手食指中指無名指三指
相對，緊貼脊髓骨，用力向上推
至不能再上為止，然後直下推至

尾閭骨爲止，稍停，如此上下運動一百次。(見圖三)

第五個式 腰腎運動

二手分開，離脊椎骨稍遠，按住腰腎部份，左右二手同時四指駢列，用力向上推

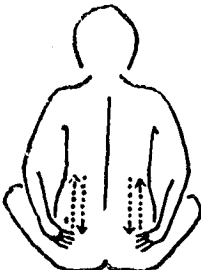
至不能再上隨向下推，如此摩擦一百次。(見圖四)



(四圖)

第六個式 腰和大跨骨運動

以雙手手掌，擦身體側面腰部直下至大跨骨上下一百次。(見圖五)



(五圖)

四、胸腹運動四式

第七個式 腹部運動

以右手環摩腹部二十

次，然後以左手再環

摩二十次（見圖六）

第八個式 胸部運動（一）

以右手環摩胸部二十

次，然後再以左手環摩二十次。（見圖七）

第九個式 胸腹部運動（三）

以右手環摩

胸腹作擴大

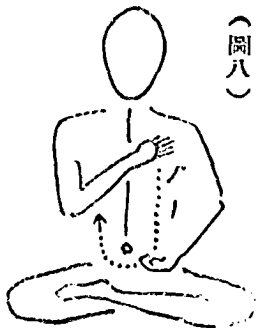
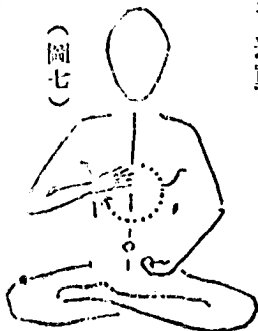
橢圓形二十

次，然後以

左手再摩二十次。（見圖八）



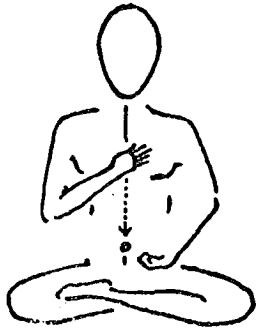
（六圖）



（圖八）

（圖七）

第十個式 胸腹部運動



(圖九)

以右手自胸部按住徐徐往下直擦至臍下爲止二十次，然後再以左手同樣擦二十次。(見圖九)

五、頂部運動二式

第十一個式 頸部運動

以右手掌及指自頸側按住背脊骨，用力摩擦向左下方成一斜形，手掌伸至無可再伸爲止，三十次。然後換左手往右重按，摩擦同樣三十次。(見圖十)



(十圖)

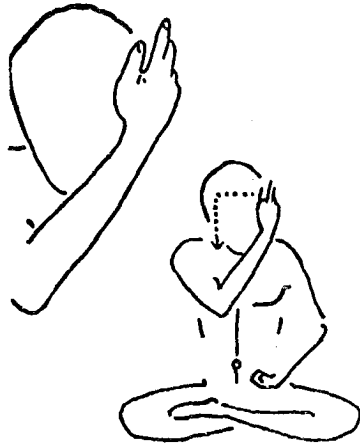
第十二個式 肩部運動



(一十圖)

第十三個式 額骨運動

先以兩手掌摩擦使發熱，隨以右手掌重按額骨，自左而右經『太陽穴』(即『蝴蝶額門』)

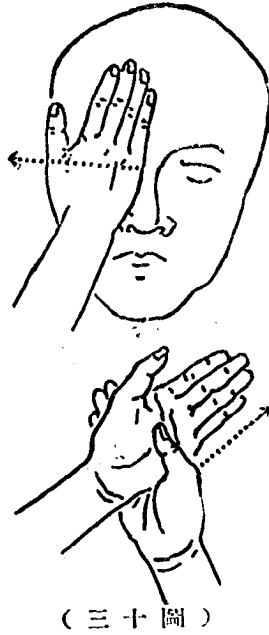


(二十圖)

以左手板拉右肩軟骨二十次，然後換右手扳拉左肩軟骨同樣二十次。(見圖十一)

六、頭部運動八式

沿頰際下摩，再以左手同樣按摩二十次。(見圖十二)
第十四個式 眼部運動



(三十圖)

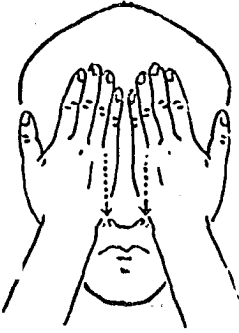
以左手手掌掬成凹形，右手手掌側成刀形，摩，使發熱，隨以右手掌邊肉重按，自近鼻處摩至眼

梢，二手輪流各二十次，摩時眼須閉攏。(見圖十三)

第十五個式 鼻部運動

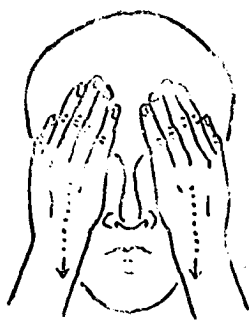
雙手按住面部，以小手指重按鼻側，上下推摩十次。(見圖十四)

(圖十四)



第十六個式 面部運動

以雙手手掌分按面部，上下摩擦十次。(見圖十五)



(五十圖)

第十七個式 『太陽穴運動』

以兩手大姆指肉同時用力在太陽穴向內圈摩十次。反回兩掌向外圈摩十次。(見圖十六、十七)



(圖十六)

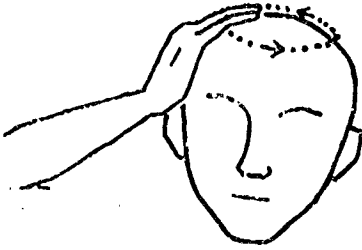


第十八個式 摩頂運動

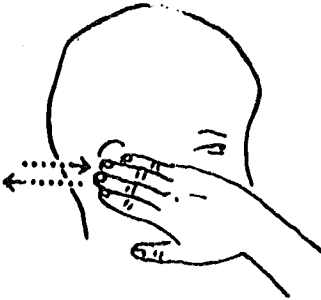
以右手掌環摩頭頂，然後用左手再摩，各十次(見圖十八)

第十九個式 耳輪運動

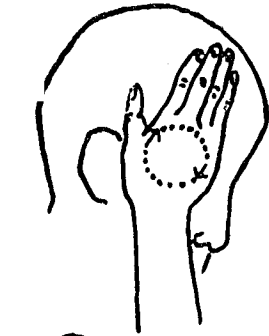
兩手緊按耳輪，
 向前後摩擦，同
 時十次（見圖十九）
 第二十個式 鳴天鼓
 運動



（圖十八）



（圖十九）



（七十圖）

以兩手掌向後緊按耳門，兩手食指各疊中指上，同時用力彈擊腦後筋，三十六次。即八段錦之鳴天鼓。（見圖二十）

七、上肢運動六式

第二十一個式 兩手掌掌心相向，平舉齊肩，伸直向前，

隨即曲肘兩手縮回胸前，握

鬆拳，再向前伸直如前狀，

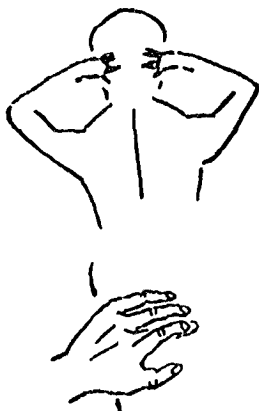
左右同時十次。（見圖二十一）

第二十二個式 兩手臂向前平

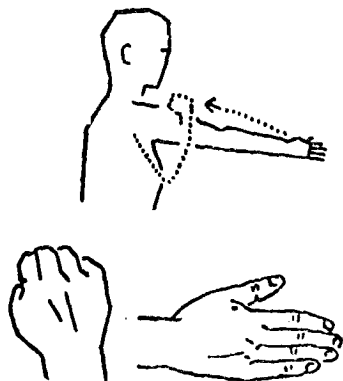
伸，掌心向上，外轉，小指

特別用力，至無可再轉為

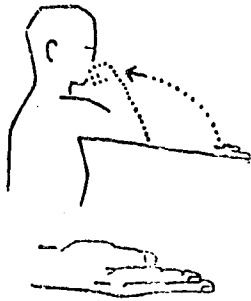
度，然後望裏轉，大姆指用



(二十圖)



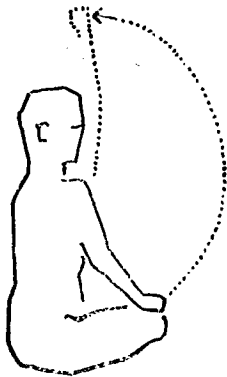
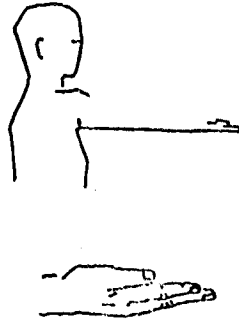
(二十一圖)



(三十二圖)



(二十二圖)



(四十二圖)



力，左右同時十次。(見圖三)

第二十三個式 兩手臂向前平

伸，手掌向上，然後曲肘，

兩手朝肩頭作反擊狀，左右

同時十次。(見圖二十三)

第二十四個式 兩手握鬆拳，兩

臂向前伸直，隨即向上高舉

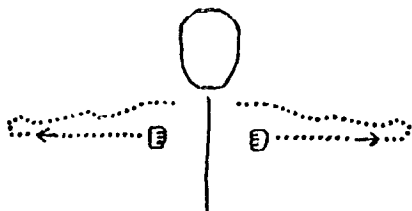
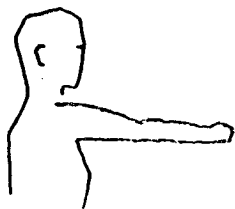
十次。(見圖二十四)

第二十五個式 兩手握鬆拳相向，臂伸直，隨即分開向左右伸

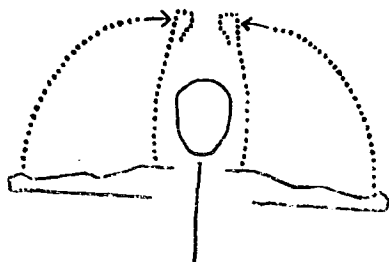
直，與肩平，十次。(見圖二十五)

第二十六個式 兩手分向左右伸平，直往上舉，成半圓形十次。

(見圖二十六)



(五十二圖)



(六十二圖)

以上都是床上運動，共二十六個式子，下次再談。

訪問三

老先生

今天來談地上運動做法，地上運動要比牀上運動簡便得多，共祇十六個式子。

乙 地上運動

第二十七個式 這是無極拳第一個基本動作，與基本練習拳術一樣，先擺一個騎式，所不同者其他是八字式，而無極拳兩脚是平行，寬度上與肩齊，腰背挺直，慢慢蹲下，大腿斜直，微靠後，跨間要鬆，小腿要豎直，兩臂向前伸，微彎，作抱物形狀。掌心用力上托，五指伸開。頭頸挺直向上頂，兩腮自然往裏縮進。這在無極拳叫做拔頂鉤腮。兩肩塌下，胸部

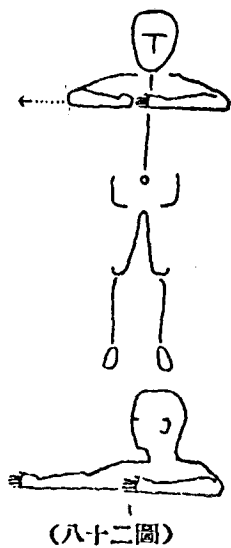
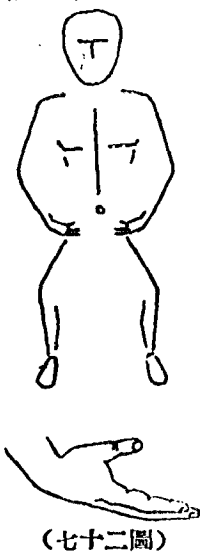
不許凸出，無極拳叫做削肩窩心，兩眼向前平視。要很自然地睜開。如此式樣擺穩，再須要全身鬆勁，祇有頭頂尖掌心指尖脚跟尖三尖微微自然用力，然後徐徐從鼻孔呼吸，愈長愈好，行五十次。(見圖二十七)

第二十八個式 恢復立正

姿勢，二手左右開弓，各十次，左右手用力時腳後跟自然微往上提。(見圖二十八)

第二十九個式 兩手向前

微伸，隨即收回，同時握鬆拳，安放胸前，平肩；兩肘微用力向



後靠，再微伸

再向後靠；十

次。（見圖二

十九）

第三十個式 兩手

握鬆拳，向前

伸直，收回再

伸直，來回十

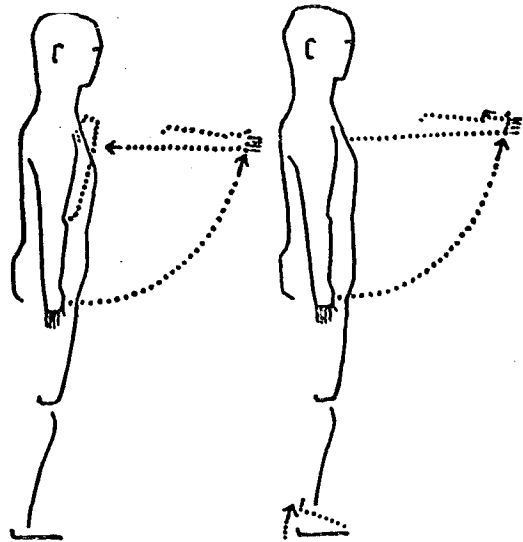
次。（見圖三十）

第三十一個式 兩

手叉腰，腰部以上身體向左右兩邊慢慢移動；向左移動時，

頭與眼同時向左，兩腿部亦微斜向左，腳不移動；向右時

同；如此各十次。（見圖三十一）



(十三圖)

(九十二圖)

第三十二個式 照上式，腰部以上向左扭轉，頭頸仍直，兩脚勿

動，眼儘力向身後面左上方看，至無可再扭轉為止；然後照

樣向右扭轉；如此各十次。（同三十一圖）

第三十三個式 完全照前式，惟左右扭轉時，眼改向身後面下方

看，亦左右各十次。（同三十一圖）

第三十四個式 照上式，腰腿以下直立勿動，上半身儘力向前下

俯，略如鞠躬，惟頭頸與胸部須成直線，隨即仰後，亦須成

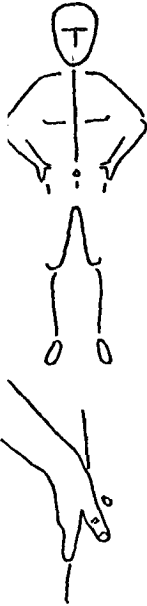
平直狀；如是十次。（見圖三十二）

第三十五個式 全身直立，然後往下蹬，至無可再蹬下為止，隨

即直立，頭往上頂；又

隨即蹬下，又再直立；

如是十次。（見圖三十三）



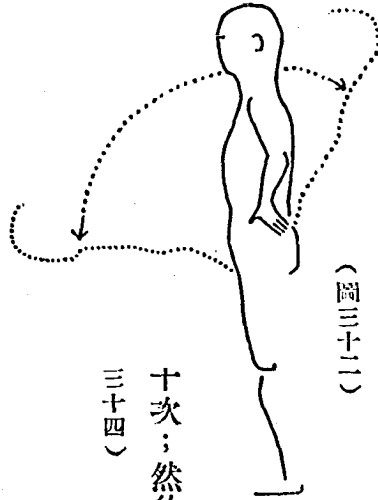
（圖三十一）

第三十六個式 照



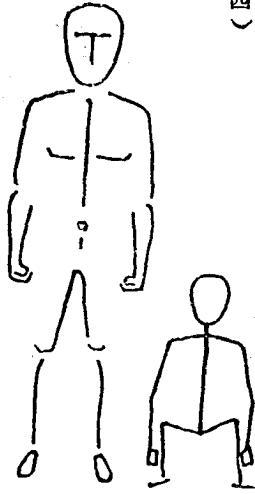
(四十三圖)

第三十七個式 左腳站
穩。右腳略提高離



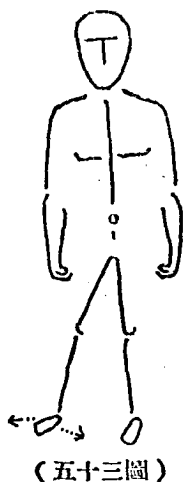
(圖三十一)

十次；然後換左腳提起，同樣十次。(見圖三十四)



(三十三圖)

前式直立，右腳往上提起，左腿仍直立，右大腿放平，用力在大腿
上，小腿如掛然；如是
地，很自然地作勢似將
右腳向外丟，使腳踝骨
自然左右旋動；左右如



是各十次。(見圖三十五)

第三十八個式 卽普通之潭

腿。左脚移前一步，隨即

將右腿自大腿至脚背伸直

抬平，向前踢出；左脚送下，移前一步，隨即將左腿同

樣踢出；左右輪流各十

次。(見圖三十六)

第三十九個式 近似形意式

之劈拳，惟更簡單。先

將右手側掌向前進進，

右脚同時向前踏出，上

與手齊，隨即收回，由左手左脚繼起推進；如是輪流各十

次。(見圖三十七)

(圖三十六)



第四十個式 卽太極拳之倒撐猴。

先以右手作勢向前推進，同時右腳向後退走；如是左右

輪流各十次。(同三十七圖)

第四十一個式 卽太極拳之雲

手，左手掌舉起朝前，略與肩齊，卽向左推去，眼注視左掌虎口，肘微彎，勿全伸直，左腳同時移動向左一小步(因兩腳並立距離太近，必須將左腳向左挪開騰出地步才能舒展，以後左腳卽跟隨右腳動作向左作小步移動至十次爲止)；右手掌隨卽收至左肩處，向前翻轉，向右推出，至伸直爲止，右腳同時向右踏出一大步，然後左手掌跟着右手掌向右推進的姿勢，亦收至右肩處向前翻轉，仍向左推出，肘仍微彎，左腳則相反向右移動一小步，右手掌和左腳卽再依前向右推進，



(七十三圖)

如是十次

畢，改向

左推進照

前同樣做

法十次。

(見圖三十

八三十九)

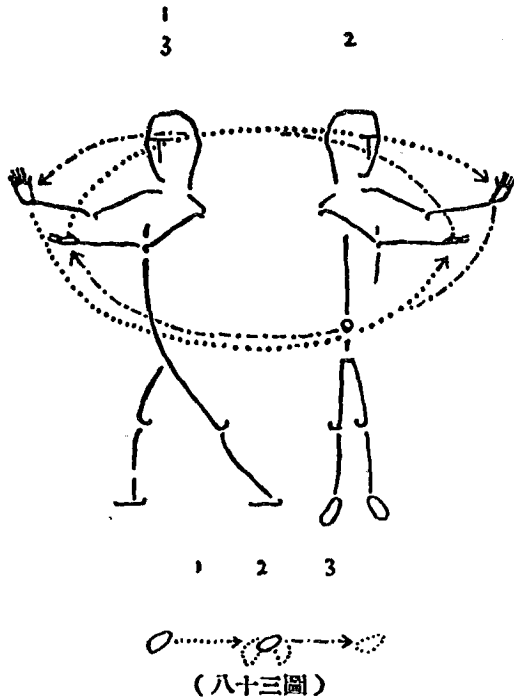
第四十二個式

靜立。兩

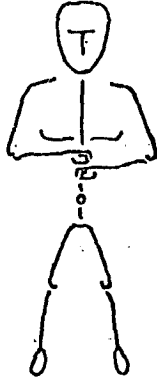
手垂直握

鬆拳，兩腿微蹬直立，如軍事訓練之立正式；惟兩眼須微微垂簾，同時調整呼吸五十次。(見圖四十)

以上是地上運動十六個式，連牀上運動總共四十二個式子，

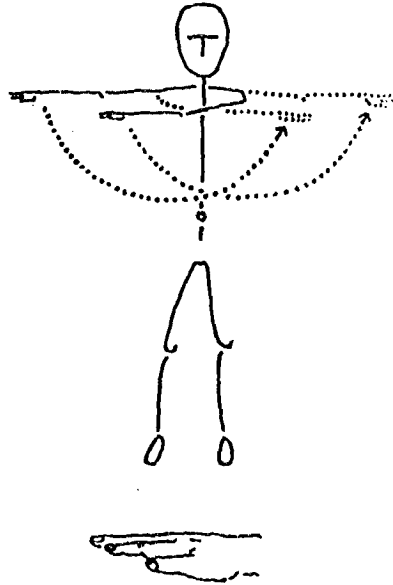


在運動前有一個靜臥，牀上運動第一式是靜坐，地上運動末了一式是靜立，請記住。我這一串運動經驗，可以說是尚在研究中，



(圖四十)

者體驗自己所能做到的程度和興趣，酌量增減；亦可於整個



(圖三十九)

願意接受他人意見，隨時加以修改。譬如說，整個運動消耗時間太多，是個缺點。其中每個運動，動作次數，可由每一個運動

運動中擇取某幾個適宜於自身需要的式子單獨行之。地上運動第一個式開始做時，是要感覺相當吃力的；但不要緊，行久自成習慣。

筆者 早起兩部份運動，已獲詳細領教。不曉得先生在每日晚上臨睡以前，有沒有類是的運動。

老先生 是的。我在臨睡前，亦做一套牀上運動，然後入睡。早上運動是由靜進入動，而晚上睡前的運動則是由動進入靜；因此，睡前運動要旨在求身體安定，達到心的安靜，才能睡得安逸。

睡前我必洗臉漱口，最好每晚能洗足一次，四川人頗有此好習慣。

運動方法如下：

第一、照早晨盤腿靜坐後，將右腳擱在左腳膝蓋上面，先用左手

掌摩擦腳心五十次，然後再用右手掌用力摩擦五十次，務使腳心溫暖。再調換左腳如是照行兩個五十次。（見睡前圖）

第二、用右手駢中間三個指頭用

力摩『丹田』五十次，再換

左手摩五十次。（見圖六）

第三、即叩齒運動，照早晨一樣。

做了這三個運動之後，我就將身睡平，照早晨行默念，作已死觀畢，然後入睡。

最好能在未做運動以前，將白天進行的工作生活在腦際回憶一遍，並將明天應辦之事加以整理，用紙片記出；這就是澄清思慮的一種事先佈置，否則心裏想到當天還有一件尚未辦畢之事，自然不免牽掛，愈要心靜，將愈靜不下來，明天



（圖前睡）

如有事掛在心頭，病亦相同，故必須加以安頓，爲安睡前必須的準備階段。

訪問四

筆者

經過三次談話，先生的運動理論，及牀上地上整個做法，所有四十二個式子，我們都已聽到和看到了。我們想，先生幾十年生活經驗，關於一般日常衛生，應有特別體會，是否可以給我們再講一些呢？

老先生

好的，姑且讓我來想一想（躊躇了一下繼續着說）：

我想首先可說的是睡眠：在一天辛苦疲勞之餘，體力腦力，均須靠睡眠來恢復，那是關係健康非常重要的；所以睡眠的房間內必須：一寧靜，二空氣流通，三清潔，諸如時鐘

等物會發出機械走動的聲響；痰盂，花草，及有水的瓶盪之類則會發出有礙衛生的氣與味，均不宜擺在室內；不得已亦須安置到離牀位較遠之處。至於窗戶，非極冷或有風天氣，最好能開幾扇。室內的光線亦不宜刺激眼部。

其次是與睡眠有關的被頭；過去常看見內地很多朋友，出門都祇是攜帶一牀厚棉被，我主張與其置一牀厚被，不如改置兩條或三條薄被，取其便於隨時加減；例如照相室裏對光所用的布幔一樣，可臨時斟酌，予以調節。在冬天，薄被加起來，也就能禦寒，春秋二季，往往上半夜暖，下半夜（尤其近天亮的時候）容易覺得冷，祇要有一兩條薄被疊在腳後，自己稍爲注意，需要時扯過來就是，豈不方便！寒暖調度適當，傷風咳嗽等小病自會減少，於健康甚有關係。

冷水浴現已頗爲社會上一般人所注意，那對健康確是有

益，我每晨用冷水浸頭部，及鼻孔爲止，將近四十年；深感對於抵抗寒冷，收到局部效果，至少不易傷風。依我個人經驗，覺得頭腦眼睛是不怕冷的，漱齒即不宜太冷的水，兩脚尤不宜浸在冷水裏，最好洗脚必用熱水，一個人的背脊骨，膝蓋骨，小腹亦宜常使溫暖。

飲食也是一個大問題：古人說：『病從口入』，那是不錯的，一日三餐，使它正常化。飢固不可，太飽亦是有害。我是反對三分鐘吃飯的，不論任何食物，應經過細嚼慢嚥，方能把它送入腸胃，才不至妨礙消化。煙酒最宜戒絕。素食我曾吃過約有十年，當時我的主張，祇是學牛羊，是不够的；還要學獼猴松鼠，吃林間果實，曾將本草等書所載乾果水果性質効用列成一表，加以研究，回憶起來，倒是很有趣味的。

大便也重要：每日必須有一定時間，如果不是清早，那就最好是在晚上臨睡前，普通的便秘，大多是因為吃的東西使它內部過於乾結，或到應該大便時而強制忍耐。這種習慣，在一般婦女及現在學校青年是很多的，往往使大便不正常，甚至易於引起痔瘡一類病痛，我覺得每一個人都應當對於自己的大便時間，予以特別的重視。

其他，我想到走路，走路是一種最妥當，而不需要化錢的衛生運動，就是自己有汽車的人，也應勸他每日留出一定時間來走走路。一個人每日必須流出一些汗，作為免病的代價。皮膚好像地面上的水溝，終得叫它通暢，塞住就易生病，而最好的辦法就是走路。走路時要不性急，也不要慢到像魚在水裏浮動，應該一步一步向前，同時調整呼吸，走到週身微微出汗為止。

再其他，那就是情緒的調節。喜怒哀樂中，常人最易犯的是愁與怒；但是愁與怒却都是最易傷身的，本來哀樂不可以過分，尤其是愁，無聊的苦悶，對於過去的惋惜留戀，是最不必的，也是最不好的，古人云：「甌已破矣，顧之何益」，言下真足令人懨然；其實，憂愁的事，在積極上着想，應當是沉靜下來，以探索解決的辦法爲主要，而決非徒然憂愁所罷了事，關於怒也是一樣。

這次我所談的大意也就是「要求得健康，單靠運動是不夠的」，仍是根據「身心俱健，內外俱健」的原則，必須整個生活加以注意與調整，才能達到健康的目的。

說到「身心俱健」，關於「心」的健康——也即是修養，限于時間，說明得還是太不夠，極以爲歉，祇好留待他日有機會時再談了。

至於近代體育理論，我亦毫無研究；但是我却希望有機會獲得朋友們對我的意見，使我的全套運動與健康理論漸漸臻完善，而我自己也能因此更健康起來！



七老四康健人訪問記

基本定價一元八角
·外埠另加郵費·

承印者

發行所

發行人

著者

誠泰印務局
香港德忌利士街二三號

生活書店
香港大道中五四號

徐伯昕

沈鈞儒口述
學武筆記

版權所有★不准翻印

中華民國三十七年十二月

#152
341182

341182

活生



編號:166

基本定價1.80