

中國領導人養生之道

陳欽銘醫師

中國醫藥大學中國醫學研究所兼任副教授

中華民國中醫藥學會常務理事

陳欽銘中醫診所院長

一、

中共老一代的領導者，除了遭刑殺或作戰傷亡外，多半克享遐齡。毛澤東享壽**84**歲，朱德**91**歲，鄧小平**90**歲，陳雲**96**歲，其他如劉伯誠、聶榮臻、葉劍英、李先念、董必武、楊尚昆等皆**90**以上。

他們何以能克享遐齡？從少數資料可窺知：毛澤東一生身體健康，在**74**歲高齡（**1966**年），還能率眾用**65**分鐘時間，游完**15**公里，橫渡波濤洶湧的長江，並無絲毫疲憊現象。某次他談到健康，概括說：「基本吃素，堅持走路，心情舒暢，勞逸適度」。後來他又把這四句話修改為：「基本吃素，飯後百步，遇事不怒，勞逸適度」，這便是他養生健康的十六字訣。毛澤東認為，養生必須注意：「動為綱，抑喜怒，少量酒，多吃素」。鄧小平是中國改革開放的「總設計師」，生前精力充沛，思路敏捷，他的健康秘訣是：「我一向樂觀」，「天塌下來，我也不怕，因為高個子首先頂著」。俗云：「樂觀者壽」，鄧小平一生屢上屢下，位極人臣，但無論處於順境或逆境，都能保持樂觀主義精神，「韜光養晦」。陳雲一生歷任要職〔政治局常委、國務院副總理等〕，**1995**年**5**月去世，遺產不及四萬人民幣，其中二萬多元為稿費或版稅收入。去世時，他的工資為人民幣**1336**元，各項補貼另加**250**元。逝世前他年所得稅為**31**元**5**分。死後撫恤金**13360**元。昔諸葛亮臨終遺表云：「臣在外任，無別調度，隨身衣食，悉仰於官，不別治生，以長尺寸。若臣死之日，不使內有餘帛，外有贏財，以負陛下」。此種「一生清廉」

，竟復見於當代，今日，令多少官員愧煞！陳雲身體本來羸弱多病，平時喜以花生米為零食，其夫人為營養師，規定每日花生米零食不得超過十三顆，陳雲從來沒有吃到第十四顆。

二、

何以「基本吃素」，有益於養生？素食是國人一向重視的飲食潮流，但也常被質疑能否攝取足夠的營養，而且素材的選擇性較少，故如何從素食中攝取足夠的營養，達到健康的均衡需求，十分重要。素食飲食中，纖維質攝取量較葷食者高。纖維質除了可預防或改善便秘外，還可以降底血中膽固醇，減少心血管疾病的發生率；而且素食的飽和脂肪酸及膽固醇的攝取量低，減少含毒物質的吸收等，皆有益於健康。但素食者若未能均衡攝食，則容易有總熱量攝取不足，蛋白質利用率偏低，缺乏鈣、鐵、鋅及維生素B12等營養素的供給，也可以發生過度攝取油脂及鹽分等危機。

毛澤東等人並非絕對是素食飲者，他們只是「多吃素，少吃葷」。台大醫院營養師劉秀英在「吃對食物，防癌又抗癌」文中強調大家應重視飲食習慣，營養攝取與癌症發生有相關性。健康的飲食習慣其食譜約如下：

吃均衡、新鮮且多樣化的飲食，以確保獲得身體所需的營養素。對一個健康成人而言，每天要從六大類食物中吃到主食3~6碗、牛奶1~2杯（每杯約240cc）、肉、魚、蛋、豆製品4~6份（每份約1兩重），青菜3~5碟（共約一斤），水果2~3份（每份棒球大小），油脂2~3匙（每匙約15公克）。

多選用全穀類主食，取代白米飯。五穀雜糧含豐富的皂角及纖維，皂角可分解腸道中致癌物質的活性，纖維可促進體內有害物質的排出，避免致癌。

用好油，少用油。好油脂含單元不飽和脂肪酸高的油品（如芥花油、橄欖油、芝麻油），避免食用飽和脂肪酸（如豬油、奶油），及反式脂肪酸（如酥烤油、人造奶油）。反式脂肪酸會改變細胞膜成分，降

低細胞對抗致癌物質的能力。

盡量減少紅肉的攝取，多選用魚類、核果類及黃豆製品。深海魚類富含 ω -3脂肪酸，可降低發炎反應及腫瘤的發生與轉移，提昇免疫力。核果類含富的植物性蛋白質、維生素E、單元不飽和脂肪酸、纖維、植物性固醇及多酚類等抗癌成分，可預防結腸癌。黃豆製品含異黃酮，可抑制癌細胞的血管增生與助鞣固酮酵素可作用，降低乳癌、子宮內膜癌、卵巢癌及前列腺癌的發生。

蔬果五七九：即幼兒每日應吃五份蔬果，學童、少女及成年女性七份，青少年及男性成人九份。蔬果除富含纖維外，也含有抗氧化的維生素A、C、E、葉酸、類胡蘿素和多酚類等多種抗癌成份。

何以要「限食花生米」？自與「油脂有關」。油脂不僅提供食物引人垂涎的香氣和味道，也是食物中最濃縮的能量的來源，每一公克的油脂可產生九大卡的熱量，而蛋白質和碳水化合物卻只能提供四大卡的熱量。油脂是人體必需脂肪酸的來源，人體無法自行合成脂肪酸，而這些脂肪酸卻是人類生命正常運作所不可或缺的；油脂也是脂溶性維生素（A與E等）的運送者，可以幫助這些維生素發揮作用；油脂也是具有保護內臟器官與調節體溫的功效。長時期斷絕油脂的來源，人體正常生理作用發生變化，可導致厭食症、精神抑鬱等，影響生殖器官功能與神經系統。但「過猶不及」，一位體重適中的中年人每日熱量需求為一千八百大卡，而油脂的攝取量不宜超過六十公克。超過此標準，除了造成肥胖外，也與許多慢性疾病有，如動脈硬化（造成心臟病、高血壓、中風等），代謝症候群（糖尿病、高脂血症等），甚至癌症（如乳癌、大腸癌、攝護腺癌、胰臟癌等）。

三、

何以要「飯後百步」、「動為綱」、「勞逸適度」？有些脊椎動物運動量很少，如烏龜、大象，可活百年，但是人類不運動，卻百病叢生。何以故？這是十分複雜的問題。數萬年來，現代人類演進時，爲了避免敵害及獵取食物，需要良好的運動能力，經過天擇，存活的個體

的新陳代謝是需要經常運動的，自生理學而言，運動使心臟排出量大增。運動時交感神經大為興奮，遂使血液儲藏所收縮，驅增量的血液入心臟，於是血管舒張，肌肉代謝率增高，局部血管擴張，令經由小動脈入毛細管及靜脈的血液異常迅速，對於經過體循環系統的血流的抵抗力大減，因之促成靜脈回流大增，心排出量也隨之增溢，有助於心血管系統的健康。運動能增減肺的換氣率。運動時間，起於腦的運動部分的衝動，直接傳達於呼吸中樞，以增加其應激性。因有此種機制，故當人開始運動時，呼吸即開始增加，而不待肌肉收縮所放出的二氧化碳及氫游子。換氣率的改變，先於的氧的吸收及二氧化碳之排泄，此二者需要的增加，故有益於呼吸系統的健康。肌肉愈多用，則愈粗壯。倘人持續用某些肌肉以執行特種任務，則這些肌肉，必較其他肌肉粗大而堅強；若使用所有肌肉至於大量時，則所有肌肉皆大為增強。舉重者全身肌肉異常發達，滑冰者腿肌異常壯大，跑步者股肌增大，可為例。肌肉收縮效率的增加，常與肌肉的壯大相伴，因壯大肌肉儲藏增量的肝醣，肝澱粉（**glycogen**），脂肪及其他養分，而收縮性的肌絲數目也增加。運動也是增加代謝率最有力的機制。當肌肉收縮時，有無限多的三磷酸腺苷（**adenosine triphosphate**）降解，變為雙磷酸腺苷（**adenosine diphosphate**），由此促進食物的氧化率。即使只有歷時片刻的劇烈運動，其代謝率實際也可增加至正常者二十至四十倍之多。運動之於健康，為效大矣！

近年德國的馬克期浦朗克學院在柏林舉辦了一場學術研討會，主題是生命各個階段大腦發展與行為的關係，會議特別著重在老年人大腦萎縮與注意力、記憶力的關係，希望能找到防止大腦老化的方法。五天會議下來，最後的結論竟然是最平凡、最會引人注意的兩項活動——運動與閱讀。運動能增加大腦血流量，使神經細胞得到所需的氧與養分。規律性的運動可以抑制杏仁核的活化，防止負面情緒的出現，減少憂鬱症的發生；運動同時也活化大腦回饋系統，增加多巴胺系統的活化增加出正面的情緒，而正面的情緒可增加身體免疫系統的活力。閱讀也能增加神經連接密度，加強神經迴路的活化，增加連想力和

創造力。

老年人常死於癌症！癌症成因複雜，但生活型態也是重要誘因。預防癌症應改變生活型態，包括注意飲食與運動。許多研究顯示，運動可以減少乳癌、大腸癌及肺癌的發生。美國曾追蹤從1971年1979年接受國民健康調查的人，發現缺乏運動的罹癌率較高。以結腸癌和肺癌為例，缺乏運動的男性，罹癌風險增高60%，女性乳癌風險則增加70%。根據挪威婦人流行病學研究，每週運動四小時以上的人罹癌機會較不運動的人減少37%。大腸癌的發生，與高脂、低纖維食物及缺乏運動在哈佛大學公共衛生學院李愛敏教授在「哈佛大學男校友健康研究」中，發現運動量愈高罹患大腸癌的機會愈低，運動量消耗超過2500大卡（走路1.6公里，約消耗100大卡熱量），大腸癌機會降低80%。運動會促進腸蠕動，加速糞便排泄，減少腸道與致癌物的接觸。常運動攝取較多，且脂肪攝取也較少，都可以減少大腸癌的發生。此外，胰島素會促進腸癌細胞的生長，運動者血中胰島素濃度較低，也有助於降低大腸癌的風險。「哈佛大學校友健康研究」。也提到運動可降低罹患肺癌的風險，運動量愈高，效果愈好，每週運動四小時以上，肺癌罹患率減少四分之一。何故？原因可能在於運動時肺部換氣量大幅增加，有助於小支氣管中的某些致癌物的排出。

老人運動也有助於退化性關節炎的產生。一般來說，六十歲以上的老人，女性有四分之一，男性有六分之一，會罹患退化性關節炎。運動是所有非藥物治療之中對退化性關節炎病人最有療效的一種，尤其是針對膝退化性關節炎。訓練肌肉可維持關節的正確排列位置，而股四頭肌運動和走路的運動均可增加運動耐力及降低疼痛。維護老人健康最好的運動是散步和游泳。水有浮力，可以減少肌肉的拉傷，散步更無傷害，而且散步時，大腦自由聯想豐富，可以活化很多神經元。許多科學上的重大發現都是在散步時想到的。毛澤東一生決策，是散步和閱讀時作成的。

四、

何以「心情舒暢」、「遇事不怒」、「抑喜怒」、「一向樂觀」，有助於養生長壽？內經素問是中國「醫書之祖」。素問云「喜怒傷氣，寒暑傷形，暴怒傷陰，暴喜傷陽...喜怒不節...生乃不固」（陰陽應象大論）：「陽氣者，大怒則形氣絕，而血菀（積也）於上（心胸之間），使人尊厥」（生氣通天論）：「喜則氣緩...喜則氣和志達，營衛通利，故氣緩矣...怒則氣上...怒則氣逆，甚則嘔血及飧泄，故氣上矣」（舉痛論）。

「喜」之發生乃繫於「五臟之氣」的和合，因而誘發精神領域（心神）的快慰正如草木逢春，生氣萌動，這本是養生之道，何傷之有？但喜外之喜的來臨，驚喜，或朝思暮想，廢寢忘食，一但突然遂其所願，此時心神舒散，「五臟之氣」過度鬆弛（喜則氣緩），即易發生「失心瘋」，在情態上，外露其「笑不休」狀態，傻頭呆腦，癡狂而笑，嚴重的也會造成死亡。儒林外吏描述窮書生范進，久試不第，一旦聞報高中鄉試，突然癡狂。說唐演義，描寫程咬金一笑而亡，均可為例。

「怒」、「憤怒」，當然與自主神經反應有關。有很多研究者企圖從自主神經的反應型態，比較恐懼、焦慮與憤怒之間的不同；如Ax（1953年）Schachter（1957年）、Funkcnstein（1957年）等人，但結果均不一致。一般認為焦慮者的反應如同注射了腎上腺，憤怒者的反應如同注射副腎上腺。恐懼時，人的舒張壓有下降的趨勢，憤怒時則上升，二者心跳均會加速，但恐懼者增加的較多。恐懼者在單位時間內的心臟輸出血量增加，而憤怒者則減少或不變；恐懼者血管收縮，周邊血管阻力減少，而憤怒者則增加。

說文釋「怒」云：「怒者，恚者，恨也。恨者，怨也」。禮記樂記云：「怒，謂忽遇惡事而心恚怨」。即恚、怒、怨、恨，皆為一連串強迫性的情緒反應，或由於生之欲受折，或由於情之欲不達，或由於事之願不順，所謂「暴折而難決（病能論）」於是「血氣不順」、「陰陽不平」、「血并於上，氣并於下」，而突然爆發，氣熱充盈，不可遏抑，當時怒者但覺熱氣盪胸，胸脅脹滿，血壓上升，頭面部充血，心神燥煩

，呼吸短促，手足顫抖，目無所見，耳無所聞，眩暈欲絕。此種狀態若持續下去，會造成死亡。三國演義描寫周瑜數次為諸葛亮所激，一怒而亡。王朗挨諸葛亮的痛罵，「氣滿胸膛，大叫一聲，撞死於馬下」（九十三回），均可為例。

人的一身，壓力是生活及工作的一部份，奢望無壓力，一身輕，緣木求魚也。愉悅與不愉悅都會造成壓力，只是說不愉悅產生的壓力比較高而已。每個人因為主觀、客觀因素的不同，在面對壓力時，都會有不同的生理與心理反應，輕者悲傷、失意、緊張、焦慮、憤怒，重者沮喪、憂鬱、躁狂、絕望，甚至失去活力，失去生存意思。面對壓力之時，如何能保持「心情舒暢」、「遇事不怒」、「抑喜怒」、「一向樂觀」；要言之，在於個人的修為與訓練。佛門中人的修為在於「行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄」（心經）；道家在於「恬憺虛無，真氣從之，心安而不懼，形勞而不倦...高下不相慕...是以嗜欲不能勞其目，淫邪不能惑其心」（素問·四氣調神大論）；儒門中人在於「明明德，在親民，在止於至善」（大學），「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。致中和，天地位焉，萬物育焉」（中庸）。

五、

毛澤東等人在中國土生土長，飽讀中國詩書經史，其心靈深處，涵泳中華文明主體的儒道釋文化，自不待言，他們一生戎馬，長期領導千軍萬馬作戰，當然也深諳為將之道。中國的將之道是什麼？孫子兵法開宗明義說「將者，智、信、仁、勇、嚴」（始計第一）。六韜云：「將有五材...所謂五材者，勇、智、仁、信、忠也。勇則不可犯，智則不可亂，仁則愛人，信則不欺，忠則無二心」。國人評價賢人君子的標準，是「賢人君子明於盛衰之道，通乎成敗之數，審乎治亂之勢，達乎去就之理，故潛居抱道以待其時。若時至而行，則能極人臣之位，得機而動，則能成絕代之功，如其不遇，沒身而已」（黃石公素書）。養之有素，及時而動，間不容髮，不容擬議，這便是「韜光養晦」。

「韜光養晦」，看似低調，謙虛謹慎，不出風頭，低調做人，切實作事，隱藏才能與鋒芒，積蓄力量，蓄勢待發，孜孜以求。所謂「高山頂頂立，海底深深行」，「不受苦中苦，難爲人上人」。若時不至，獨善其身，時至則兼善天下。人類歷史，幾人能夠？中國人多幸運！

中國人對於豪傑，俊傑的評量標準是：「信足以一異，義足以得眾，德足以懷遠，才足以鑑古，明足以照下，此人之俊也。行足以爲儀表，智足以決嫌疑，信可以守約，廉可以使分財，此人之豪也。守職而不廢，處義而不回，見嫌而不苟免，見利而不苟得，此人之傑也」（黃石公素書）。上述這一些壽者，那一位有低於這些標準？

人的喜、怒、哀、樂、憂恐、悲愁，何以能影響身體健康？美國國家科學院學報在2004年秋季刊出一篇論文，指出長期壓力會大幅縮短染色體「端粒」（telomere）的長度。「端粒」是染色體末端的一小段DNA，形狀有裹住鞋帶末端的塑膠套，會隨著細胞分裂而逐漸縮短，是衡量細胞老化速率的重要指標。在細胞分裂的重複過程中，儘管染色體也同時複製，但「端粒」卻無法完全複製，每一次「端粒」會隨著複的過程變短，於是當「端粒」短到一定程度時，細胞就無法分裂了，無法分裂的細胞乃步步進入死亡。

加州大學舊金山分校生理學教授艾波女士，曾對58名年紀在20歲到50歲間的母親進行研究，其中有39位的子女有嚴重的慢性疾病，另19位的子女則健康正常。結果發現，母親照顧重病子女時間愈久，「端粒」就愈短，愈接近衰老與死亡。壓力最重與最輕的兩類母親，其「端粒」的「年齡」差距可達十歲。此即是壓力對DNA的影響。她說：「如今我們可以觀察到壓力在細胞造成的傷害，人們應該更視心理健康的重要性」。古人云：「憂能傷人」，信有以也。

巴西醫師馬丁斯經過十年研究發現，犯貪污受賄罪的人容易罹患癌症、心臟病等而折壽。他調查了582名被指控犯各種貪污受賄或以權謀私的貪官，與同等人數的清官，十年中健康狀況的比較，發現前一組有60%的人生病死亡，後一組病死者只佔16%。美國也有機構對2700人進行14年的追蹤調查，發現肯犧牲個人利益，樂於助人者，比較那

些性格孤僻斤斤計較的人，死亡率低2.5%。

六、

古人論養生，常強調「養生必先養德」，所謂「大德必養其壽」，「德不修則壽易損」；孫思邈云：「德行不克，縱服玉液金丹，未能延壽」（千金方，養性序第一）。孔子曰：「仁者壽」（論語雍也），「德潤身」（大學六），「大德必得其位...必德其壽」（中庸十七），「君子坦蕩蕩，小人長戚戚」（論語述而）。作奸犯科者，整人害人，唯利是圖，為提防別人對自己報復，或恐懼東窗事發，終日陷入緊張、焦慮、驚恐的情緒狀態中，大腦不得休息，神經功能失調，免疫力下降，「端粒」受損，當然極易生病夭亡。

素問四氣調神大論云：「天氣清靜光明者，藏德不止，故不下也，唯聖人從之，故身無奇病，萬物不失，生氣不竭」。善養生者，先需存心如天之清靜光明，方能身無奇病，生氣不竭。素問陰陽應象大論又云：「聖人為無為之事，樂恬憺之能，從欲快志於虛無之守，故壽命無窮，與天地終，此聖人之治身也」。中國歷史上許多偉人立德、立功、立言，其實於他們心靈深處，並無有什麼德、什麼功、什麼言之立，只是「士不可以不弘毅，任重而道遠」（論語泰伯）；「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」（張載西銘）；正如金剛經所云：「無復我相、人相、眾生相、壽者相，無法相，亦無非法相」。這是他們長壽的秘訣，略為之解密。