

河北京津文獻第四十四期目錄

封 面 太行勝景——太行山

封面裡 清 郎世寧 十駿犬——蒼貌犬軸

封 底 古典皇家園林——避暑山莊

封底裡 華夏祖廟——媧皇宮

● 新春賀辭……………劉建軍

● 論著

1. 亂彈（談）易的折（哲）理……………段書立（一）

●特載

2. 大變局中的崛起：論項羽與劉邦之爭……………劉德一（一五）
3. 「漁陽、薊、無終」變遷考略……………王翼薊（二〇）
4. 土地自然增值重分配的再觀察……………趙淑德（二六）
5. 「楓橋夜泊」詩碑探源……………沉思（三〇）
6. 甲子・又一甲子……………傅允亨（三四）
7. 關於課稅地價的本質與變革……………趙淑德（四一）
1. 追憶「河北京津同鄉會」的創設與發展……………李玉銘（四四）
2. 新一軍教導總隊第九期七十周年活動紀錄……時作新整理 鄧雪瑞指導（五六）
3. 晉、豫、冀三省十二日遊……………惠憲禮（七〇）
4. 理教的起源與發展……………王翼薊（七六）

● 人物傳記

5. 一個河北來台交換學生視野下的台灣…………… 竇博飛（八九）
6. 東北、內蒙古、呼倫貝爾大草原八日遊…………… 惠憲禮（九二）
1. 紀念空軍前輩郝中和…………… 本會資料室（九七）
2. 張希文女士推動國語文教育之貢獻…………… 本會資料室（一〇四）
3. 我所認識的王壯為先生…………… 黃天才（一一三）
4. 滇西戰場抗日英雄苗中英將軍…………… 劉伯強（一二三）
5. 協助榮民返鄉募款兩功臣鄧雪瑞、曹建中…………… 陳淑英整理（一三一）

● 風土禮俗

1. 狗年話狗…………… 若谷（一三五）
2. 復建靜海文廟發揚中華文化…………… 劉伯強（一三九）

3. 天津古廟「天尊閣」由來……………齊中興（一四四）

● 文化藝術

1. 京劇「四小名旦」漫談（三）……………老馬（一四六）

2. 少年十五二十時……………王大智（一四八）

3. 說三不道四……………若谷（一五五）

4. 河北俏皮話兒（下）……………幽燕老人（一五九）

5. 咬文嚼字……………王翼薊（一六一）

6. 細品這三十個字，助您天下無敵……………陳宗堯修改自網路（一六七）

● 保健專欄

1. 享受夕陽……………王懷（一六八）

2. 退休後「顧好身體」順口溜……………陳宗堯（一六九）

3. 淺談第三醫學.....	任養勛著述 陳宗堯整理 (一七〇)
4. 健康生活經驗談.....	陳宗堯 (一八七)
5. 健康之鑰——吃對、睡好.....	李逸倫 (一八八)
6. 養生保健資訊.....	陳宗堯 (一九四)

● 本會會訊

1. 台北市河北京津同鄉會章程.....	(二七二)
2. 台北市河北京津同鄉會一〇六年度大事紀.....	(二七八)
3. 台北市河北京津同鄉會一〇七年度工作計畫.....	(二八一)
4. 台北市河北京津同鄉會理監事暨會務人員一覽表.....	(二八三)
5. 台北市河北京津同鄉會榮譽理事長暨顧問名冊.....	(二八六)
6. 台北市河北京津同鄉會兩基金會董事名冊.....	(二八六)

7. 台北市河北京津同鄉會一〇五學年度獎助學金得獎人員名冊	(二八七)
8. 台北市河北京津同鄉會一〇六年度新入會人員名單	(二八九)
9. 會員捐款及繳交會費芳名錄	(二九〇)

● 編後語	編輯委員會 (二九五)
-------	-------------

亂彈（談）易的折（哲）理

段書立

易的源頭？何時？何人？一連串的？待解！易初始於世之時尚無文字記事，如何紀載流傳？無可攷矣。憶當為口耳傳誦！其間，傳者語言、受者領悟，記憶等諸多因素之影響，缺失、差錯在所難免，口誦之傳、始俑者何人？亦無可攷。又初始文字之傳多為古文言，字簡義繁、一字多意、更無標點分句，各有所釋、後習者無所遵從，使人有見易實難、望之怯步。——知道、不知道、是真知道——。

亂彈的「彈」字、有兩個聲意。一個是「去弓」（談）聲！動詞——如「彈琴」、彈撥絲絃類樂器皆是。冠以「亂」，

則是沒譜的隨便任意沒有調的胡彈。——談——。一是「弓」（蛋）聲。——名詞——「如子彈」。如將亂字加于其上、則作多發子彈沒有目標的射出。——可能命中理想目標！（調侃射手，打那裡？指那裡！——先有彈着點。——指那裡！打那裡。——先指目標——六個字相同。僅兩字位異！天壤之別矣！）「彈」字「諧」「聲」兩用，姑妄言之、姑妄聽之！

易是以哲理為基的演繹推理之學。內涵玄妙高深廣大悉備。無所不包，無所不納於其內。是一門言傳意授，似有！又無的言之有悟的折（哲）。是打破沙鍋鑿

（ㄨ、ㄣ）到底！還問沙鍋在那裡？——「問」「豐」同聲——的追根尋底的玄學。（老子、道德經。莊子、南華經。易經。並稱三玄。）「豐」「問」同聲意異。互用喻之。「折」是不在口上的「哲」。二者同聲意異，不能互用。只好諧音作喻！折是不能再加了。就是再一、（點）都不能。就拆（ㄣ、ㄣ、ㄣ）了。碎了、也不能「哲」（折）了。「哲」是非常嚴謹的學識。不能、也不可以隨意闡釋。必須具有專注心領神會悟習的心得，過與不及皆不可稱「哲」。——折起來——嚴肅的輕鬆面對、繁雜的簡單處理、挫折要愉快面對、逆來接受（不是順受）勇敢突破，享壽（受）已得，不悲觀——長壽者皆具此共同特質——易經中亦有此喻示之妙。故君子居則觀其象，而玩其辭、動則觀其變而玩其占、（玩作研究解），在任何境遇中皆可

乘勢而為，並主宰之。——不生氣、要生氣！易經是掛籤式排列寫作、實為文經中罕見，文字用於卦爻辭、以言其辭。屬「哲」「數」境界，八卦符號示以象形。重在自然之喻。為占卜命理、變術之途。二者各自作解自成一系，然其具有「以象推理」「以理釋象」相互相成併行不悖的互補功能。皆以哲理為根，行演繹推理之途，更加以並用、收殊途同歸之果。——不可偏僻——上帝造人時、即喻示双手、足、目、耳的平衡。口且只有一張双用——收、發——統一發言之說話，各司其能。廣納資訊。配合、平衡、互動、統一。——成於一、敗於二、三——。

圖一的圖騰是什麼？皆能脫口說出「八卦」，更能指出它有趨吉避凶、鎮宅驅邪的功效！它也確實發揮了安定社會人心的作用。迄今不墜。誰畫的？甚麼朝代

開始的？又是一串的？——百姓日用而不知！它不是單純具有吉祥的圖騰！它是易經的根，演繹過程綜合一體的圖騰。「○；無極」：是甚麼都沒有表達於外的思念，它可以無極限的任意的思。沒有任何勾掛懸空的——空想——。亦未表達於外——念頭。——就懸（玄）着吧！——。「看不見、摸不到」。



「1；太極」無中生有——發明家——產物。從玄中進入有實體的重要一階層。——名學——。無極生太極、太極有根、有極限。——有實體——它的極限比「大」還多一點——太——但是還在大之內。太極是對事物極限的形容詞。——適用所有事物——萬物皆有極限故稱太極以示其極，萬事物皆有本身專有的太極——易有太極——易就是易。以1代表易。在圖一雖有「無極」、「太極」之示、但未明顯！——玄——

「2；兩儀」：太極生兩儀  成為圖一的核心。——易經以「一」代表陽儀、以「二」代表陰儀、太極生兩儀、兩儀生四象、四象生八卦、暗合二進位法則。如圖二、圖一成矣。

繪圖之初意？與今流傳之功能是否有別？
 一見仁見智日用而不知。今為外人發現其

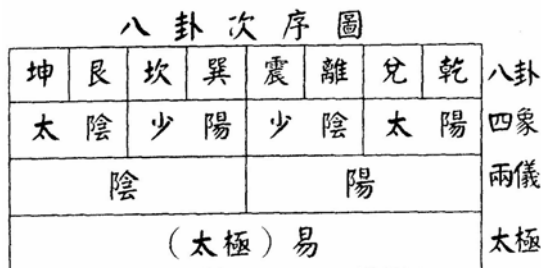


圖 二

為二進位法——數的科學——易是科學的哲學、哲學的科學。數雖然是無盡！仍然是數而矣、極單純、不能推演其他。——白痴——先民對八卦用了幾千年！仍停滯在占卜——電腦則如「易」段以喻言。繪以程式則發揮諸功效。又近世對八卦有新釋、經攷証始作俑者為香港某成人雜誌以裸體美女為封面、且格於民風、乃於不宜曝露之處、以圖一圖騰予以遮掩逃避、不能示人、不負責任。小道消息之類者、隨以八卦稱之——祖宗有德、福蔭子孫。子孫不肖愧對祖先——宇宙萬物各有其體，其性亦異。易皆納於其內！故易亦不可能以單一法則適應詮釋推論。——二進位法謹是易，法則中之一而已、——為習記憶之便以「〇」起依序至「9」——九宮——略舉易的法則倪端——非全部，當不能滿足易（萬物）所求——「〇；无極」——「1；太極」乃無極玄學層

次「如前述」。「○」是甚麼都沒有。代表沒有實體存在的無極。「1；太極」太極是無中生有「發明家」的一件產品、它有體、有質、看得見、摸得到，如果有聲還可以聽得到。太極有了体和質就脫離了「玄」。進入名學、「此時的無極則表示「無極兩個字的涵意與○無關」。就易經而言「易有太極」是易經也有極限、不是沒有限制。「太極生兩儀」是1到2、將一個整體分成兩個單元。「兩個單元合成一個整體」易經中以陰、陽「一、一」詮釋。更賦於「爻」之名。「爻」在民間有諸多故事。「爻」是古「五」字、兩個五是十，双手指加起來是十，乃有双手合十之說。老子因腿脚不便，步行交叉。後世傳為道教的踏罡步斗的步法「似「爻」狀。更傳說丘處機與喇嘛鬥法，飲毒酒，酒醉返回步行的足跡「爻」。其先知毒酒，乃

事先囑準備十缸清水備用，因時間不及，最後一缸未滿，跳入後毒氣上冲冠頂。行成今之道冠頂中空、道士髮髻露頂。「爻」在易經中只有名詞一解。應在八卦符號之先。「八卦是「爻」組合」可攷為甲骨文時呈現之紋路作為占卜喻言的導引。今擲筊、求籤皆「爻」從搖擺不定中求取肯定「爻」是代表「錯」、「爻」是代表「錯、錯」，第一個錯是錯。第二錯是呼應第一個錯，表示贊同，又第二個錯可以解稱否定第一個錯。究竟是錯呢？還是對？「這就是「爻」」「爻」就是沒肯定。「一、一」符號的釋義亦可多解，可代形男女生殖器官而喻之陰、陽。男、女。父、母。乾、坤。天、地。君、臣。等以肯定的文字言之。「太極生兩儀」乃是萬物從「無中生有」基礎必備的程序。占卜以此為根基而研發了諸多事物的喻言。

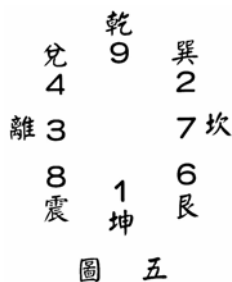
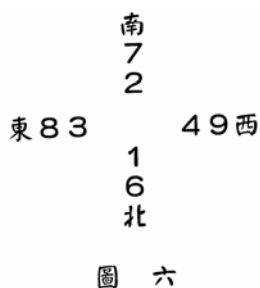
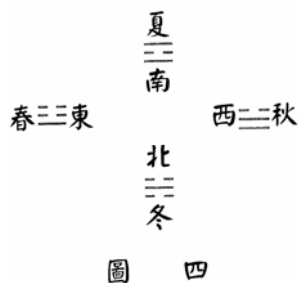
「3；三才」：初民記事物一件、就是一。兩件就再加一、就是一加一、「二」。如果加多一件呢？麻煩了！可以一加一加一。也可以二加一記之。「二生三、三生萬物」，乃產生了八卦符號，——乾三連（天）、——坤六斷（地）、——震仰盂（雷）。——艮覆碗（止）、——離中虛（火）、——坎中滿（水）、——兌上缺（澤）、——巽下斷（風）。——謹憑兩儀的因素是不週延。以天、地喻兩儀是自然狀態、獲得肯定！但其間仍須「人」位於兩者之中，才可以通天徹地孳生萬物，而人在其位如圖三。

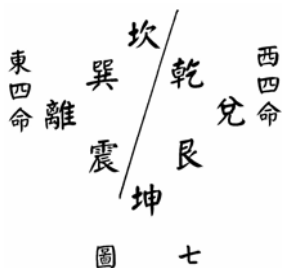


乃天、人、地自然之象、亦可稱天、人、地三個境界。在八卦三個爻的上爻稱天道、中爻稱人道、下爻稱地道。三爻中現示出陽卦多陰、陰卦多陽之象。一君二民、以少領多——成於一、敗於二、三——更為三爻卦之主爻條件，亦是當位的說明、○至3是萬物本身具備的基因、缺一則不成「太極」。人道爻示有隔離、緩衝、黏合、平衡等功能。



「4；四象」：三爻卦象只可顯示本身之相，不能演繹推論喻言，必須納入外在影响始能發揮卦的功綫。——三接納萬物！。首先了解這一件事物的時和地！尔後才能就事論是。從「數」二進位演算是二得四。易經則以「兩儀四象」論之（如圖四）



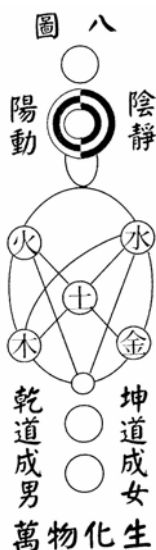


「一太（老）陽、二太（老）陰、三少陰、四少陽」之釋。如圖四、依文王八卦圖定出春、夏、秋、冬四時。及東、西、南、北四方。如此事物（太極）之所須求的基本條件（太極。時、地、物）全矣！可作為演繹之基。例如依民俗住戶之分配結果而喻東（西）四命。四合院分正房（隨日

（照）及廂房之別——正房祖先、西廂房父母、少女、少男未成年。受寵皆隨父母居西廂。因而喻言西四命、乾（父）、坤（母）兌（少女）、艮（少男）、震（長男）、坎（中男）、離（中女）巽（長女）為東四命、一陰、陽宅比照作喻——百姓日用而不知、先天八卦如圖一配合洛書如圖五、與河圖方位圖如圖六、混合排列八卦圖序、則分出東、西四命如圖七。——易的理論與事實符合——「數往者順、知來者逆、是故易逆數也」。「人法地、地法天、天法道、道法自然」。告訴了我對事物的演繹、邏輯——從結果追尋根底。亦可以先有理念再創成果。二者更相互求証。——大胆假設小心求証——「目標、步驟」

「5、五行」：不知何時起將金、木、水、火、土賦以五行之名？早期黃帝謂蚩尤五行有悖滅之。可見初始五行與現今之

解或有差異，言之謬謬，乃為占卜所用。確合金、木、水、火、土之「體」表面之形、「性」內在的質、可以喻萬物類比，盛行於秦漢、可攷者周以前即已存在，但五行列入太極圖則晚於宋時始見。朱子曰「太極圖者、濂溪先生之作也」。如圖八。



乃太極與五行綜合關係圖、太極兩儀演繹五行而萬物化生。○代表太極、●、陰靜，陽動代表兩儀，中間的五行圖是生，剋兩

個五行圖重疊合成。水陰盛（秋陰初、冬陰盛）故居右（北方之地）。火：陽盛（春陽初、夏陽盛）故居左（南方之地。）、木陽稚（陽初故稚）故次火、（東方之地）。金陰稚（陰初故稚）故次水、（西方之地）。土：冲氣（四冲之氣）故居中。而水、火之（陰火陽火）交系乎上、陰根陽、陽根陰、形成生克之序、水生木、木生火、火生土、土生金、金生水。如圖九、五行相生之序。水克火、火克金、金克木、木克土、土克水、五行相克之序，如圖十。

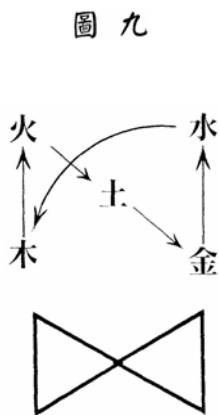
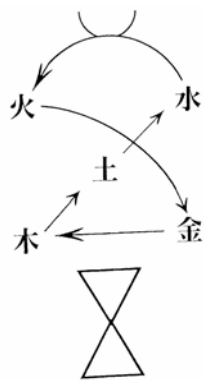


圖 十



兩圖重疊合成一圖於太極圖內，成為演繹的一環、進而○○以示萬物（太極）化生。如此則事物具備。（時、地）即可依其所顯示演繹求得結論。又以生克之關係唱出口訣「生子克孫」，「旺、相、休、囚、死」等、表示專精，通常祖對孫寵愛有加。何來克孫之論？克孫係指溺愛，影響其爾後的作為！又旺、相、休、囚、死、亦同理旺相休，孫多不求上進，而多休閒之論。「五行」系以五種物體的形、質代

為通喻之言。水潤下、火炎上、木曲直、金從革土資稼穡。水旺土崩、土堅木曲、木硬金鈍、金精火續、火盛水蒸。亦五行生克之相。（特別狀況異常之象），更察、萬物亦皆類此、隨以金、木、水、火、土為「五行」之統稱。並運用於演繹行列。當然也有不在內者，例如「風」——瘋——即不在五行之中——人行為失常所以稱「瘋」——。五行生克之變、根於兩儀比例均衡而異、因之產生趨吉避凶之術。加鬼神莫測、心理作祟、「對號入座」、「神人也」。

——鬼神者乃智者藉口——

「6：六爻」：周文王囚羑里（公元前一千一百四十四年至公元前一千一百四十二年）蓋於易理八卦為六十四卦、十有八變而成卦、八卦小成而引伸之。就結繩記事之舉，與六爻從下向上疊記順序雷同、是已有六爻之念象？而其纏結所記者

乃屬個人私秘不為外人知！六爻卦曆經十八變攷驗得以成卦、首先正其位、位分陰陽、陽卦多陰、陰卦多陽——陽卦奇、陰卦耦——六爻卦則以既濟☵☲之爻位（六爻皆陽爻陽位、陰爻陰位）參照而定八卦之位！（初爻為陽，因地為坤）八卦是以三爻的主爻為正位、☳震初爻為正位、☲離二爻為正位、☵艮三爻為正位、☴巽四爻正位、☶坎五爻正位、☱兌上爻正位、坤則以二爻為正位、乾以五爻為正位——陰爻在陰位、陽爻在陽位——數以初為始——第一爻稱初爻——位以上為尊——第六爻稱上爻——成數之始為六、（坤——地——乃萬生成之始——故陰爻稱六、九乃成數之終故陽爻謂九——兼三才而兩之，故六——易經闡述幾乎是爻（搖）所得的結果。搖是一個動作，雖有上、下、左、右，力的大小之別。終究是船過水無痕。為了搖出結果留下紀錄，

乃以記事的二符號留記、並給予爻的符號（象示）命名（諧言搖），如此爻則有位、序、強、弱、時、地等因素存在、其本身亦與週圍發生互動。如隔、承、乘、應、位、比、之、主、奇、偶、變、飛、伏等命名以示爻的功能。六十四卦、三百八十六爻、另加用九、用六爻、更加乾、坤兩文言、共有四百五十二卦爻之解。再給予變、則足可應付天、人、地道無極的情況釋解、爻是老變少不變——合乎應用於正常之需則不變、走到頭了、無路可走了走不通了！不能走了（老）！就變吧！窮則變、變則通、通則久——

「7、七數」：研習易經多絢象、理、數之途習之、「數」屬科學之境、習者畏之。後人又以「術」「數」諧音，乃以五術代之。現今之數發展精密、非專精者難窺其竅。然易之數乃初民原始基本之念——

生數、成數——以双手指計之。乃「數」之源、諸多事物皆數為起點！」易經亦然！先有數的蓋念、而生記數的符號、從符號喻象形、再解象之理！亦可先有理念——而成數。象、理之基演序——初民計數至「七」乃止。一、二、三為基本生數之根。四、五則有多種組合！以單手指計數，不必另求乃付以「生數」之名！六、七、八、九則必須另加、才可得出——合成所得故曰「成數」！成數雖屬組合！但唯「七」不能等分！——因之初民計數至「七」乃止——「七」「期」諧音、中外皆以「七」為週期「數」——上帝造人、一週、週七、大衍數七七四十九，占卜推演——又經證實動植物的成長及情緒的週期階段之分皆與「七」數吻合。因之「七」乃可影射諸多喻言、「七日輪迴」、「數」「術」諧音、隨由易中、演繹出「山、醫、命、卜、相」

五術之說、山系象形  「八」山狀、又形容其空洞、墳墓、避其聲而以山喻之——堪輿——今又另一為靈修之說——遁入山林——二喻之異，視時空自擇之。

「8：八卦」：「八」是數量的單位、「卦」是「掛」的諧音。就是八件掛着的物品、——放置方式——依六書法則卦是掛的變、而為名詞、是由爻組成掛於廟堂以供占卜之求。三個爻組合的八個符號就是八卦、——現今將重卦（六十四卦亦統稱八卦）——依自然境界形成上、下、互、錯、綜、同體旁通、辟、之、宮、陰、陽等卦示、又可與三才四象五行、六爻、七數融合、如此圖一則大功告成。週邊無限以示無極的延續發展、——現今市傳售如圖十一則不屬邏輯之內。——與八卦無關——但可列入析理。

「九：九宮」：八卦怎麼有「九」呢？「九」屬易的數的系統。易的數未超出双手指「十」的數、單手指數謂生數、双手指數謂成數。影響占卜甚巨，九宮乃洛書之排列。

4	9	2
3	5	7
8	1	6

圖十二

2	9	4
7	5	3
6	1	8

圖十三



圖十一

2	7	6
9	5	1
4	3	8

圖十八

8	3	4
1	5	9
6	7	2

圖十六

6	1	8
7	5	3
2	9	4

圖十四

4	3	8
9	5	1
2	7	6

圖十九

8	7	2
1	5	9
6	3	4

圖十七

8	1	6
3	5	7
4	9	2

圖十五

如圖十二——直、橫、斜三數之和皆為十五——結果相同的排列至少尚有圖十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、合計則有八種之多——皆以五為中心——中心目標不動，運用方略亦能達成所求之果。——做事可用各種人才，「適位」。否則浪費，甚爾毀傷。——（即不聽命又不能令——叛逆——）。也可將十數的河圖併入活用！

易不是易經！是掛籤式的占卜喻示、為道也屢遷變動不居、易的符號廣傳於寺廟！禾成書冊！各寺廟亦有專解。以應地方之需，「孔子周遊列國」！中原地區！就掛的釋籤文字，就地取材施教，蒐累成冊、——聖人設掛觀象繫辭焉、而明吉凶——（十翼乃孔子及其子弟整理成果）。至漢初始有五經博士之設——易始稱經——成冊傳之、魏、晉時仍以占卜為主流勝行。宋時

卦爻辭漸興、滿清帝王所用——納入科舉——但入仕後研易者幾希！——易是歷代先賢逐次精研的心得精華。——不可攢牛角尖——更為後習開辟出無限的習易途徑。始俑未必如是——未禁後者如是——「傳統文化」，無論如何精選博大！不納入時代資訊，只能陳列博物館裡「攷古」。

折吧——不能折（尸、ㄛ）了再加一、（點）就拆了。易經是一部舉一隅三隅反。一法通、百法通。易知難精、用腦讀的有字天書。亂彈胡彈、也許歪打正着——一點點、濫竽之調、弄斧、耍刀於方家、懷愚得獻曝之誠、敬請斧正、恕污目眈時之罪。

大變局中的崛起：論項羽與劉邦之爭

劉德一

秦始皇併吞六國，完成統一天下大業，建立中央集權政治。實行車同軌，書同文，衡同制之政策；隨之大徵民工，廣修馳道，築長城，建阿房宮，造驪山陵寢。致使百姓生活苦不堪言，求生無路，求死不得。六國遺民深感到國亡家破的悲痛，在暴政之統治下，忍無可忍，就奮不顧身群起揭竿而起抗秦。

秦二世元年，陳勝、吳廣首先起義，於是六國後裔與各地豪傑紛紛自立響應；如張耳、陳餘立趙歇為趙王；魏人同市，立魏公子咎為魏王；燕人韓廣自立為燕王；齊王宗族田儋自立為齊王；韓人張良立韓公子為韓王。各路人馬均擁有重兵，

爭奪局面暗潮洶湧，天下已成鼎沸狀態，而在這一動亂中，兩位重量級人物即是「項羽和劉邦」。現今就項劉之爭，深究其成敗之因素而分析之：

甲、項羽：

一、剛愎自大，兇悍殘忍：

項羽原為楚國貴族，和他叔父項梁起事於吳，率領子弟兵八千，渡江擁立懷王之孫心為楚王，定都彭城，與諸侯約定，破秦之後，「先入關中者為王」。

但項羽為人兇悍、殘忍，故隨宋義北上救趙，另派劉邦西向攻秦。羽以宋義勾結齊人謀反而殺之，率兵前進，以破釜沉舟之決心，大破秦軍；「捉王離」、「斬蘇

角」、「燒涉閒」、「降章邯」、「坑殺秦軍二十萬，遂為諸侯中之上將軍。

二、燒殺搶奪，民怨沸騰：

鉅鹿解圍之後，復率大軍西屠咸陽，火燒阿房宮，廢懷王為義帝而後殺之，沿途燒毀民房，坑殺降卒，俘虜老弱婦孺，百姓不堪其苦。俘虜之士卒，隨降隨叛，舉國上下，對這強悍兇殘的部隊，視為強盜集團，恨之入骨，深欲除之而後快。

三、有勇無謀，四面楚歌：

從漢初二年到四年，這前後兩年間，劉邦與項羽在黃河南岸（滎陽、成泉）相對峙，展開拉鋸戰，雙方戰鬥激烈。而劉邦地勢優越，再則戰略運用成功。

當項羽撤兵東歸之時，劉邦之謀臣張良得知此刻項羽力量衰弱，力勸劉邦速率兵追擊，又派韓信、彭越、英布率軍包圍，各路大軍雲集於垓下（今安徽靈璧東南）。

此時項羽兵少糧盡的時刻，張良派漢兵在項營四周吹奏「楚歌」，項羽聞後而大驚失色說到：「莫非漢兵已得楚地？為何能如此多楚人？」項羽聞後悲痛萬分，飲酒後有感而發，作了一首詩：「力拔山兮氣蓋世，時不利兮騅不逝，騅不逝兮可奈何！虞兮虞兮奈若何！」項羽將這首詩唱了好幾遍，虞美人也跟隨唱了好幾遍，項羽唱完之後，淚水不止。隨後項羽騎在馬上，率壯士八百餘人，當夜突圍向南逃，到了天明，漢軍知悉，就派灌嬰帶五千騎兵追上去，最後在大澤中被漢軍圍困，項羽自知不能逃脫，便對部下說：「我自從起兵到現在，已經八年，總共打了七十多次的戰役，每戰必勝，每攻必成，沒有敗走過，所以能獨霸天下；可是現今被圍困在此，可見天要亡我，所以今日要決意死戰，願為諸

君竭力以決勝負，必定要打三次勝仗，再替諸君打退圍兵，斬得敵將首級，扯毀漢朝的旗，使你們曉得天要亡我，並非我戰爭不力的罪過。」

四、一代英雄，烏江自刎：

當項羽準備渡過烏江，欲往東去，烏江亭長把船駛向岸邊，對項羽說：「江東雖小，地方卻也有一千方里大，人數卻有十餘萬人，還可自立為王，希望你要即刻渡過，否則漢軍來了，就無法逃脫。」

項羽回答說：「天要亡我還渡什麼江？我和江東子弟八千人渡江向西來，現今沒有一個人回去，實在無顏見江東父老。」語畢，遂拔劍自刎而死。

劉邦聞之，後來以魯公禮，葬項王於穀城（今山東），於是結束了前後為時五年的楚漢之爭，時為漢五年十二月。

乙、劉邦：

一、知人善用，運用謀略：

自古以來，中興與創業，當以人才為本。所用人才愈多，其力量必愈大。漢王劉邦為沛縣人（在今江蘇），出身亭長，當天下動亂之時，群雄並起，被當地父老們擁立為領袖，有三千人響應起事。而當時之基本幹部僅有蕭何、曹參、樊噲、周勃、夏侯嬰、灌嬰等人。惟其胸襟開闊豁達，氣度恢宏，故天下英雄豪傑，無不披肝瀝膽，爭相投效。更能知人善任，人盡其才，量才器使，各盡所能。

如蕭何乃刀筆吏，委以關中之任，使無後顧之憂；陳平乃亡命之徒，捐之四萬餘金贊助軍餉；韓信用兵如神，多多益善，用兵百萬而不疑，以完成涉西河、下井陘、滅趙降燕、定齊之功；張良才高八斗，飽

學之士，言聽計從，運籌帷幄，決勝於千里之外。

劉邦得到這些英才的協助，同心合意，齊一心志；合力對付項羽，而項羽僅有一范增尚不能用，焉有不敗之理，所以成大業，當以運用人才為要務。

二、約法三章，民心向背：

劉邦所率部隊軍紀嚴明，秋毫無犯，深得民心，又能廢除秦之嚴刑峻法；於是特立定約法三章：「殺人者死，傷人及盜抵罪！」這種「入關告諭」的胸襟，「與民更始」的作法，較之項羽燒、殺、搶奪的作風，有如天壤之別，形成「仁政」與「暴政」的對比。

項羽的「暴行」失去民心，劉邦的「仁政」得到民心。這也是漢王劉邦所以能得天下另一決定性因素。

三、鴻門之宴，沉着穩重：

當劉邦降秦之後，即刻與民約法三章，並派兵守關，封閉府庫，召集將士，派兵十萬，駐於霸上。此刻項羽率大軍約四十萬，來到新豐鴻門，聞沛公派兵守關，有稱王之意，不禁勃然大怒，兩軍相距僅四十餘里，形成劍拔弩張之勢，形勢緊張萬分。就軍事作戰而言，兵力眾寡懸殊，且項羽設宴之先，在「新豐鴻門」各要道口，佈滿警衛部隊，設下天羅地網，只要一聲令下，劉邦即成甕中之鱉。豈料張良棋高一著，建議劉邦對項羽運用心理戰：「我和項羽一同起兵，情如兄弟，僥倖而先入關，秋毫不犯，籍吏民、封府庫，恐盜賊入侵，所以遣官守將，以防不測，日夜盼將軍來到，豈敢謀反，故請項伯好言解釋！」這一番不卑不亢的說詞，對項伯

收到效果。動搖項羽在「鴻門」宴席上殺沛公之決心。

再說「項莊舞劍，其意志在沛公！」在此千鈞一髮之際，幸得勇士樊噲，闖入帳中，以雄壯威武之姿態，與項莊共同起舞，拆穿項羽之設宴陰謀，項羽理屈詞窮。劉邦乘此之時，卻能沉著穩重，在秦民暗中保護之下逃出重圍，此乃是心理戰之成功。

丙、結語：

綜觀項羽以江東子弟八千人起事，居然破秦百萬獲勝。從此聲勢浩大，威震八方，氣燄高張，目空一切，任性胡為。例如坑秦族二十萬，殺秦王子嬰，屠盡咸陽城；隨後再殺義帝，使諸侯對其信心喪失。且又不施仁義；再則連年征戰，窮兵黷武。楚軍所到之處，燒殺搶奪，屍橫遍野。而

項羽如此不施仁義，不知愛民，以暴力治民，終究民心喪失殆盡。最後在垓下一戰，一敗塗地，了結他一生，結束了楚漢之爭。

反觀劉邦，既非將才，亦無高明的謀略，但仁而愛民，喜好施捨，常有大度。在攻城奪地之後，對於降者，非但不殺，且安撫慰助；又制定良好的典章制度，保障百姓生命安全，抱持天下同享之心。劉邦招賢納才，知人善任，致使人盡其才，各方英雄豪傑均聞風而來；又在張良、蕭何、韓信賢能之士輔佐之下掌握對方心理，運用謀略，獲得群眾之支持，終能成就事業，定都長安。因此也可知「得民者昌，失民者亡」乃是千古不變的定律。

「漁陽、薊、無終」變遷考略

王翼薊

薊縣，乃古州，縣，歷史悠久

漁陽郡、漁陽縣、薊、無終，在歷史上屢有變遷，由於各個時期之時空關係交錯，致使前述各地名混淆不清之錯覺，為了準確反映薊縣地區的歷史事件，避免「張冠李戴」，特查閱史料，予以考證，僅就主要變遷分述如下：

一、漁陽郡

(一) 秦襲燕制之漁陽郡。治漁陽縣，今北京市懷柔縣梨園莊（北京史卅四頁），轄縣十二：漁陽、狐奴、潞、雍奴、泉州、平谷、安樂、庠奚、獮平、要陽、白壇、滑鹽。

為燕昭王置，秦、漢因之，史多稱秦置。三國魏武帝省郡入燕國。十六國時候趙復

置。北魏徙。（見畿輔通志、中國歷史地圖集）。

(二) 北魏徙置之漁陽郡。太平真君七年（公元四四六年），在原漁陽郡北部置安樂、密雲二郡，屬安州；原漁陽郡。北平郡轄境，相應東移。漁陽郡治由漁陽移至雍奴，轄縣六：雍奴、潞、無終、漁陽、土垠、徐無，屬幽州。北平郡治由土垠移至新昌（今盧龍），轄縣二，屬平州。隨開皇三年廢郡入幽州。大業三年（公元六〇七年），復置漁陽郡，治無終（注）。唐初廢郡入玄州。（參閱畿輔通志、河北通誌、沿革、隋書、魏書、中國歷史地名辭典、中國歷史地圖集）。

二、漁陽縣

(一)秦襲燕制之漁陽縣。故址在今懷柔縣梨園莊，兩漢因之。三國魏，廢漁陽縣入庠奚，晉復置，北齊省入密雲縣。(北京史、薊城資料，參閱資料同前)。

(二)隋改無終之漁陽縣。隋大業三年(公元六〇七年)後置漁陽郡，移郡治於無終，遂改無終亦曰漁陽(見畿輔通志，古迹)治所在今薊縣城，唐武德二年(公元六一九年)析縣之東南部復置無終縣。金大定廿七年(公元一六七年)，析縣西北之大王鎮置平峪縣(元至元十三年改為平谷縣)。(明洪武初公元一三六年)省漁陽縣入薊州(見畿輔通志·古迹)。

三、薊縣

(一)秦襲燕制之薊縣。故址在今北京市城西南角。本燕置，秦因之，史稱：薊、薊丘、薊縣。並多稱秦置。漢、晉因之。

遼初改稱薊北縣，開泰元年(公元一〇一二年)，改稱析津縣，金改稱大興縣。(資治通鑑語文版三冊公元前二〇六年，北京史七十一頁，參閱資料同前)。

(二)中華民國改薊州之薊縣。辛亥革命廢除帝制以後，中華民國三年(一九一四年)改薊州為薊縣，治所在今薊縣城內。先後隸京兆、冀東、河北省。一九四九年隸河北省通縣專區，一九五八年隸唐山專區，一九七三年隸天津市。如今已改為天津市薊州區。(見河北通志·沿革、薊縣志)。

四、無終縣

(一)秦襲燕制之無終縣。治所在今薊縣。燕昭王置無終邑為右北平郡治，秦置無終縣，漢、晉因之。北魏太平真君七年(公元四四六年)改屬漁陽郡。隋開皇三年(公元五八三年)罷郡入幽州，大業三

年（公元六〇七年）復置漁陽郡，治無終，遂改無終曰漁陽。（見畿輔通志、河北通志·沿革、參閱中國歷史地名辭典、中國歷史地圖集）。

（二）唐析漁陽之無終縣。唐武德二年（公元六一九年）析漁陽縣之東南部復置無終縣，隸玄州，治所即今玉田縣城。貞觀元年（公元六二七年）省，乾封二年（公元六六七）復置，隸幽州。萬歲通天元年（公元六九六年）改無終為玉田，即今河北省玉田縣。（見畿輔通志、河北通志·沿革，參閱資料同前）。

今薊縣之行政區域，春秋時曾是山戎無終子國地。戰國時燕昭王破東胡，設五郡，置無終邑，為右北平郡治。秦置無終縣，漢、魏、晉皆因之（晉改右北平為北平）。北魏時，改屬漁陽郡，隋為漁陽郡治，並改稱漁陽縣，當時漁陽縣轄境相當於今

之平谷、興隆、遵化、豐潤、豐南西部，寧河薊運河東、玉田、大廠、三河、薊縣之和。治所在今薊縣城。唐開元十八年（公元七三〇年）屬薊州，並為州治。五代後晉入遼。宋宣和五至七年（公元一一二三年至一一二五年）屬北宋，改稱平盧縣，隸廣川郡。金復舊稱。元襲金制。明初省漁陽縣入薊州。民國三年改州為縣，始稱薊縣。

以上粗考，漏誤難免，望鄉親、識者諸君賜教。

附：一覽表一頁

圖照數幀。參攷書目八種。

參攷書目：

- 一、資治通鑑（語文版三冊）
- 二、畿輔通志
- 三、河北通志
- 四、北京史

- 五、薊縣志
- 六、中國歷史地名辭典
- 七、中國歷史地圖集
- 八、薊縣文史資料（第二輯）



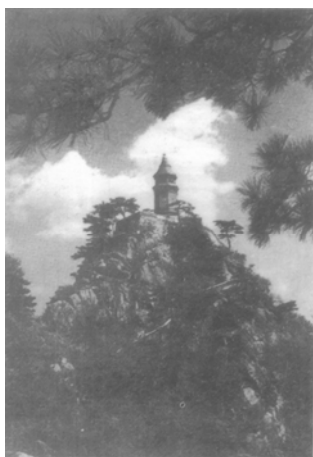
黃崖關城區一覽



筆者與胞弟夫婦攝於
薊縣城北黃崖關入口牌樓



薊縣城區之漁陽古街



盤山主峰——挂月峰



薊縣古剎——獨樂寺之鼓樓

(漁陽、薊、無終) 變遷一覽表

郡縣名	治 所		起 止 年 代				經 歷 年	說 明
	歷 史 名 稱	今 名 稱	起 止					
			公 元	歷史紀年	公 元	歷史紀年		
漁陽郡	秦 置	漁陽縣	約前311年	燕昭王元年	446年	北魏太平真君七年	約757年	
	北魏置	薊奴、遼陽無終、漁陽縣	446年	北魏太平真君七年	約619年	唐武德二年	約737年	
漁陽縣	秦 置	懷柔縣梨園莊	約前311年	燕昭王元年	約551年至559年	北齊天寶	約860年	
	隋 置	漁陽縣城	607年	隋大業三年	約1368年	明洪武初	760年	
薊	秦置薊縣	薊城	前221年	秦始皇二十六年	1012年	遼開泰元年	1233年	史稱：薊門、薊城
	唐置薊州	漁陽縣城	730年	唐開元十八年	1914年	民國三年	1184年	薊、薊丘、薊北縣
無終縣	秦 置	薊縣	約前311年	燕昭王元年	607年	隋大業三年	約918年	隋大業改為漁陽縣
	唐析置	無終縣城	619年	唐武德二年	696年	武则天萬歲通天元年	77年	萬歲通天改為玉田縣

土地自然增值重分配的再觀察

趙淑德

從憲法基本國策，實施平均地權，明定土地價值，非因施以勞力資本而增加者，應由國家徵收土地增值稅，歸人民共享之。爰此所謂房地合一課徵所得稅，顯非憲法內容，卻似將土地增值稅制，突變為財產交易所得稅的重疊課稅，土地自然增值併計投施勞力資本的增值混合為一課稅，儼若投資房地產的所得，硬要擠出一滴鱷魚的眼淚，作為挹注長照等經費的藉口，殊不知現行漲價歸公之收入，法定為提供育幼、養老、救災、濟貧、衛生、扶助殘障等公共福利事業、興建國民住宅、徵收公共設施保留地、興辦公共設施、促進農業發展、農村建設、發展國民教育及

實施平均地權之用，職是觀察，前者為憲法第一百四十三條，基本國策章內第三節國民經濟；後者為平均地權條例第五十一條之規定，顯為房地合一課徵所得稅之重複徵課之法律批判，土地增值稅被邊緣化，更成為新制的荊棘，為何？吾人試觀：

首先，回歸平均地權本旨，係將土地自然增值，收歸全民共享，此乃基於土地價值之增加，為社會全體共同創造的成果，諸如人口增加、經濟發展、社會進步與政治改良等因素，而促成土地價值之增加，是為普世價值之共識。

第二，關於漲價歸公政策：觀之憲法第一百四十三條第三項規定，司法院釋字

第二八六號，旨在實施土地自然漲價歸公政策。現行平均地權條例及其施行細則之土地自然漲價計算方法釋為合憲：土地所有權人於申報地價後之土地自然漲價，應依照土地漲價總數額，減去土地所有權人為改良土地已支付之全部費用後之餘額計算，徵收土地增值稅，其間縱有因改良土地而增加之價值，亦因認定及計算不易，難以將之與自然漲價部分明確劃分，且土地增值稅並未就漲價部分全額徵收，已足以兼顧其利益，與憲法第十五條及第一百四十三條第三項規定之意旨尚牴觸。

第三，關於土地漲價總數額，為課徵土地增值稅之稅基，更精確之說法，是以本次土地移轉現值，減去按政府公告之消費者物價總指數調整後，其原規定地價或前次移轉時申報之土地現值，再減去改良土地之費用、工程受益費、土地重劃負擔

總費用、及因土地使用變更而無償捐贈，作為公共設施用地，而核算其捐贈土地之公告現值之總數額等四個減項，以保障土地所有權人改良土地之權利。

第四，關於重複課稅：因重新規定地價而增繳之地價稅，依法應抵繳應納之地地增值稅，以避免重複課稅。

第五關，關於信託不課徵土地增值稅之原地價認定，依平均地權條例第三十五條之三規定不課徵土地增值稅之土地，於所有權移轉、設定典權、或依信託法第三十五條第一項規定移轉為受託人自有土地時，以該土地不課徵土地增值稅前之原規定地價或最近一次經核定之移轉現值為原地價，計算漲價總數額，課徵土地增值稅。

第六，共有土地分割而未受補償，屬無償移轉，應向取得土地價值增多者，就其增多部分課徵土地增值稅。司法院釋字

第一七三號對財政部（67）臺財稅第三四八九六號函之規定，亦難認為與憲法第三十九條有所抵觸。

第七，關於土地第一次移轉之減徵：經土地重劃後之土地、區段徵收後領回之抵價地、以及都市更新權利變換後之可建地、於第一次移轉時，其土地增值稅均減徵百分之四十。

第八，關於新制依所得稅法第十四條之四，個人房屋、土地交易所得額或損失之計算，按持有期間依規定稅率計算應納稅額，其持有期間在一年以內者，稅率為百分之四十五；超過一年，未逾二年者，稅率為百分之三十五；持有期間超過二年，未逾十年者，稅率為百分之二十；持有期間超過十年者，稅率為百分之十五；另對於自住房屋、土地，依規定計算之餘額超過四百萬元部分，稅率為百分之十。

綜觀世紀的普世價值，平均地權政策目標所標榜的地盡其利、地利共享已然扭曲，儼然是平均所得為重，反而喪失漲價歸公的真諦，因為房地合一課徵所得稅以旋，土地增值稅與契稅收入，比較去年同期之收入減少一半，減少之金額高達五〇二億，其中，改制前之土地增值稅收入一千一百三十五億元，改制後減為四百四十三億元；契稅由一百三十八億元，減為五十九億元，爰此應驗了：稅率愈高，稅入愈少。顯然是得不償失的稅法，突兀的台灣綜合所得稅（CIT）遠高於公司營利稅（CCT）的吸血魔，此於唯心論推出所謂的轉型正義，正是唯物論者表現打殺分配實際政治利益之標的，不公不義的稅制，坑死薪資所得中下階層血汗，卻將魔血染紅了平均地權政策，人民如何錯亂於增加土地使用效率，既未受保障下，反而大幅

增加所得稅，在二〇一六年十月底收到的地價稅繳稅單，一次漲滿百分之三十之譜，違反抵繳之法律，又強調是過去三年各縣市已反應漲幅的總計算，故意忽略不見又忘卻打房兩年的慘跌的二三成，遠比歐美財產稅一條鞭的機制吃人夠夠，當權者假惺惺救鬼房市而無方，又要增加遺產稅至20%之議等等，資金逃亡潮日盛，另要一味熱衷於清算黨產歸零入袋，掠奪國營事業及國有資產，歷史一再重演，祇待英雄慧劍何時出鞘，都引領期待末世屠龍的羔羊乎？！

（中國土地改革協會名譽理事長、考試院顧問、台北大學名譽教授、前考試委員）



「楓橋夜泊」詩碑探源

沈思

月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠；
姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船。

此詩為唐代詩人張繼夜泊姑蘇所作，題為《楓橋夜泊》，是唐詩中的名詩，傳誦千餘年，至今只要略識幾首唐詩的人，都能背誦如流。考其原因，主要是姑蘇城外的寒山寺，經過歷代滄桑，多番興毀，至今仍然存在，且千萬年來，都以旅遊勝地的盛名，吸引著中外遊客。因而，姑蘇城外寒山寺，以張繼《楓橋夜泊》詩而愈益揚名遐邇，更為遊人所嚮往。同樣，《楓橋夜泊》詩亦以寒山寺仍然屹立於姑蘇城外而更加令人愛讀，愈為世人所傳誦。當然，《楓橋夜泊》詩，詩境清幽，詩句雋韻，

辭從景出，景與情融，詩情畫意，令人口誦詩句，就會腦映夜泊圖，心會愁眠客，詩篇的雋雅優美和詩畫清妙，本身就是不可磨滅的。

相傳姑蘇城外寒山寺，始建於南北朝時期的梁代天監年間，原名妙利普明塔院。唐代詩僧寒山和拾得二人曾雲遊至此，因得名為寒山寺。自從唐張繼詩《楓橋夜泊》流傳開來，便使寒山寺更加名重禪林，四方遊客絡繹不絕。許多日本遊人把到寒山寺聽鐘聲，看張繼《楓橋夜泊》詩碑，當作平生一大樂事。

寒山寺最早的張繼《楓橋夜泊》詩碑，是宋代王禹偁書寫刻石的。王禹偁字元之，山東巨野人，宋太宗朝進士，任右拾遺，以剛直敢言著稱。朱長文《吳郡圖經讀記》云：「楓橋舊或誤為封橋，今丞相王郇公居吳下，親筆張繼一絕於石，而楓字遂正。」王碑正楷四行，無落款。有註曰：「王內翰丁太夫人憂，任其親，寫是詩，故不題名。程師孟《楓橋寺》詩云：「邇來寺好尤瀟灑，張繼留題內翰書」。文中王丞相，郇公，王內翰，均指王禹偁。據《寒山寺志》載，王碑為王禹偁任長洲縣知事時所書，後毀於元末之兵燹。明洪武間，僧昌崇辟建。王碑為張繼《楓橋夜泊》詩碑第一石。

明代嘉靖年間，吳中才子，著名書畫家，補書一石，碑四行，大草書。文徵明工行草書，道逸秀婉，得智永筆意；大字

仿黃庭堅，略見奇崛。可惜的是歲久浸漫，已難辨認。清宣統年間，葉昌熾修《寒山寺志》時，已是泐存不及十字了。此碑即今寺中碑廊中的文碑。文碑為張繼《楓橋夜泊》詩碑第二石。

因文碑已字迹模糊，清末經學大師俞樾於光緒三十二年應江蘇巡撫陳夔龍之請又補書了第三石。俞樾曾定居蘇州數十年，筑有曲園小筑。俞樾號曲園，學識淵博，精通經典，善詩詞，工書法，尤長隸書。寫此詩碑時，曲園老人已是八十六歲高齡，但用筆仍蒼勁渾厚，頓挫沉著，上下雖無一字相連，但給人以揮洒淋漓，渾然一體之感。故此碑一立，名擅當時。俞碑三行，行十字，跋識：「寒山寺舊有文待詔（文徵明）所書唐張繼《楓橋夜泊》詩，歲久漫漶。光緒丙午，筱石（陳夔龍字）中丞於寺中新算數楹，屬余補書刻石。俞

樾。」碑的背面有俞樾一段考證文字：「唐張繼《楓橋夜泊》詩，膾炙人口，惟次句江楓漁火四字，頗有可疑。宋龔明之《吳中紀聞》作江村漁火，宋人舊籍可寶也。此詩宋王郇公曾寫以刻石，今不可見。明文待詔所書亦漫漶。江下一字不可辨。筱石中丞屬余補書，姑從今本，然江村古本，不可沒也。因作一詩附刻，以告觀者：郇公舊墨久無存，待詔殘碑不可捫。幸有《吳中紀聞》在，千金一字是江村。俞樾。」字作行書。碑側一面還有江蘇巡撫陳夔龍的一段考證文字云：「張懿孫（即張繼）此詩，世傳頗有異同。題中楓橋，舊誤作封橋《吳郡圖經續記》已據王郇公所書訂正。詩中漁火，或誤作漁父，雍正間輯《全唐詩》所據本如此，然註云或作火，則亦不以作父者為定本也。《吳中紀聞》載此詩作江村漁火，宋人舊籍，足可以依據。典園

太史作詩以證明之，今而後此詩定矣。光緒丙午，余移撫三吳，偶過此寺，嘆其荒廢，小為修治，因刻張詩并刻曲園詩，以質世之讀此詩者。貴陽陳夔龍。」五行真書。此為張繼《楓橋夜泊》詩碑之第三石，即俞碑。

俞碑現陳列於寒山寺中，知道的人較多，還有第四石是民國名人張繼所書，知道的人就比較少了。

民國張繼，字溥泉，別署自然生，河北滄州人。早年留學日本，結識孫中山先生，為興中會、同盟會會員。曾任故宮博物院文獻館館長，國史館館長等職，是民國名人。民國三十六年十二月，吳湖帆先生因慕其名與唐張繼同，特請濮伯欣轉求其書《楓橋夜泊》詩留念，張繼以盛情難卻，便揮筆寫了一幅草書，下款識曰：「余夙慕寒山寺勝迹，頻年往來吳門，迄來一

遊。湖帆先生以余名與唐代題《楓橋夜泊》詩者相同，囑書此詩鐫石。惟余名實取恆久之義，非妄襲詩人也。中華民國三十六十二月，滄州張繼。」此詩碑，張繼書於十二月十四日，沒料到次日張繼便突然去世，所書竟成先生絕筆。吳湖帆先生得知後十分悲痛，於是馬上請吳中刻石高手黃懷覺勒石豎碑於寒山寺中，以示紀念。此即張碑，碑高一米有四，寬七十公分，草書。詩側張繼識語下，刻有吳湖帆先生一段識語曰：「余以張溥泉先生名與唐詩人張繼同，乃請濮伯欣先生轉求書《楓橋夜泊》詩，書成翌日，溥公即作古人，遂成絕筆，是亦前生文緣也。爰付刻石，樹寒山寺中，留此佳話，並將濮君函刻於下，真迹贈國史館保存云。丁亥冬，吳湖帆識。」其旁有濮伯欣函一通。

張溥泉先生有書名，尤長草書。此碑

為其晚年書法的代表作，有較高的書法價值，現仍樹於寒山寺中，與寒山寺同傳千古。



甲子·又一甲子

傅允亨

社會一天天的在進步，科技也隨時隨地在發展。但是，科技的發展又是一把「雙面刃」，它對於人和自然的影響都有「利」和「弊」的兩方面，甚至於只有弊而沒有利。

一方面，科技的發展，促進著社會的進步，經濟繁榮，人們的物質水平日益增高。

另一方面，隨著社會進步和科技發展所造成的生態破壞，環境污染，資源掠竭，氣候的惡化等，對於人類健康的危害也不容忽視。

例如近年來台灣島內興起的「咖啡熱」，一般人以為咖啡豆放愈久就愈香醇愈順口，但是不然；非也。長期貯放的咖啡豆，經烘焙沖泡出來的咖啡，不一定香醇可口，而且

假若溫度、濕度或通風控制不當；咖啡豆很可能受潮發霉，甚至腐敗；而產生赭麴毒素A的風險。

有關衛生機關表示；玉米、大麥、小麥、燕麥等穀物，及堅果，辣椒以及咖啡豆，都曾被發現受到赭麴毒素A的污染，食物一旦被赭麴毒素污染，則難以去除；赭麴毒素是一種由黴菌所產生的二級代謝產物，跟眾所週知的黃麴毒素一樣是天然的黴菌毒素，是一種致癌物質。

這些黴菌廣泛散布於土壤及空氣之中，只要有濕潤的環境，就會茲長並產生赭麴毒素。赭麴毒素中以赭麴毒素A、B及C最為重要，

其中以赭麴毒素A的毒性最強；具有腎臟毒性及致癌性；會導致腎臟的病變。

依據世界衛生組織以及國際癌症研究組織的評估，將赭麴毒素A列為2B類對人可能致癌的物質。

台灣地區高溫多濕，很容易滋生黴菌。食物只要輕微的發黴產生毒素時，肉眼難以辨視；所以有識之士，根本不喝咖啡，而以茶代替；各式各樣的茶，綠茶、普洱茶、烏龍茶、紅茶等……。我們中國人喝了幾千年的茶，並沒有發現有任何品種的茶會對人類的健康有為害的影響，反而是愈喝身體愈健壯。

各位看官賢達；我們中國大陸青藏地區，地勢險峻，氣候變化多端，適於牛羊放牧，而不易於農耕。居民自古以來以牛羊肉為主食，以牛羊奶為飲料，而蔬菜，水菓攝取量極少；按照現代的醫學理論；照說，當地的心臟、血管疾病應該非常的普遍；可是藏胞們卻個個不

畏高寒，且沒有一般人的高山症；為什麼呢？秘密就在他們的日常飲食，除了青稞以外他們天天吃的是肉類，富含膽固醇，而少食能幫忙排泄膽固醇的蔬菜；但是他們喝茶，且喝的是奶茶，有是膽固醇，天天離不開「茶」。雖然青藏地區氣候冷峻，不利於蔬果的種植，但是現在由於科技的進步，正在大力的推廣用溫室大棚種植一般中原地區的各種蔬菜了。如西瓜、小黃瓜、草莓……等等。

青藏地區由於地域太廣，環境變化太大，緯度高低的變化也大，有的地方也是可以生養茶樹的；因此藏區普遍的也有茶園；藏胞們也有自己生產「藏茶」的本領。事情妙就妙在藏茶不知道是因為地理環境的關係，還是他們有自己的特殊技術，所謂的「一方水土，養一方人」，藏茶制作出來，喝到肚裏就跟一般的茶葉不同。

大家都知道，不管是綠茶、普洱茶、烏龍

茶、紅茶等，酒足飯飽之後或油膩吃多了，一喝茶就有解膩的作用，換句話就能分解油脂、膽固醇，但是綠茶、普洱茶；一般的茶，只能稍為溶解油脂，而大部分的油脂、膽固醇還是成粒、結塊的無法完全溶解，但是藏茶可是大不相同，喝了以後，體內多餘的油脂、膽固醇等，卻能完全溶解在茶水裏；清湯掛水似的，經理正常的生理作用消化以後，全部都排泄到體外去了。所以純樸善良的藏胞們個個身體強壯、心臟血管的疾病可不多見。

「茶」的神奇妙用還真是不少，順便一提的是大陸湖南安化地區生產一種「黑茶」。黑茶是因為茶色黑褐而得名；一般是以比較粗老的毛葉為原料，經殺青、揉捻、堆積、做色、乾燥的工藝流程製作而成。黑茶的主要代表茶類有廣西壯族自治區的「六堡茶」，雲南的「普洱茶」。

湖南黑茶早期主要生產在安化，黑茶的成

品都要壓成型，便於長途運輸和貯藏保管。俗稱「千兩茶」、「萬兩茶」用竹籠嚴密的捆扎著，當然現在也有茶磚的形式了。當年生產在安化現在已擴大到桃江、沅江、漢壽，寧鄉，益陽和臨湘等地。

黑茶是藏區、蒙區、維吾爾等民族生活的必需品，湖南黑茶尤其外銷到俄羅斯，是西伯利亞俄羅斯民眾搶購的商品。黑茶湯色的主要組成是茶黃素和茶紅素、茶黃素不僅僅是一種有效的自由基清除劑和抗氧化劑，還對肉毒桿菌、腸內桿菌、金黃色葡萄球菌、莢膜桿菌、蠟樣芽孢桿菌有明顯的抗菌作用。此外茶黃素對流感病毒的侵襲和輪狀病毒感染有一定的抑制作用。

湖南黑茶、茶磚內還含有金花菌，這是一種全地球上只生活在湖南的特有菌種，為其它的黑茶所沒有。

台灣中部地區某些婦女還特地北上台北

來搜購湖南黑茶，據中醫師說能治療她們的多年陳疴。是否是因為其中特有的金花菌，就不得而知了。

但是飲用黑茶最重要的還是要喝陳年老茶十年八年的老陳茶比兩、三年的新茶、效果更好，真所謂「愈陳愈香」，當然啦，二十年的更好了，但是那可是「絕世珍品」呢！

在人的一生中，最值得珍惜的東西是什麼？不同的人有不同的答案；有的人說健康，有的人說金錢。

可是如何才能獲得健康，如何不得病而能快快樂樂的生活；雖說這是老生常談的話題；但不也是每一個人都應該認真思考的問題嗎？一百多年不到兩百年前的歐洲，因為迫於經濟的需要，產生了所謂的「工業革命」，開發出了許多工業產品。

石油存在地球上已有千萬年的歷史了，春秋戰國時代，我們中國稱之為「黑油」也叫做

「石油」，民間只是把它來點燈或做一般的燃燒之用。歐洲的工業革命，由於化學工業的精進，石油可以把它裂解成汽油、柴油、礦物油、塑膠；等及各種民生日用品和工業原料。

孔子說「水能載舟，亦能覆舟」，人家都說「人間世事，有一好，就沒兩好」。化學工業合成生產出的農業肥料統稱「化學肥料」，而我們中國人幾千年農業上用的都是「農家肥」，就是現在大家都知道「有機肥料」。

西方歐美白人，天生就有一種非常愚蠢的觀念，那就是「人定勝天」，因為沒有深度的文化，所以自傲自大。為了追求奢侈的生活，發明了汽車、火車取代了馬車、牛車等各種會污染地球的交通工具。

我們中國人的中心思想就是道家老子的「人法地、地法天、天法道、道法自然」。這是一種從「天人合一」的宇宙生命觀出發，認

為宇宙自然與生命之間存在著共同規律和變化的節律。人是自然之子，是天地之氣化育而成。所以人天之間密不可分，人必須以天地為師；以自然為師；法天地自然規律而行事。

黃帝內經《素問·陰陽應象大論》，「故天有精，地有形，天有八紀（立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至），地有五理（五行運化之理），故能為萬物之父母。清陽上天，濁陰歸地。是故天地之動靜，神明為之綱紀，故能以生長收藏，終而復始。唯賢人上配天以養頭，下象地以養足，中傍人事以養五藏。」

黃帝內經《素問·寶命全形論》「夫人生於地，懸命于天，天地合氣。命之曰人，人能應四時者；天地為之父母；知萬物者，謂之天子。天有陰陽，人有十二節；天有寒暑。人有虛實。能經天地之化者，不失四時；知十二節之理者，是智不能欺也。」中國人的「天不可

逆」和歐美白人愚蠢至極的「人定勝天」的觀念截然不同。天差地別！

時光流逝，甲子·又一甲子。一百多年後，我們回顧當年笨蛋歐洲人引以為傲的「工業革命」帶給今天地球上人類的傷害。

當年大家稱讚的「化學肥料」如今卻成了大地的「土地鴉片」。

化學合成的肥料撒到農田裏，慢慢的土裏的微生物一個一個都被化肥給毒死了。土壤裏的各種微生物的生物鏈，還有小生物，如蚯蚓、小昆蟲都被殺害殆盡，慢慢地土壤就失去了活性而成為了死土。化學肥料對土壤的傷害根本不是施撒多少的問題，而是化肥本身就是「一種毒藥，土壤的小生物、微生物，碰到它就是死亡。農民們慢慢的懂了這個道理；於是乎農民現在又開始用我們老祖宗幾千年來延用的古老的「農家肥」來耕作了。

慢慢的人們發現現在地球上所謂的化學

合成的產品幾乎都有毒，對於人類的健康構成了種種的威脅。石油提煉出的汽油、柴油，帶給人類行動的快捷和方便，但是汽車帶來的大氣污染，又促成了人類的死亡。

石油提煉出來的塑膠也是帶給人類的方便，但是更帶來了對於人類食品安全的健康危害。

老子說：「如人飲水，冷暖自知。」電的發明帶給人類光明與舒適，但是火力發電，燒的煤又給人類帶來了更嚴重的健康跟環境污染的問題。

煤和天然氣是深埋於地下的產物，天然氣是伴生於石油。開採石油就可以順便得到天然氣並不天然，因位深埋於地下，因此又附帶了各種毒物，如放射性物質、重金屬，還有各種目前人類最精密的儀器都檢測不出的物質，燃燒以後有毒？無毒？無人知曉，但是可以肯定的事是天然氣發電燃燒後，絕對對人的健康有

影響。

燃煤的發電廠不只是產生細小的懸浮粒子，同時也會排出汞。現今八十多種金屬中在常溫下絕大部分都是固態，只有汞是液態。汞，中國俗名叫水銀。李時珍《本草綱目》便說「其狀如水，似銀，故名水銀」。汞的熔點是（ -39.3°C ），直到 357°C 才沸騰；因此在常溫下總是呈液態。

火力發電廠燒煤時的溫度，遠遠的超過汞的沸點 357°C ，沸騰後飄散於大氣中，在空中慢慢的冷卻；遇到江、河、湖，便沉澱於其中。碰到土地，又還原到土壤中，並且火力發電剩下的煤渣中也有很高的水銀含量。很多民眾喜歡吃鮭魚這種大型的深海魚，有的人是要彰顯他「有錢」的身分和地位。殊不知他卻吃下了，對身體傷害極大的「甲基汞」。

甲基汞是一種重金屬毒物，如果從飲食中攝取，經過腸胃道吸收；吸收率可達 90% 以

上。毒物甲基汞會影響胎兒的腦部發展，造成智力下降的問題；所以孕婦和小孩最好別吃鮪魚和一些大型的深海魚類。

當今人類社會中，人生百態，有人為了自身利益，挺而走險，會生產製造或販賣各式各樣違害健康的產品。因此各位看官賢達為了自身健康著想，隨時隨地都要注意自己身心的保健，以免受到傷害。

人最寶貴的是生命，因為生命只有一次；對於生命來說最寶貴的就是健康。如果沒有健康的身體人生就毫無意義。健康不能代表人生的一切，但是失去了健康，一個人就等於失去了一切。



關於課稅地價的本質與變革

趙淑德

近來，據聞內政部致力於實價登錄的變革，將現行的區段化，透明為分戶，冀期排除同路段不同產品的差別，而造成價格資訊錯誤的解讀。

據此，正面思考為顛覆房地產區域行情與平均價格的認知，而反面意義，似在建構實價課稅的惡夢，爰此凸示內政部六年來，推動實價登錄的豐功偉業，然自民國一〇一年至今，僅有約二百萬筆不動產登其交易資料，占全國高達一千五百三十萬筆土地之比例低，卻急於價格透明化，加強運用為所謂大數據資料庫，與所謂的精進法門，規劃推出一〇七至一一一年，

共計五年要試辦的電腦大量估價模型，發展實價登錄資料加值應用，期待提升公部門地價查估技術，在此亟須回歸公部門的不動產估價本質，慎思明辨課稅地價的真諦，以免掉落加深民怨的陷阱。

首先，課稅地價原是素地地價，依土地所有人申報之地價為準，高報則負擔重，低報則可能被照價收買，得不償失，故平均地權所謂之照價徵稅，係以此地價為之，之後，政府為審核地主之申報地價，而有土地法規定應公布的標準地價，與後來平均地權條例規定之公告地價，以及公

告土地現值，各定有其實施程序與地價查估方法。

第二，長期以來，為素地地價建立估價模型，對許多房地一體交易之不動產，不易取得素地價格，必須分離房地價格進行檢驗，依各有關研究，究竟採土地貢獻說或聯合貢獻說，各有其見解；據目前地政機關規定地價，係採用土地貢獻原則，直以房地總價扣除建物成本價格，作為土地價格，至於都市繁榮地區，尤以高樓建築，涉及容積移轉或容積獎勵案例，如何因應地價分配率與樓層別效用比之計算，以求合理查估其土地價格，是一大考驗；奮進研究者，有採不動產資料庫結合地理資訊系統作業；以及基準地查估之相關研究等，二十餘年來，近百篇期刊論文報告，地政機關公告地價與公告土地現值依舊，

區段地價依舊，基準地數年來之試辦未結，當下，卻獨踴躍愛不切實際的實價登錄。

第三，不動產估價技術固然日新月異，惟不離一般因素，區域因素與個別因素，而其根據以不動產估價時有關之房地供需、環境變遷、人口與居民習性、公共與公用設施、交通運輸、所得水準、產業結構、金融市場、不動產經營利潤、土地規劃、產業結構、管制與使用現況、災變、未來發展趨勢及其他必要資料，其法則，應力求客觀公正，運用邏輯方法及經驗法則，進行調查、勘察、整理、比較、分析及調整，以切合價格日期當時之價值。其估計價格種類包括正常價格、限定價格、特定價格及特殊價格；估計租金種類包括正常租金及限定租金。此為不動產估價技術規則明定之事項，而地政機關另適用地

價調查估計規則；財政機關適用不動產評價實施要點，更就房屋所處街道區段村里之商業交通發展情形及房屋之供求概況，並比較各該不同位置所在之房屋買賣價格，減除地價部分之有關資料，藉作擬訂房屋位置所在段落等級之依據。

第四，土地稅課基礎為申報地價，依規定地價程序，係採分區調查最近一年之土地買賣價格或收益價格，再依此價格劃分地價區段並估計區段地價後，提交地價評議委員會評議，於計算宗地單位地價，依法公告及申報地價三十日，由地政機關編造地價冊及總歸戶冊，移交稅捐機關依法徵稅。今內政部欲以所謂的實價登錄制度，自明年起五年時間，要建制大量估價模型及系統，從樣本數及區段地價的代表性等條件觀之，為何要堅持以不具條件的

實價登錄呢，若為實價課稅之實現，可能是半世紀以下，時空的形勢變局，必然預演的地價制度與稅改的變數乎？

綜觀不動產經營管理，回歸公平與效率是要達成地盡其利與地利共享的政策目標，就公共政策的選擇中，欲為改變現制，將公告地價與公告土地現值改為一價化，或以實價登錄之價格替代區段地價，進而作為土地徵收補償市價等等選項，當下將是地政有志之士的研究課題。

本文作者曾任：

考試院顧問第九屆考試委員。
台北大學名譽教授。

追憶「河北京津同鄉會」的創設與發展

李玉銘

前言

所謂同鄉會，第一是同鄉，第二是會，以最簡單的解釋應是；來自不同的地方的一群人，居住在同一個地區，形成村落，社群組織，遂後這些人都稱之謂「同鄉」，為了發展，相互照顧而組成「會」，也就是所謂的「同鄉會」。同鄉會在政府訂立的「人民團體法」中，均有詳為規範，河北同鄉會也就依此法而成立，先是：依「人民團體法」訂於民國七十三年一月立組織章程，再依章程而廣招在台同鄉入會，其過程後段詳為贅述。

我到會裡時間很晚，八十四年在同鄉

的介紹下加入了同鄉會，（在軍中是不能參加同鄉會的），正值同鄉會多事之秋，郭士明總幹事與隣樓層有爭執，同鄉會會員多人參與，幾乎要動武，最後幸能以爭吵息事。我參加了為同鄉會爭產之努力，由此可知同鄉會的日子也不是好過的。隨後也當選候補理事、理事，改任之後任總幹事工作多年。（八十四年起至一百年）。

一、初創的過程

民國三十四年日本投降後台灣光復，大陸各界人士大量來到台灣；公務人員先行接管，國軍也逐漸來到台灣。當然，河北、北平、天津人也大量來到台灣。這些

人大多是從事教育、司法界，尤其是教育，台灣原語言多半是閩南話和日語，因為日本侵占台灣五十年，光復後，首先要恢復在語言方面，所以政府積極推行國語運動，河北人在這方面自然有很大優勢，由於政府的鼓勵，所謂「北方人」，比其他各省來台人數較多。為了結合這些人思鄉心切，為敦睦鄉情，一些有識熱心人士相約聚會，發起成立同鄉會的組織，其實從三十六年就已開始著手籌備，三十七年四月十一日，假台北市正式成立了「河北旅台同鄉會」，這是籌備後的初創，共推郝中和先生主其事，何容先生為常務監事，黃偉傑先生擔任總幹事。其重要工作是先行建立同鄉會的組織，隨即分工展開，聯絡、調查，使散居各地的同鄉，登記填表加入，組織成立了。第一件要做的事，就是尋覓會址，當時每次聚會推動會務，均借用有

關單位的場地，實在不方便，但要建立自己的會址，錢從那裡來？經過再三討論，結論是：發動募捐方式籌款，河北人對京劇都很有興趣，遂決定同鄉會籌備公演京劇三天，邀請有關單位名票及來台之名角合力演出，以票券收入加上熱心人士捐款，而購得台北市金華街房屋一棟（日式），而土地產權屬於台北市政府，到此總算有了一棟固定會所。

二、會務動起來

有了固定會址後，立即展開會務推動工作，第一屆會期是：民國三十七年至三十九年，最辛苦的是初創成立同鄉會組織的一群人：除了理事長郝中和、總幹事黃偉傑外，尚有常務理事齊序、李植泉、張廷、徐肇奎、楊樹森、郎中駱等十三人、常務監事何容，當初每位理事都率先他人捐款，這是第一屆理監事傑出的表現。

第二屆理監事是從民國四十年到四十一年，本來是三年改選一次，因為政府不希望同鄉會無限擴大，而要同鄉會冠上地方政府名稱，成為兩年改選一次，理事長由王秉鈞榮任，常務理事張清源、吳延環，總幹事張疆亭。

第三屆、第四屆理監事任期均為兩年一改選，而理事長仍為王秉鈞，總幹事由第三—五屆均為宋實名，至第六屆起又改為三年一選，（四十九年至五十一年），而理事長仍是王秉鈞，總幹事改由周良輔擔任。

第七屆、第八屆又改為兩年一選，此是五十二年至五十五年，理事長、總幹事未變。

第九屆又不一样了，因台北市升格為院轄市，原來的「河北旅台同鄉會」於五十六年八月改選成為「台北河北同鄉會」。

第一屆，理事長張清源，總幹事劉本厚，一直由第二屆至第八屆，而理監事均有變動，第一屆理監事變動較大，像李嗣聰、孫連仲，王直，馬紀壯，李石曾等大佬，都進入同鄉會擔任理監事。

第九屆只有半年，即因內政部對人團法之修訂，同鄉會之組織必須冠上地方政府之名稱，因而將原「台北河北同鄉會」之名，冠以「台北市河北同鄉會」。

以上為同鄉會組織三次的變動，基本上人員變動不大，但「同鄉會」不管如何改，其工作都沒有間斷。

三、重點工作——全方位

（一）擴大組織：指定各縣市多位同鄉為連絡人，同時成立調查委員會，至六十年參加會員計一千六百二十五人，登記大門敞開，可隨時登記之。

（二）籌募基金：在會內設立基金籌備委

員會利用各種機會，發動同鄉捐款，而入會費每人二元，全年十二元。平劇公演也是經費來源最主要的一環，當事務費有一定著落後，同鄉會運作才進入正常。

(三)獎勵優秀青年：為獎助河北同鄉優秀在學學生，自五十一年開始頒發大專學生獎助學獎金，名額僅限五人，每人發五百元，發至五十五年，因經費不足而停發，隨後由企業界熱心鄉長孫法民先生贊助再繼續發放，一直發至七十二年，也就是改制後第六屆，理事長已經是吳延環先生了。這位孫法民鄉長，他的善心使得領到獎助學金的同學永遠都感念他。

(四)編輯會刊：由寫「藍與黑」的小說家王藍先生主編同鄉會會刊到第五期，隨後發行「河北平津文獻」，至今已四十四期了。

(五)籌建河北公墓：公墓籌建早在五十

一年即已列入正式工作計畫，經理事陳仙洲的介紹，推薦促請樂善好施的同鄉王東海，王子乾兄弟願將其私有土地一處，面積為三千九百二十坪，捐給同鄉會，做永久公墓使用，並於五十三年十月，由台北地方法院公證完成轉移使用權，其中經第七次理監事會籌畫建墓。第八屆理事長王秉鈞，總幹事周良輔辛勤奔波，多方連繫，經理事孫法民、孫耕南、陳仙洲、馮著唐組成募款小組，於同年（五十四年）募得台幣十多萬元，加上同鄉捐款才能施工整建，牌坊、墓道曲升，共分為三層，初建六十二墓穴，很快即葬滿了，為了鄉親們的需求，又增建了五十個墓穴。問題是如何管理，一直困擾著同鄉會，其間有同鄉提議建靈骨塔，但無人主其事，也就不了了之。但管理仍是問題？

公墓之建成，這真是一件了不起的德

行，在年齡稍長的鄉親，大陸回不去，只有在台灣了，但不能連個葬身之地都沒有？此時，同鄉會想到了，雖經多人的辛勞、努力，總算有了個葬身之墓地。這不是件簡單的事，應感謝一群人共同的付出與辛勞。

四、會務緩進期

以上會務已將階段性的工作，大致底定，只是如何推動下去，自第五屆始（六十七年），吳延環擔任理事長至第十屆（八十七年三月）病故，這期間總幹事郭士明也因大陸探親，回台即病倒在台北振興醫院，會務及人員全面變動，其變更情形是：

自六十七年至八十七年三月，這二十年間是國家變化最大之時，吳延環理事長在立法院主掌程序委員會，這是非常重要的，議案之安排是政府運作最關鍵之事，在立法院已很忙碌，對同鄉會全委由

總幹事郭士明主其事，而總幹事郭士明一人獨攬全局協調各方，亦不時請同鄉好友來會幫忙，處理自身不能完成之事，最多來會者：張鈴、謝世寧等人，都為他分勞，因而能推動會務，例如：理監事定期會議之召開、「河北、平、津文獻」之定期出版，也可說是會務不曾間斷，一晃二十年過去了，但會務不能停滯，隨由常務監事馬紀壯先生主持臨時會議時，選出常務理事關永實先生擔任理事長，代理至八十八年二月，經由大會正式選舉關永實先生擔任理事長。

這段過程是同鄉會變動最大的一次，結束了吳延環、郭士明的年代。

五、會務再出發——開始了

新任理事長關永實先生，他是台灣最大的國營公司——中國石油公司總經理，而在中石化董事長任內退休，擔任河北同鄉

會理事長，他是完全以服務同鄉為旨意，在離開中石化公司前，公司搬新居，就將公司報廢不用但品相尚新的家具，送給同鄉會充實最缺的辦公桌椅及儲物櫃，使同鄉會辦公室也煥然一新。

會務推動方面，他選擇了理事李玉銘擔任總幹事，隨即由總幹事推薦郭光啟、張鈴兩位為副總幹事，會務由此開始動起來。

(一) 整理案卷：

因郭士明前總幹事，年老力衰，無力整理內部檔案，也沒有固定之辦公桌，只利用大廳之會議桌，將各卷宗擺在桌上，外人根本摸不著頭腦，老檔案到處都有，幸有郭士明同縣小同鄉謝世寧幫他整理，我們也只有就現況接受，同鄉會原本已有很多財產，還有張溥泉、崔震華獎助學金基金會，張清源、張希文獎助學金基金會，

這些相關案卷都在那裏，他並沒有移交。財務方面他就用一般記事本隨意記帳，移交時他虧了二十五萬五千元，只有在下月房屋租金收入償還他。在此，能說什麼！當然接管了這個爛攤子，不能叫它再爛下去吧，總之，自己既已下定決心，就毅然接下這個工作，悶著頭努力做罷！

(二) 清查所有財產

本會——同鄉會，粗估財產應該不少，但有多少？必須認真清理後才知道！

第一步：先整理本會之房地產、權狀在那裏？得悉在常務監事馬紀壯先生處，經連絡結果才知道是在亞東關係協會秘書處，才拿到本會所有之房地產權狀——包括會址之一二樓、地下室及七樓（張溥泉基金會），還有加蓋之八樓，另外還有張希文基金會在忠孝東路之房地產權狀，這些都是本會及所管轄之財產。至於河北公墓之

土地已在法院公證處證之為本會者，產權未辦理過戶，以上這些是總幹事必須掌握之項目，因為這都是鄉賢辛苦及捐贈之大項者，不能稍有差錯。

第二步：是前項這些項目中必須查證清楚，經清理結果，發覺問題仍多，本會地下室及八樓頂使用問題，鄰居仍爭吵不休，為此與鄰居交涉，展開長期協調，終平息不斷之爭執。

本會管轄之張希文基金會房地位於台北市忠孝東路四段二百一十號三樓之一，被前總幹事郭士明租給一位不以正當營業之卡拉OK店，裝修至一半而知難停做，爛攤子一擺就是半年，主事的人也找不到，當然租金也收不到，為解決此事，而動用警察界朋友出面協調，里長及大樓管委員會公開請鎖匠開門，進入之後才知道屋內已破壞很大，水管也被割斷，開關之

後水淹地板，造成原拼木地板毀於一旦，必需請工人整修，才能再出租，為此除多所花費外，房屋也破壞大半。這棟房子是台北市的黃金地段，將近八個月未能收到租金，慘也！

第三步：河北公墓是鄉賢王子乾兄弟捐的，在台北地方法院也有辦理公證——歸同鄉會永久使用，問題是產權並未辦理過戶，當我們接辦此案時，已時過三十年了，捐助人都已往生，其兒孫為此也有爭執，此時再談過戶，談何容易，當我辭離總幹事位置後，接任的柴總幹事對本案也有著墨，據聞仍無結果。

第四步：將辦公室由最亂而整理的較有次序，將所有堆滿地的檔案卷，河北文獻，以及會內原有物件，尤其文獻，未發出去的堆滿地，隨之而將二樓角落的陽台圍隔，再將文獻整理後分期放入隔間中，

這是個耐心而費時的工作，總算將它恢復成原貌——辦公室。同時也協調各樓層鄰居，對電梯以及水電的管理，尤其水塔漏水，再將地下室儲水池改換成不鏽鋼鐵桶，並換裝馬達，使供水清潔而順暢。在這棟大樓本會除地下室、一二樓外還有七樓之張溥泉基金會，頂樓加蓋之辦公室，管理費繳最多，也加大了本會的責任。

以上這些是本人接任總幹事後的所作所為，為使同鄉會的這些家當，再重新收拾而加以管理，受諷受氣，也把此一非做不可的工作完成了。

六、跟著時局變動——走

同鄉會是民間社團組織，人民團體法訂定了應依循的法條，本會之所作所為均依人團法行事，對會務之推動不能稍懈，逐步推行！

第一：同鄉會會議，按時召開舉行，

關永實理事長接任不到四年，他放心由總幹事執行會務，他認為同鄉會沒有那麼多事，可以到會半天就夠了，而我本人看到會內之軟硬體亂象，不能不動心用力，經摸索著一步一步做，投注半年，總算清理的有點頭緒了，開始規劃會務工作之推動。

第二：審視檔案，翻閱過去留存之檔案資料，清理入會之會員原始紀錄為六千八百五十二人，除已故者，或出國等因素外，現在會員經統計約有五千多人（若含家屬約八千多人）再分別造冊，逐步加以連絡，使散居各地的同鄉，知道同鄉會復活了。

第三：出版「河北會訊」：多以報導同鄉會之活動情形，尋人啟事，再以與大陸有關單位之連絡接洽，並報導一些大陸鄉情，醫藥新知，定期三個月發行一期，但有時也因情勢而改變出版日程，連繫同鄉

效果頗為顯著。

第四：清理並加以整修「河北公墓」。

公墓雖有專人管理，原來六十餘墓穴，至五十九年即已用完，為應乎急需，於六十年再加建一百四十個墓穴，自六十八年市府社會局來函指示「公墓不能再使用」，從此在公墓已安葬者只是管理問題，隨由同鄉會擬定管理修繕計劃，經理監事會推由常務理事劉伯強負責領軍，每天由一人在公墓留守指導，並登記掃墓之鄉親，以瞭解其與安葬人關係，並請其提供意見，守候約半月，到公墓掃墓者僅三十六人墓，提出意見的不多，但清掃割草每年均於清明節前行之，在管理上，我們也有盡力。

第五：慰問與重陽敬老：於春節前請理監事一至二人攜慰問金至孤苦老人居所，親身給予慰問，並敬請他們參加春節

團拜大會。除此，每年於農曆九月九日重陽節舉辦敬老活動，宴請並致贈禮物，而使八十整壽，九十歲以上同鄉參加盛會，此乃行之有年之敬老活動，同鄉會在有限之經費下舉辦此一盛會是同鄉會的慣例。

第六：發展交流，八十年前後在台之鄉親，思鄉心切，用盡一切方式，要回鄉看看，大陸的親人也期待能與遠離家鄉的人見面，同鄉會也盡力為同鄉服務，尋親尋人，我們在會裡都會不遺餘力的去做，在「文獻」裡刊登不少尋人啟事，隨後大陸也有參訪團來台，台灣赴大陸探親的不絕於途，形成一幅會親相見的歷史畫面，令人感動。之後兩岸交流參訪，更為頻繁，去大陸參訪，逐年增多，而大陸方面來台者是原由民間隨後各級政府單位也各陸續組團，並在台灣舉辦各項活動，應接不暇，會內經費大感不足，但為了交流，拉近兩

岸關係，咬牙也得辦事，隨後大陸也瞭解了。大陸來台訪問有公費專款，國家支應，而我們台灣都是自籌的，有很多其他省份，同鄉會只用見面會會而已。

七：財產管理

同鄉會所有財產，是全體鄉親支持捐助，才能成長到現今的狀況，前面已提及的是「清查」，此段所寫的是「管理」，如無好好的管理，也會為敗家子所吞沒，現在是：每月一樓及地下室出租租金收入，維持會務及工作人員的補助，尚能支持正常運作，但沒有再發展的餘力，擴大捐助，才有運作空間，另外兩個基金會，是以發放年度獎學金為主，如有特殊情況，符合基金會宗旨才能支用，在服務同鄉會的這麼多年，所有想開發的項目，均以「節約」處理，所以才有結存台幣三百萬元，為了整修八樓及二樓辦公室，動支約五十萬

元，但包工有爭執，說多做未收費，一狀將我告到法院，雖以和解結束，而我必須支付台幣六萬元補償工人，款在每月津貼中扣支，就算了結此案。

同鄉會在財務上所有的收支，均由副總幹事管理及會計師的核算，公佈在會議用的資料裡，有結存而無透支，這不是功勞而是責任。

八、各種會議之推動

第一是理監事的定期會議，從沒停會或延期，均有詳實紀錄，會後寄發給各理監事，所有會中決議照實執行，未能執行者，再提下次會中報告之。

第二是重陽敬老餐會，事先清查全會中之八十歲整壽和九十歲以上的壽星，分別寄發請帖，參加與否均請回帖，以便統計人數，訂餐席次，並準備厚禮乙份致贈，享壽祝賀。

第三是年度春節團拜大會，此乃同鄉會裡的一件大事，會中；團拜，頒發獎學金，摸彩，餘興節目，都得事先安排準備，尤其在餐飲方面，不能稍疏，從報到繳費發資料（文獻、大會手冊），都不能有差錯，所有動員的人力在會前聚會交代，如有改選理監事，那就更要詳細計畫安排，以上這些都是在年度大會中所必須完成的。

九：檢視成敗——結語

第一：以上前段所敘之似顯嘮叨，多所贅述，但所有會內之事務，不論大小巨細，均不能不為也，稍有思慮不周，就會有差錯，受疵不解，即使不以為意，亦無牽連，為利會務推進，又有容忍度過，但也有別有用心之士，功搶斯職，而我曾數次請辭，也不為理事長接受，奈何！我的努力不懈，不為少數人容忍？這難道是人的本性嗎？同鄉會是為服務鄉親，不是

在做官，不是在攬權，也不能為所欲為，吃苦努力細節，不可能一一詳敘，苦吞吧！

多年的服務（八十五年至一〇〇年），在理事長關永實、趙希江領導下，我們把同鄉會，從衰落又把它辛苦的扶起，由每年的團拜大會狀況可知。另外理事長趙希江每年捐助大會新台幣貳拾萬元。還有理監事的支持，主動參加服務，參加同鄉人數逐年增加，各項活動辦得有聲有色。

第二：在會務及做人方面，缺失也很多！首先是整建會議室及八樓之加蓋鐵皮屋頂，訂約與執行不週全，被小包工控告，最後在法院告知——和解，支付台幣六萬元結束此案。

在此寫這件事時，不是想訴求什麼，而是自我心裡好像舒坦些，沒有鼓勵，沒有安慰，也沒有抱怨，能寫的寫出來了。

第三：追溯過去的會史，現在的鄉親

能有多少人知道？以我所知曉的已在前面寫了些許，可能掛一漏萬，仍請前輩多指教。以本會現在的情況，定可延續壯大發展，需要年青的同鄉，多參予同鄉會的各項活動，接續前輩們的期望，使同鄉會成為鄉親們的永遠依靠，千萬不可使之消散，此乃現在同鄉會任事諸公的責任。語重心長的表達心聲，只是在說明一些不為人知的細微瑣事而已。

人生會有幾個十六年，我將退休後的餘力給了同鄉會，是折磨？是試鍊？還是成就？敬請指教！



新一軍教導總隊第九期學生隨孫立人將軍來台訓練新軍。

七十周年紀念活動紀錄

時作新（整理）鄧雪瑞（指導）

一、台中孫將軍紀念館舉辦來台灣七十周年活動概況：

活動於二零一七年（民國一零六年）十月十四日於台中孫立人紀念館舉辦，「河北、京、津同鄉會」常務理事鄧雪瑞策劃指導、張凱鋒學長任先鋒官打頭陣開創佳績，時作新協助執行工作，另多位學長熱心協助，例如台北王偉傑、張克濤、杜德林、台中劉萬田、高雄孟教授曾等。本次通知同學七十六人，實際到場三十四人

含眷屬、來賓、義工百餘人，席開十桌。同學到達向上路紀念館後，先報到及領取紀念品，再由熱心義工引導進入紀念館內自由參觀，很多人進入館內，便爭先恐後到五年前同學集資敬獻將軍銅像前攝影留念。上午十一時由大會主持人熱心義工陳怡瑤小姐宣布開會：

（一）主席鄧雪瑞將軍致詞：

1. 除感謝台中市文化局支持及表揚長年義工辛勞，並介紹來賓及參加

同學及眷屬。

2. 報告六年來成立「三人工作小組」在北、中、南協辦孫將軍紀念館及完成敬獻三座塑像情形。

(二) 張凱鋒學長報告：

於二零一七年九月份代表同學隨團至長春參訪，另拜訪吉林省關愛抗戰老兵團隊（照顧東北作戰新一軍老兵），並特別去北京與香港劉偉華及加拿大揭鈞教授共同參加清華學校「留美學習軍事者」（例如：新一軍孫立人、齊學放、賈幼慧）等舉辦之座談。

(三) 時作新同學報告：

九期同學子弟新成立「新二軍」發揚「義勇忠誠」精神，並完成手機「三三」群組，透過二軍加強老同學互通消息，成效極佳。

大會自由發言後舉行全體大合唱「新一軍軍歌」，將軍之父作詞，「吾軍欲發揚、精誠團結無欺罔：」，最後全體同學大合照後由熱心的年輕義工陪同引導下到達附近陸園餐廳用餐。

回憶九期同學於二十年前也在台中舉辦來台五十周年紀念，並為孫將軍祝壽，當時參加同學二百多人，今天七十周年僅到三十四人，而且多位身體欠佳、耳聽不順、眼看不清，也有部分洗腎坐輪椅者，但大家均能樂觀面對，同學之情深厚堅實，言談之中，大家有個共同想法「要活就要動，少窩在家中，老同學多聚會以愉快的心情面對一切」三個小時的聚會，在興奮、歡樂、淚水中度過，最後在親友陪伴中，依依不捨的互道珍重再見。

二、抗戰已勝利我們為什麼報考新一軍教

導總隊志願從軍：

(一)一九四五年（民國三十四年）八月十四日，日本無條件投降，八年抗日，我們受盡了日軍殘暴迫害，犧牲了三千萬生命，正在舉國歡樂之際，發現俄國大軍佔領我東北，政府只好選派最優秀的新一軍、新六軍、五十二軍、等急調東北接收應急，新一軍幹部教導總隊正派員分別於北京、瀋陽、四平、開原、長春、吉林等地招考青年學生入伍訓練。

(二)當時作者正在北平輔大附中讀書，看到第四中學新一軍臨時招生站，那裡有一批穿著與其他軍人不同服裝（英式軍服，在緬甸作戰時所配發）的英俊軍官，向我們介紹各種圖表，也看到了抗日名將孫立人將軍玉照，對他的敬意油然而生，真想親眼目睹這位

常勝將軍的風采。

1. 光榮的仁安羌大捷

一九四二年三月新一軍孫立人（任新三十八師師長）第一次入緬甸就遇到英軍第一師及裝甲第七旅被日本包圍於仁安羌，糧盡彈缺，孫將軍派所屬 113 團劉放吾團長為主

力，112 團為側翼，一舉打敗日軍，救出英軍七千多人，因戰功卓著，蔣委員長特頒「雲麾勳章」獎勵、另獲美國頒「風功勳章」及英國頒「司令勳章」等十餘座。

2. 一九四三年十月反攻緬甸再創奇蹟

新一軍在印度整訓後戰力大增，在配合盟軍二次入緬甸作戰，於三千五百公里征戰中，參加了大小戰役七百餘次，消滅日軍七萬四千人，

新一軍也犧牲了一萬多人，攻無不克，戰無不勝（故世人稱為常勝將軍）一九四五年一月攻克南坎，與雲南西進國軍會師，打通中印公路，讓大批軍用物資進入我國雲南，奠定我國最後勝利之基礎。

3. 在我下定決心報考新一軍幹部到東北受訓時，遇到一項難題，從軍條件之一報考者必須年滿十八歲，那年我只有十七歲，只好多報一歲（還好當時沒有身分證），初試官對我說「你看起來身體較瘦弱，受訓時很嚴格艱苦的，最好多考慮考慮」。最後感謝招生主任馮浩少校通過了我的報考，真是上天保佑，讓我如願以償的參加了藍鷹部隊！

三、新一軍於東北作戰情形及來台經過與

任務簡述：

(一) 八年抗戰勝利後，新一軍在孫立人將軍領導下，先接收廣州再參加東北作戰，於四平及長春戰役中大敗林彪第四野戰軍，追擊至松花江岸，林彪部隊中流傳「只要不打新一軍，不怕中央百萬兵」，不料後來整個局勢瞬變，孫將軍與長官公署作戰理念不合，奉調陸軍副總司令兼陸軍訓練司令到台練兵，特經總統核准，可帶新一軍教導總隊九期畢業生從千人中選四百人，由趙狄將軍帶我們自長春出發到台灣向孫將軍報到。

(二) 我們民國三十六年九月三日由長春出發，由於戰亂，交通被毀，遭遇甚多困境，大部份徒步晝夜行軍，有時強制乘坐一段火車，一路上倍感艱辛，九月十日抵達葫蘆島，途中曾遭

林彪派出共軍追捕，還好我們在特務營掩護下，安全的登上大輪船「海張號」到達上海，在中央訓練團營區休息十天，於九月二十七日才搭上海軍一零二號登陸艇，九月三十日在基隆下船，記得賈幼慧副司令，面帶微笑地迎接我們，立即乘火車直達鳳山營區（目前陸軍官校）。

(三) 我們四百位同學到鳳山後，擔任第四軍官訓練班示範隊（班主任由訓練司令孫立人將軍兼任），曾協助編印「術科實施法」以統一軍事動作，並編組示範班派至部隊協助訓練，也曾擔任儀隊，在校大門口迎接孫將軍之貴賓，例如：蔣夫人勞軍團，美國參議員諾蘭及眾議員周以德等。我們同學也分批接受軍訓班十五、十六、十七期受訓，畢業後分派至入伍生總

隊，幼年兵總隊，軍事教導團等單位擔任新軍骨幹基層幹部，本人服務之入伍生第三團二連，被選派擔任第二期示範隊（陸官二十四期已復校）除擔任訓練科目示範外，也經常協助陸軍總部在高雄港處理從舟山、金門、越南等地撤退返台部隊之重編及分配營區事宜等。

四、孫立人將軍受難三十三年，獲得平反情形：

(一) 一九五五年（民國四十四年）五月二十六日蔣總統召見孫立人告知其部屬郭廷亮預謀發動兵變為由，對孫將軍實施看管偵訊，同時少校教官郭廷亮被捕，五月底王善從、江雲錦、劉凱英等三百餘人被捕，並分別判刑。

(二) 八月二十日總統下令免除孫參軍長職，並任命陳誠為主任委員成立九人

調查小組，接著軍事法庭作出判決，從此孫將軍被軟禁台中三十餘年之久（自五十八歲至八十九歲）。

(三) 同時監察院國防委員會也自動成立五人調查小組（曹啟文、王枕華、陶百川、蕭一山、余俊賢），調查結果「郭不是匪諜，孫立人沒有發展秘密組織等」，但結果全案奉命被封存在監察院三十三年。

(四) 一九八六年（民國七十五年）陶百川先生在回憶錄中透露，當時五人小組調查結果，結論是孫立人是清白的，「孫案」、「郭案」都是冤案。

(五) 一九八八年元月十三日蔣經國總統去世，李登輝繼任總統，三月三十日在各方面爭取，輿論強力支持下，監察院公布了「五人小組報告」，該報告點出，根本沒有所謂「南部陰謀叛

亂事件」。

(六) 同年三月底，國防部長鄭為元訪問孫府，「宣佈孫立人將軍可享有充分自由，監視人員等全部撤走，更換保全警衛人員」。

(七) 同年十一月二十七日六千位舊屬、朋友、社會知名人士，參加在台中「中正國小」舉辦孫將軍九十大壽，由揭鈞、孫善治等主辦，九十二歲舒適存老將軍主持，我們九期同學協辦，總統李登輝特頒壽屏，行政院長俞國華等各首長送壽聯、花籃，讓將軍感動的熱淚盈眶。

(八) 一九九零年十一月十九日孫將軍在台榮總因病去世，享年九十一歲。

(九) 同年十二月八日國民政府為孫將軍舉行公祭，大批民眾、軍中朋友、社會人士等參加，盛況空前，由國防部

長鄭為元主祭，三位上將陪祭（許歷農、黃幸強、羅本立），另清華大學校長劉兆玄先生代表清大參加，讓我印象最深刻的一件事，當天我們九期學生來參加公祭者約兩百多人，除在公祭中大禮敬拜外，另乘五部遊覽車開到大坑墓園，園外道路上擺設香案、鮮花，當將軍靈車經過時，大眾含淚跪拜，送親如慈父的將軍最後一程。

結論：

一、六年來我們為將軍所做之事，實在是微乎其微，僅代表九期四百位學生一點心意，實際上能完成北、中、南三地，均能設立紀念館，也完成將軍三座塑像，主要是很多海內外學者專家、將軍部屬、眾多的義工都盡到最大力量，尤其要感謝陸聯社（雅鵠文

創）、台中市政府、屏東縣政府等文化單位，有關內部展品當然要感謝曾上山下海，冒槍林彈雨搶鏡頭、拍歷史照片的孫將軍照像官羅超群先生及其子羅廣仁主任，費心整理資料並協助各展館佈置工作，更要感謝兩位藝術大師，王秀杞及林健成先生，由於三座精製的塑像完成，後人可親睹一代名將遺風，認識這段重要的歷史。

二、在政府於七十九年十二月八日舉辦孫立人將軍公祭大典前，於清晨一時四十分總統李登輝派要員緊急傳達了孫將軍「褒揚令」，內容中特別提到「抗戰時期遠征印緬揚威異域，來台後組訓新軍鞏固復興基地」，讓將軍在天之靈略感安慰，正如陶百川監委在公祭中送來立軸「忠義昭著，公道

自在」。

附記：北、中、南孫將軍紀念館參考資料：
(歡迎各界民眾前往參觀)

(一)北部：孫立人將軍官邸(陸軍聯誼社)，林健成大師贈塑像。

台北市南昌路一段一三六號
(聯絡專線：02-23966155)

(二)中部：孫立人將軍紀念館(將軍受難三十三年住宅)九期同學集資建銅像。

台中市西區向上路一段十八號
(每月二、四週日開放參觀，
聯絡電話：04-22290280—507)

(三)南部：孫立人屏東行館(孫將軍鳳山練兵行館)九期同學代表贈孫將軍全身坐姿蠟像。

屏東市中山路六十一號(成功

路口)屏東縣政府主辦



大會紀念品



同學來台 70 週年合照



中午會餐一角

義氣貫乾坤



一九四三年孫立人將軍任陸軍總司令
兼台灣衛戍總司令時留影



▲孫立人將軍與麥克阿瑟將軍握手，中間站立者為蔣介石總統(羅超群提供)。



▲孫立人將軍訪歐時與歐洲盟軍統帥艾森豪交談(羅超群提供)。





謹訂於
106年12月2日(週六)上午10時30分
假
孫立人將軍行館(屏東市中山路61號)
舉行
義勇忠誠-
孫立人將軍生平回顧展
暨蠟像揭幕儀式
誠摯的邀請您共襄盛舉

敬
代
表
敬
端
像
鄧雪瑞
時作新
張凱鋒

屏東縣長 文化處長
潘孟安 吳錦發
敬邀

邀

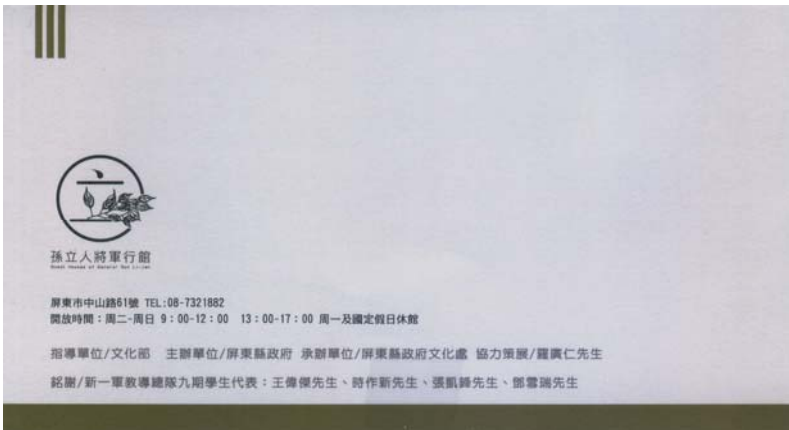


中山路
勝利路
育英街
成功路
往屏東火車站

★孫立人之屋★
★孫立人將軍行館★

<<流 程>>

- 10:20-10:30 來賓報到
- 10:30-10:40 開場表演
- 10:40-10:50 長官致詞
- 10:50-11:00 媒體聯訪及
展場導覽





孫立人將軍塑像
將軍後（右一為張凱鋒先生、左一為時作新先生、
中為鄧雪瑞先生）



新一軍教導隊代表鄧雪瑞、張凱鋒、時作新出席蠟像揭幕

晉、豫、冀三省十二日遊

惠憲禮

民國一〇〇年四月十日，老友常俊臣

先生與我夫婦，參加富邦旅行社山西、河南、河北三省十二日旅遊，重點是在十六日前趕到洛陽牡丹花節觀賞牡丹花，全團二十人，由旅行社負責人陳振源先生領隊，全程雖感辛苦，但能看到很多名勝古蹟，花團錦簇的富貴花，非常值得。

四月十日 台北—太原

上午九時旅行社派車來接，經三重區至桃園機場會合團友，於十二時四十分搭乘大陸東方航空公司班機直飛山西省府太原市，下午十六許時抵達，出關後由河南康輝旅行社導遊趙斌小姐和司機武先生來接，車行四十多分鐘到達太原市酒店晚餐

後休息。

太原市的街道非常好認，如圍棋似的，東西向為街，南北向叫路。據說山西也有很多「怪」：如路邊的泥土當煤賣、房子屋簷一邊蓋、老榆樹錢兒也算一道菜、汾酒窩頭把客待、烙餅上還有十道菜、刀削麵比飛刀快、土豆白菜論麻袋……夜宿太原市維多利亞酒店。

四月十一日 太原—晉中

早餐後，前往距太原市區二十五公里的晉祠參觀。它是山西十大旅遊景點之一，為一處集南方園林秀美與北方庭院壯觀於一體的大型祠堂，其中聖母殿、魚沼飛梁、獻殿、享有三大國寶之稱；周柏（二

九九八年了）、難老泉、宋塑侍女像，被譽為晉祠三絕，均具有極高的歷史價值和藝術觀。

午後續往晉中常家莊園。該莊園院內樓廳台閣，雕樑畫棟，精緻恢宏，蔚為奇觀，處處散發著敦厚典雅的儒文化品味，有最大的民間祠堂、最大的家族書院、最華麗的繡樓、與極為精彩的磚、木、石雕，和高雅幽美的後花園，廣植杏花，正在盛開，群芳鬥艷，更是引人入勝！夜宿晉中頤景國際酒店。

四月十二日 晉中——平遙古城

將近中午時候來到平遙古城，在城外先換環保車進城，午餐後住進客棧，休息一個多小時，再坐環保車到南大門上參觀，平遙有中國保存最為完整的古城牆，登上城頭，可眺望全城一覽無遺；然後再去參觀有中國第一家專營異地匯兌業務的

日升昌票號，匯通天下豪壯，可以體會當年創業的艱辛；逛中國現代銀行的老前輩平遙明清街，還有自明代即興建並不斷增建的縣衙和恢復歷史原貌的鏢局，在縣衙二堂門前有幅對聯滿有意味：柴米油鹽醬醋茶除卻神仙少不得；孝悌忠信禮義廉無有銅錢可做（別）來。晚餐後並遊覽古城的龜背、明星路和市樓的燦爛夜景，十分悅目，夜宿平遙古城洪善驛客棧。

四月十三日 平遙——晉城

上午先去祁縣，看俗有「皇家看故宮，民宅數喬院」之稱的喬家大院，它是山西地方民俗的視窗，晉商文化的縮影，共有六個大院，磚雕石刻，均極精緻，看了之後，對電視劇的喬家大院更有進一步認識。

下午到位於陽城縣東北四十公里的皇城村，參觀「皇城相府」，它是康熙皇帝

老師一代名相陳廷敬先生的故居，佔地三六五八〇平方公尺，大型院落十六座，房屋六四〇間，四周群山環繞，景色宜人。惟地方太大，高低不一，上上下下，十分累人，夜宿皇城相府貴賓樓。

四月十四日 晉城—洛陽

上午經黃河大橋到河南省洛陽市，旋即前往洛陽市中心王城廣場，東周王城遺址，參觀周王城天子駕六博物館。該館佔地一七〇〇多平方公尺，分為兩個展區，保存古物均十分良好。

下午參觀距洛陽市區五公里處的神州牡丹園，該園占地六百餘畝，規模宏大，搜集牡丹品種八百多種，芍藥品種三百多種，共分五大景區：計有牡丹文化區、牡丹休閒區、牡丹觀賞區、高科技四季展示區、和商品牡丹園林綜合區。可惜當天牡丹尚未盛開，紅白粉黛，五花十色，但也

夠吸引人的了，大家相機猛拍不停，夜宿洛陽市雅香金陵酒店。

四月十五日 洛陽—新密

上午前柱洛陽市邙山中溝西的國家牡丹園（國色牡丹園）觀賞牡丹，該園佔地七百多畝，區分南園和北園，蒐集牡丹園藝五百餘種，數量多達五十萬株，花色艷，琳瑯滿目，尤其是一種叫荷包的小牡丹，更是少見，真是株株令人眼花撩亂，目不暇接，不忍離去！

下午赴開封西北的少室峰，瞻仰武林聖地嵩山少林寺。寺內主體建築有天王殿、藏經閣、立雪亭、鐘樓，古樹參天，莊嚴靜穆，令人肅然起敬。看過歷代少林高僧的塔墓（塔林）後，搭乘纜車登三皇寨景區，一條棧道懸於山腰，窄處僅容一人通行，向上望去千仞直插雲天，俯視下方萬丈深淵，行走其上，雖都胆戰心驚，

但可飽覽那峰奇、路險、石怪的自然風光，儘管步步驚險，人人都豪氣萬千，甘之如飴。

晚間欣賞高水準演出的大型實景文藝巨作「禪宗少林音樂大典」，夜宿新密禪宗酒店。

四月十六日 新密—開封—鄭州

離開新密駛往開封，先參觀依據北宋畫家張擇端先生所繪製的「清明上河圖」為藍本，實景構造清明上河圖，再現開封繁華景象，主要建築有城樓、街景、河道、碼頭、船坊等，並有水軍交戰實況表演，人山人海，非常熱鬧！之後繼續參觀清朝康熙年間建造的萬壽亭（龍亭），大殿高二十六・七公尺，坐北朝南，其午門至大殿御道長四八〇公尺，將玉帶橋、朝門貫穿其中，兩側為著名的楊家湖和潘家湖，芳草如茵，垂柳依依，景色很美。

傍晚往包公湖畔參觀家喻戶曉、為紀念宋朝清官包拯所建造的包公祠，夜宿鄭州市華美達酒店。

四月十七日 鄭州—焦作

上午先到鄭州市的如意湖看城市建築與湖邊景觀後，再去鞏義市城北二公里處的康店鎮參觀康百萬莊園，它是建於一七九〇至一八二〇年之間，是一座與外界隔絕的磚石結構城堡型建築，其圍牆環繞山腰一周，共有九大建築群，三一〇個生活區，三十一處院子和七十三個窯洞，總面積為六四三〇〇平方公尺，從外表看莊園十分簡樸，但其內部裝飾得非常華麗，充分顯示出康百萬當年的財富與氣勢，值得一觀，下午前往焦作，夜宿焦作山陽建國酒店。

四月十八日 焦作

早餐後乘車前往雲台山風景區，抵達

後首先沿山中小徑下探紅石峽，它是以山稱奇，以水出名的極品峽谷，懸泉飛瀑，丹岩碧水，石橋臥波，玉帶橫壁，彷彿鬼斧神工雕塑而成的一個巨大盆景，又神似名川大山的精華，人潮川流，均流連忘返。

下午遊覽潭瀑峽，雖無紅石峽的奇險壯麗，但也是令人心曠神怡，悠然自得，夜仍宿焦作山陽建國酒店。

四月十九日 焦作——太行山峽谷——安陽

早餐後前往太行山大峽谷，它是林瀘山的一顆明珠，群山環繞，山峰突兀，姿態千變，重岩疊障，挺拔雄偉，是一處以雄、險、奇、絕、的自然風光和人文景觀於一體的遊覽勝地。

下午東行至林州境內紅旗渠參觀。當六十年代連年大旱的時候，林州人民在境內的太行山懸崖峭壁上修建一條長約一五

〇〇公里的引水灌溉工程，被中外人士稱為人造天河，亦為世界第八大奇蹟。夜宿安陽市安陽酒店。

四月二十日 安陽——邯鄲——趙縣——石家莊

上午先在安陽參觀殷墟博物館（殷都遺址），有中國最早的车馬遺跡，中國出土最大的青銅器——司母戊鼎，中國最早的文字——甲骨文，和保存完整的商代王室成員墓葬，最早的女將軍婦好墓及其出土文物。

離開了安陽，進入河北省境界，在邯鄲先後看過邯鄲學步、黃梁夢成語的石雕、古觀等故事解說，再經邢台市區到趙縣參觀趙州橋（正名安濟橋），它是隋代建造的大石橋，是世界上年代最久、跨度最大的單孔坦弧敞肩石拱橋，譽為「天下第一橋」，它在建築史上佔有重要的地位。

傍晚進入河北省省府石家莊市，旋即

住宿於石家莊市火車站前的維多利亞酒店。

四月二十一日 石家莊—正定—台北

早餐後前往中國歷史文化名城正定縣，它是三國時期常勝將軍趙雲的故里，到達後先參觀根據古典文學巨著紅樓夢設計、明清風格的仿古建築——榮國府，係當年拍攝紅樓夢電影時建造的實景，占地二萬二千多平方公尺，有房間二一二間，分中、東、西三路，五進四合院格式，雕樑畫棟，迴廊貫通，並將著者曹雪芹先生的事跡專設一院，供人瞻仰，東西側各有一花圃，遍植牡丹花，正趕上在盛開時候，萬紫千紅，較之洛陽的牡丹花園，並不遜色，更加有看頭，大飽眼福！

從榮國府出來，在正定街頭，自由活動，三五一群，有的遠遠眺望寺塔，有的看看街頭景色，買點當地小吃，尤其是炭

烤燒餅，真是物美價廉，吃得大家讚不絕口。午餐後，趕往石家莊機場，搭乘東方航空公司下午三點四十分的班機直飛台北，三個小時後安全抵達桃園機場，驗證、出關、拿好行李，與團友一一握別，由旅行社派車來接返家，雖很勞累，但卻是一次非常愉快也頗豐富的旅遊。



理教的起源與發展

王翼蓊

理教與道教均屬中國本土宗教（按：道教為東漢張道陵所創。北魏寇謙之奉老子（聃）為教祖，張道陵為大宗，道教名稱始確立。）理教，大陸慣稱「民間宗教（薊縣誌即為此稱）。」

理教原名「在理」，後改名「理教」，為明末崇禎十六（西元一六四三）年癸未進士羊來如所創立。（羊祖原姓楊，為遁避清廷加封，派任改姓羊），係以愛國敬親為宗旨，融合儒、釋、道三家之精華為一理。倡行戒菸、戒酒，增進國民健康，講求倫理道德，提升國民氣質。

理教發源地——岐山瀾水古洞，位於薊縣下營鎮下營村南約里許。原名齊頭山，

山勢突兀雄偉，遠望如碧螺，山上蒼松翠柏，山下沟河奔流，瀾水洞在山麓，原名「瀾水洞」，《薊縣志》記載：「口北向，深約二丈，高與闊各八九尺。洞前有沙河、有潭、有泉，四時不涸，風景絕佳。」泉水常年噴湧，甘甜適口，當地群眾多飲用此水祛病。洞額鐫「岐山瀾水古洞」，為民國天津理教西老所第十三任領眾、書法家李琴盒所書；洞門對聯一副，書曰：岐山大道心頭覓，瀾水真源理內尋。洞內懸掛著全國一些名寺觀及各地紳士名流、信士弟子致贈的匾額，加之殿閣所懸，總計百餘塊。

「洞上築小閣二楹」。正中為羊祖塑

像，兩側塑像各二，分別為高來准、毛來遲、尹來鳳、董來真四大先師像。均明代服飾，形象逼真，栩栩如生。「東有畫閣三楹」。外立石碑兩座，一為羊祖得道記，一為二次拓荒紀念碑。閣為兩層，一層為待客室。登梯而上，步入二層，走廊正中，迎面高懸「普渡眾生」金匾。內正面為南海觀世音菩薩塑像，手捧甘露瓶，上插楊柳枝，長綢飄帶，色彩絢麗，一切布置，莊嚴肅穆。

創始人羊宰

理教起源於薊縣下營岐山瀾水洞，創於羊祖，昌盛於尹師，後來發展到全國各地，迄今歷時三百餘年。

羊宰，號來如，山東省即墨縣羊各莊人，生於明天啟（一六二一）年農曆正月十三日，歿於乾隆十八（一七五三）年六月二十四日。經歷明天啟、崇禎、清順治、

康熙、雍正、乾隆六個時期，終年一百三十三歲。

羊宰幼年資聰穎，博聞強記。十五歲時，府縣應童子試，皆為第一，中秀才。十九歲參加濟南省試中舉。崇禎十六（一六四三）年羊宰去北京會試，中進士，因為國亂，沒有殿試，次年農曆三月十九日，李自成率農民起義隊伍攻進北京，崇禎皇帝自縊，明朝覆亡。不久明山海關總兵吳三桂引清兵入關，兵荒馬亂中，羊宰脫逃出京，回山東原籍奉養老母，後來老母病故，羊宰守喪廬墓三年。釋服後，不肯再仕異族。又厭惡滿人的髮式裝束，就蓬頭赤足，穿素服，做道士裝，外出雲遊。來到薊縣下營岐山瀾水洞。見環境清幽，就在洞中隱居下來，研究理學，漸漸悟出理教。

理教宗旨及教義

理教以愛敬親為宗旨，其教義乃融會儒、釋、道三家之精華為一理，採三家之長而現代化，以天地育萬物無私無我之心，貫徹天人合一之聖道。以陰陽合一生生不息之理，發揚「心物合一」之真理。倡行戒菸、戒酒，增進國民健康，講求倫理道德，提昇國民氣質為鵠的。

理教「理」之涵義，理即是道；道即是理。心是身的主宰，成功在堅持，失敗是鬆懈。故此，學者欲修持內聖功力，必由正心修身做起，堅持功夫下定決心，以達到道德節操無虧之人格。為仁之道，忠孝為本，忠孝基礎在於倫理，盡倫理之修持，必由五倫八德以進修。明乎五倫，合乎八德。則作忠作孝則發自內心（赤子之心）。天地間之道理亦可於自己內心體察，體察明確，天人自然合一，此實為「理」之真諦。

五倫者：乃君臣、父子；兄弟、夫婦、朋友是也。

八德者：乃孝悌、忠信、禮義、廉恥者也。

理教的戒律

康熙八年（一六〇九）正月，羊宰開闢理門傳教，借傳教之機，宣傳反清復明思想，訂五字真言「復明滅滿清」，一說「同心滅滿清」，或「一心保大明」。此時的穿著配帶均為白色。但後來由於形勢變化，反清復明思想逐漸消失，五字真言亦以「觀世音菩薩」代替了。隨此轉變將白色裝束改以灰色。並訂定八條戒律：「不吸菸」「不飲酒」「不燒草香」「不燒紙帛、紙俑」「不拜偶像」「不吹打唸唱」「不書寫符咒」「不飼養雞、鴨、貓、狗、鳥禽」等八戒律。以上八條戒律內容，並經後人編成順口溜：「保持八戒要遵守，大戒戒的是菸酒，

不燒香、不拜偶，還得不養雞貓狗。」

教史上的八度

開始，羊宰在岐山攔水洞中，每日修真養性，採擷野生草藥，自己熬製茶膏，施藥治病，用以聯絡感情，招人入道。康熙四十年，為了弘揚大理教，羊宰遊歷八個地方，度道授徒，這就是羊宰八方度之說。

康熙四十（一七〇一）年，羊宰已八十多歲，為了物色道友，接替自己法業，決定下山雲遊。

首先在正定，度一男一女，男張裕豐，賜張裕豐法名來誠，女張四姑（裕豐妹），賜法名如真；二在邊牆子口角度一男，名朱安寧，賜法名來安；三在易州度一男一女，男張天錫，賜法名來順，女天錫母，賜法名如序；四在武清度一男，名杜長清，賜法名來敬；五在天津度二男，李奎，賜

法名來悟，張吾山，賜法名來引，後來張吾山點傳了尹來鳳先師，奠定了理教在天津發展的基礎；六在楊柳青度三男，董來真、劉來純、達來鼎；七在靜海度一男，尚文炳；八在東安縣度二男，于棟樑和吳來靜。

羊宰歷經五載，跋涉千里，度了八處，點傳了十五人，便又回到薊縣岐山瀾水洞，依舊採藥熬膏，修坐參悟，研經說法。

岐山瀾水洞十大坐山弟子

羊宰雲遊回山，也不外出募化，在山又收十大弟子。

一、高志明，賜法名來准，山東蓬萊人，生於明崇禎十一年三月十六日，小於羊宰十七歲，原是御前花翎侍衛、洪親王管家、駕前侍衛。奉欽差監修清東陵工程，往返薊縣，聽說岐山上有位高隱老者，就往拜訪，驚為道高之士，願拜為師，受學

得理。從此以年老孤身棄去職務，來山侍師。

二、趙國勛，賜法名來璋。住北京順治門外，生於康熙五年三月初六日，是修建東陵的瓦工作頭，時常帶領獄囚修建東陵，獄囚每天勞動強度極大，在層層剋扣下不得溫飽，累死後即棄荒野，趙國勛因此看破紅塵，因高來准援引，亦來拜師。

三、牛順山，賜法號來仁。遵化人，生於順治四年五月初五夜。素嗜菸草，致染疾，屢治無效，聽說岐山上有位老人施藥治病，能治菸酒之疾，就親自來山就醫，並願皈依理教。羊宰拿出自製茶膏，每日服兩次，十餘天病癒，遂受師理。

四、周瑞芝，賜法名來青。天津市西郊小園村人，康熙十九年九月二十九日生人，裝卸搬運工，聽說羊宰曾在天津傳道，戒菸戒酒，心裡很羨慕，後來又聽說羊宰

在薊縣岐山上修行，恰巧有商人發一批貨物去薊縣，在東關卸貨，周瑞芝應雇前往，把貨物交完，即到岐山，在洞口休息，牛來仁發現後，就將他領進洞中，羊宰查其意誠，留在洞中。

五、朱勝山，賜法名來信。薊縣下營人，生於順治十二年七月十一日，以農為業，家道小康。天性惡劣，毀法謗道，酷吸菸葉，某一天自言自語說：「今天要去岐山找羊老頭子，在理了要管不餓，我也在理。」說著手持煙袋，大搖大擺往岐山而來。這時羊宰正在洞中坐功，朱勝山闖了進來，只聽羊宰哼了一聲，運用多年功力，發氣將他制住，動彈不得，羊宰說：「你說在理能治餓，你就在理，現在不治餓，你在理不在理？」朱勝山央求說：「師傅放了我吧，以後改錯了。」遂將煙袋拋棄，叩頭皈依。

六、王來永（法名），楊柳青碾砣嘴人。

俗稱念經王二爺。康熙二十八年四月初八生人。幼年在渡口曾見過羊宰和董來真、劉來純說話，只是年紀小，不懂事。成年後，常隨當村居士姚經櫃往各處念經，從此好道悟理，後悔當初錯過良機。經劉來純指引，自己來到薊縣岐山。羊宰感其意誠，收為弟子，放為八方催眾，聯絡各地道親。到山時二十三歲。

七、劉來景（法名），俗稱白衣劉爺，山東棲霞人。康熙八年四月廿日生人，傳點後，終日學道，很虔誠，被放為坐山師，此人在山伴師最久。

八、喬中和，賜法名來洞。康熙卅六年六月十八日生人。世居遵化縣石門鎮，自幼樂道，意欲修行，又無從下手，聞理教清正，想入無門，自己嘗自嘆息。年十七棄家出走，在外憩止無所、飲食無味，

道未修魔已入，自思尋一山洞，退隱潛修，這日來到岐山瀾水洞前，見一老者岸然道貌，低頭採藥，即上前問是那一家道門，羊宰說：「我非僧非道亦非俗，全從真理下功夫，不吃菸酒為戒律，常年身穿白衣服，子午卯酉煉真如，天地君親師虔敬，喫虧讓人聖宗囑。」中和前行一步，跪倒在地拜師。時康熙五十三年，羊宰九十三歲。

九、王來普（法名），薊縣馬伸橋人。

足有殘疾，人呼王二拐子，康熙二十一年二月初二生人。家道殷實，好道飽學，後在馬伸橋景東山出家，聽說羊宰壽近百齡，在岐山修行，為世外高人，便親自參拜，與羊宰坐禪論道。屢談屢敗，王來普折服，皈依理門。又幫助羊宰健全教中組織，制定理門大法，規定領眾必須有大法傳接，才能點傳弟子。將一切規章制度，壇語歌讚，做成法包，向八方教親投送，

對以後弘揚理教，各地成立公所，功績非小。

十、毛來遲（法名），原名芝蘭。原籍湖北漢陽人，幼年隨父宦遊北來，其父卸職後在薊縣城東大毛莊定居。因父母雙亡，孑然一身，投奔岐山。羊宰與他談話，甚合心意，收為弟子，歎息說道：「你來遲了。因而賜法名來遲。」時毛三十歲，羊宰已九十八歲了。

以上是在薊縣岐山瀾水洞所度十大弟子，康熙五十九年（一七二〇）羊宰一百歲，決定關閉山門，不再招收新徒，訂十大坐山弟子分別為坐山師、治山師、捧山師，每日參禪靜坐，共同種植，收割打柴，一同過著隱士生活。王來普又對理教中傳點儀式不斷修整，補充完善。乾隆十八年二月初八日，毛來遲攜起王來普擬就法包下山，尋覓可以接法、弘大理教之人。本

年六月廿四日，羊宰在洞中了凡。後來十大坐山弟子，有的年老相繼了凡，有的被人接走。當毛來遲傳完法包回來洞府，已是塵積雲封，一片荒蕪，毛來遲慨歎數聲，又外出雲遊，不知所終。

岐山瀾水洞二次拓荒

同治末年，因鴉片毒害，理教在全國盛興起來。滄州志悟堂公所陪座師李來成，親自去薊縣岐山，召請各地道親，贊助修葺。光緒元年（一八七五）重新在瀾水洞度道，自經領眾，至光緒七年了凡。第二任領眾趙騰雲，滄州人，駐洞五年，光緒十一年了凡，光緒十二年暫無領眾。第三任領眾趙來盛（法名），北京人，駐洞三年，光緒十五年了凡。四任領眾滕文仲，武清人，駐洞五年，光緒二十年了凡。第五任領眾閻中，武清人，駐洞六年，光緒廿六年了凡。第六任領眾崔大勇，寶坻人

駐洞五年，光緒卅一年了凡。第七任領眾孫寶盛，山西人，駐洞五年，宣統二年了凡。第八任領眾李山，薊縣人，駐洞五年，民國四年了凡。第九任領眾范久長，香河人，駐洞三年，民國六年了凡。第十任領眾芮萬金，寶坻人，駐洞十二年，民國十七年了凡。第十一任領眾韓廷璧，薊縣人，同年繼承道統，民國廿六年，日軍在盧溝橋發動侵略戰爭，冀東淪陷，全面抗戰開始，後失掉聯繫。

理教在天津的發展

理教自清初即傳入天津，西老公所的正式建立是其發展時期，興道人是尹岩。興道人尹岩，字重山，法名來鳳，河北省益山縣大尹村人，雍正七（一七二九）年正月十一日生，嘉慶十一（一八〇六）年十二月初八了凡，終年七十八歲。津門理教中人尹老先師，地位次於羊祖。

尹岩自幼父母雙亡，寄居在滄州柯中村舅舅家中。十六歲來津，被荐入張吾山德裕麪房當徒工。尹岩十九歲時，張吾山見他忠誠老實，幹活動快，把他引為弟子，賜法名來鳳。

乾隆廿八年二月初八，尹岩挑擔麵筋去楊柳青沿途叫賣，避雪於小梢子口道觀福壽宮。此時，岐山瀾水洞第十坐山師毛來遲來天津已近半年，明察暗訪，覺得尹岩可作弘大理教之人，便跟隨尹岩進入道觀，將法包交付尹岩，尹岩按法包規定程序，於乾隆卅（一七六五）年四月初八日創立公所於天津梁家嘴迤西邵公莊誓家菜園內，初名積願堂，或曰清義堂，後遷永豐屯建西老公所。為天津西老公所五方派第一任先師。

組織概況：西老公所建立以後，理教逐漸傳遍天津，相繼成立了許多理教組

織；有的稱“公所”，有的稱“堂”。以

公所為名的除西老公所外，還有河東陳家溝娘娘廟後的東老公所，梁家嘴子的先遣公所，城內季家大院的中公所以及河東王莊子清福公所等等；以堂為名的，多含有“修”、“善”、“清”、“靜”、“緣”、“安”、“真”、“空”等字，有修真堂、靜修堂、公善堂、眾善堂、清善堂、清靜堂、理緣堂、惠緣堂、信安堂、同安堂、止靜堂等。公所有男女之別，男公所叫“大眾公所”，道親稱為“有門坎”，亦稱“大眾”；女公所稱“二眾公所”，道親稱為“有攔布牆”，亦稱“二眾”。

各公所的負責人稱“主任”，或“領眾”，俗稱“當家的”。首席陪坐的稱“幫眾”，但必須經“放”的程序，“放”就是任命的意思，理教中人對領眾稱師傅，師傅稱道友“師弟”，道親之間師兄弟相

稱。

理教在天津經過一百多年的發展，公所遍及城區及四郊鄉鎮。民國十七（一九二六）年七月，成立了天津理教聯合會，設於西老公所內，當時西老公所領眾蔡雨村被推選為理事長。因為西老公所是天津理教公所的 center，所以歷屆理事長，均由這個公所的頭面人物兼任。

據統計，大陸淪陷前天津大眾公所有七十九處，二眾公所有廿四處，共一百零三處，累計皈依理徒眾近百萬。

理教是由天津和北京兩地向全國發展的，清道光以後，各省市差不多都有了理門公所組織^{（注一）}。民國二年（一九一三）在北京掛甲屯成立了理門全國統一組織——中華理善勸戒菸酒總會。大陸淪陷以後，天津理教繼續存在一段時間，於民國四十六（一九五七）年結束了它在天津的活動。

理教的幾次劫難

理教領眾身穿白衣（後改著灰衣），是登白履，紮白辮繩，傳教五字真言，有上不傳父母，下不傳妻子之戒。且傳教多在子夜，再以徒眾齋日聚集一堂，一些禮法行動與白蓮教相仿，因此為外人所疑，認為白衣道。當時流傳有幾句順口溜：「白衣道，瞎胡鬧，不死爹娘穿重孝」。嘉慶十三年，市面上謠言紛紛，天津制台衙門，派軍隊吊起大炮，將炮彈用狗血及婦女穢物塗抹，將梁家嘴子公所摧毀，又將尹岩墳墓扒開，檢查有無違法衣物殮器，結果一無所獲，經歷此劫，道親皆手持煙袋，內裝茶葉，偽裝吸菸。後來道親根據嘉慶皇帝發布的《邪教說》裡「苟能安靜奉法，即燒香治病，原有惻隱之心，在朝政所不禁」等語，向縣道辯解，總算暫時弛禁。

道光二十九年南北各省不斷有以道教

做掩護的農民起義，道光帝下令各省督署嚴拿道教邪術，亦將理教列入，當時天津五個公所的領眾均被傳訊。這五個人當時都七十餘歲，在縣裡押了幾天，也沒怎麼審問，就被解到保定總督衙門。過了一堂，也審不出什麼，就關押在監獄了。到年底獄吏們看這五位老態龍鍾的「犯人」也沒什麼油水可撈，就報告說他們每天打坐參禪，安靜守法，不是異端邪教，稟請寬釋。幾位領眾回天津後，依然在各公所傳道。

光緒九年二月十九日，北京前門外毗盧寺明善堂領眾是鍾永清。因是聖宗齋期，道親在門外燃放鞭炮，把路過的巡城御史嚇了一跳，一問是白衣道擺齋，御史吩咐將公所關閉，不准出入，又調來五城兵馬司派兵包圍，將領眾鍾永清帶宛平縣訊問，其他人取保回家。結果鍾永清以驚駕發往黑龍江充軍，次年被赦放回。

民國十八年，江蘇省當局薛曾同請查禁理教，說該理教佯戒酒為名，實則提倡迷信。上海理教聯合會主席張一塵，申辯於當時政府，說：「今日鴉片害人，繼之又有嗎啡、金丹、海洛因。篤信聖宗，以補教之不足。戒菸戒酒，戒燒香紙，不拜佛像，何謂提倡迷信。若禁止篤信聖宗，則佛道教拜神佛，基督教之拜耶穌，何不在禁止之列」。由此，查禁之事方作罷。聽說這位薛曾同後來也皈依了理教。

理教在台復教經過及現況

民國廿六年七月，對日全面抗戰開始，民不聊生，宗教活動日漸式微，理教亦然。教徒日趨減少，一九五七年理教在大陸停止活動。

民國卅八年中央政府遷來台灣，趙總領正東書曾於卅九年春召集在台教友復教，首先恢復中華理教總會，進而於國民

大會第五次會議提案（第一五四號提案）「扶植理教」於四十三年三月十八日經大會決議通過。嗣經行政院函國民大會趙代表東書，另以行政命令通知所屬各級官署，「輔助理教發展」各在案。並轉由內政部函台灣土地銀行公產代管部撥交台北市中華路一段一七四號（西本願寺）為中華理教總會接管使用（注二），先後以鉅資加以修葺，內部煥然一新。該址東鄰總統府，西鄰中興大橋，南鄰龍山寺，北鄰西門市場，為國際觀光名勝之區域。非但為台灣寺廟之冠，在東南亞古剎亦少見如此之規模。不料於六十四年四月五日午後發生火災，損失慘重，所有經典、冊籍、法物、法器及重要文獻均付之一炬，期間聖佛寶殿雖遭焚毀，但仍以殘餘小屋改為佛堂，常駐法師供佛頂禮，從未間斷。當將此情已分別函報內政部及台北市政府等有關機

關，並擬就地重建計畫書表各在案。

趙總領正不忍鑒於廿餘年親手和智慧慘淡經營的中華理教總公所，毀於一旦，痛心疾首，嗣經到處呼籲，力謀籌畫重建，因情形特殊，事與願違，終以年稍長，積勞成疾，回天乏術，不幸於六十九年六月卅日「了凡」。值茲五年當中，該教前後發生兩次劇變，可謂不幸，後經全教法師會議，於七十五年五月，決議通過，票選由宏道領正陳志泉繼任第十三世第廿三代總領正，即日宣誓就職。並由首席教正（立法委員）張金鑑監督，始完成此一歷史性的使命。八十五年五月九日陳志泉總領正依教規將總領正大法傳經宏道總領正林松輝繼承。八十六年七月廿三日陳志泉總領正「了凡」。由宏道總領正繼任第十三世第廿四代總領正。

註釋：

一、理教總公所，於遜清光緒廿四（公元一八九八）年二月，清廷赦令在理教，應在國都北京設立總公所，凡各地設立在理教公所，須頒發傳道鑒定證明書，經北京巡警總廳加蓋大字印，該鑒定證書於光緒廿四年二月生效。凡成立在理教公所得持該鑒定證書向當地官署登記。連國外大韓民國仁川義善堂公所亦持有此鑒定證書傳教。在創教三百五十年慶典會後展覽，看見此證書無不讚揚，在外國能保存八十餘年難能可貴。

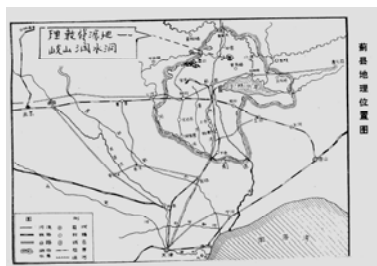
二、西本願寺，為日治時期建於台北市新起町的「淨土真宗寺院」過去正式名稱為「淨土真宗本願寺派台灣別院」。建物群於台北市萬華區中華路一段西側，長沙街與貴陽街之間，近台北捷運西門站、台北市公共自行車

租賃系統西本願寺廣場站、台北市公共自行車租賃系統捷運西門站三號出口。

參考資料：

- 一、薊縣志（一九九一年三月版）
- 二、薊縣歷史資料（第一、二輯，一九八八年八月出版）
- 三、王鴻達（天津楊柳青人）、張希成（薊縣下營人）兩人口述歷史資料（一九八八年八月出版）。

圖、照二幀於下



一個河北來台交換學生視野下的台灣

寶博飛

凡是遙遠的地方對我們都有誘惑

不是誘惑於美麗，就是誘惑於傳說

即便遠方的風景並不盡人意

我們無需在乎

因為這實在是一個迷人的錯

到遠方去、到遠方去

熟悉的地方沒有風景——《旅行》汪國真

比起戀鄉的河北人，我的夢想有點特

別——「到南方去」。作為一個北方人，

從小就被長江以南的溫柔婉約氣質所深深吸引著，沿著地圖，我從河北到重慶再到

臺北，風景在變，身份也在變，小學生、大學生、交換生，但是我的方向始終是一路向南，交換體會。

情人節前後的臺灣是可愛的（二〇一七年二月十四日第一次踏上寶島），客機緩緩降落在桃園機場，迎面吹來可樂味的風帶著絲絲暖意，好像是含著笑告訴外來的人們：「臺灣歡迎你！」接下來的四個月，就在這裏，我在臺北開啟了一段奇妙的交換之旅。

作為一名交換生，便免不了談起新鮮的校園生活，教室、黑板、老師、書本……這些同樣的元素在銘傳卻被賦予不同的意義。比起幅員遼闊的重大，坐落於寸土寸

金的臺北市的銘傳顯得嬌小的多，於是小班教學成為銘傳的一大特色：單人單桌的座位、卡拉OK版的麥克風，還有教室左上角懸掛的大頭電視，滿滿都是高中時期的回憶。

當然這「復古」的環境，也有著它獨到的優勢——老師可以照顧到每位學生。「那位打瞌睡同學要不要出去洗把臉？」、「吃東西的同學麻煩你停一下，搞得這麼香我會餓到沒力氣上課」……經常能在課堂上聽見老師這樣的「諄諄善誘」。作為「新鮮人」，我和另一位港生也成為了老師的重點照顧對象，每當講述到證券市場交易規則部分時，老師都會讓我倆分別介紹一下大陸和香港相關知識，並拿來和臺灣的現狀作比較，這讓我倍感榮幸，卻也失去了蹺課不被抓的僥倖。

在臺灣的學生生活中，我感受到最深

刻的一點，便是洋溢在校園內的一種包容接納精神。我一直有一個疑惑，為什麼我們從小學開始學了十幾年的英語卻始終無法和 local people 流利交談？在這裏我找到答案——不適宜的語言認可環境，在大陸我們太過關注於發音的標準、語法的正誤，這反而成為阻礙我們口語成長的一大障礙。而在這裏，陸生、臺生、港澳僑生和來自世界各地的國際生之所以能夠融洽交流相處，是因為帶著家鄉腔調的 oral English 在這裏不僅不會受到嘲笑，反而成為了每個人個性的標籤。

如果被問起臺灣留給你最深印象的是什麼，我會毫不猶豫地回答：河北京津同鄉會。

記得五月份我去辦理手機卡儲值，只見前面的阿伯手裏提著一個袋子，上面題著「河北京津……」頓時引起了我的興趣。

「伯伯您好你也是河北人嗎？」，「哎，年輕人，你怎麼知道的？」「哇，真的很巧！」一段機緣巧合的對話就這樣發生在我和這位老伯（同鄉會會員）之間。然後就這樣開啟了一段和河北京津同鄉會的邂逅，通過它，我有幸接到了同鄉會工作人員慧婷的邀請，參訪了同鄉會的會館，在這裏我看到了有回鄉探親、同學回訪間的兩岸濃濃情意，又感受到了青年訪問團、企業經營發展間散發的兩岸學術交流和企業合作氛圍。很幸運能夠在海峽的這一邊尋找到一種久違的歸屬感，我相信同為燕趙之後，兩岸河北京津人定能共同傳承冀州文化。



東北、內蒙古、呼倫貝爾大草原八日遊

惠憲禮

曾去過哈爾濱兩次，齊齊哈爾、呼倫貝爾和滿洲里等地一次，今（二〇一七）年八月五日妻應同學於佩琳夫婦之邀，我們再次旅遊八天。十年啦！變化很大，再次留下深刻印象。

八月五日清晨，之群開車送我們到台北車站會合團友搭乘遊覽車到桃園機場，坐長榮航空八點十五分的班機直飛哈爾濱市，十一時四十分抵達後由當地旅行社接待，遂即沿高速公路逕往齊齊哈爾，行程約四個小時許，一路欣賞東北廣闊的草原和大自然風光，夜宿齊齊哈爾安運假日大酒店。

八月六日，上午參觀中國目前最美濕

保護區內就有六種！丹頂鶴、白頭鶴、白枕鶴、蓑羽鶴，白鶴和灰鶴。現多為養，每日定時放飛四次，一早我們就在停車場換電動車、小型遊艇，趕到放飛地點，成群的人們或坐或站的圍繞在一條小河邊，九點半時間一到，突由河對岸的小高地後一下子飛出數十隻丹頂鶴，有的繼續飛翔，有的在草地或小河津徜徉，讓遊客們聚精會神地觀賞其翱翔的飛行姿態與展現曼妙的舞姿，及其漫步的優雅神態。

下午進入內蒙古東北部的紮蘭屯，參觀「吊橋公園」，該吊橋係俄羅斯所建，現已老舊封閉，我們僅在園中瀏覽漫步了半個小時，吃過晚餐就急速趕往海拉爾，往返行程好幾個小時，抵達後已是將近午夜

時刻，疲憊地住進王朝大酒店。

海拉爾，是呼倫貝爾市政府所在地，它是由蒙古語「哈利亞爾」音轉而來，意為「野韭菜」，實因該城市的北邊有一條海拉爾河及兩岸盛產野韭菜而得名。面積一四四〇平方公里，人口僅二十六萬餘，共有二十六個民族辛勤和睦的居住在那裡，以蒙古族為主體。提到蒙古文字，導遊說很容易認識：「中央一根棍，兩邊都是刺，猛的一擰勁，就是蒙古字」，當然是一個逗人的笑話，但還真貼切！

八月七日，上午先走進海拉爾西山國家公園，它是呼倫貝爾最大的一片樟子松森林公園，已有四百多年的歷史，上下均有木棧道階梯相連，大家自由自在的享受芬多精的洗禮。

繼往呼倫貝爾大草原，位於內蒙古東北部，因呼倫湖和貝爾湖而得名，

總面積約十萬平方公里（約等於台灣的三倍），是中國目前保存最完好的草原，猶如一幅巨大的嫩綠色畫卷，鋪蓋在無際的大地上。抵達後，先舉行蒙古族最高、最聖潔的歡迎貴賓禮——下馬酒，然後祭敖包、訪問牧戶、並親身體驗純正的遊牧民族遷徙之流程和蒙古族的禮儀課程。午餐品嚐蒙古族風味的手把羊肉和奶茶。下午全體乘坐勒勒車走進草原深處及莫日格勒河畔，近距離的觀賞牛、馬、羊群和長角梅花鹿，以及大自然美景。夜仍宿海拉爾王朝大酒店。

八月八日，今天要去內蒙古最北部的城鎮——室韋，車程約五、六個小時，途經白樺林景區。

白樺林，全部種植白樺樹，有粗有細，有高有矮，棵棵挺拔秀麗，株株風姿綽約，中間有木棧道相連，先坐電動車到

達終點，然後沿著棧道自由活動，在林中漫步走走停停約兩個多小時，享受森林區的氣息。其中還有鹿苑，兒童遊樂場，俄羅斯歌舞表演，尤以十全十美樹最為吸引人（十棵白樺樹根部連在一起，樹幹向四方伸展），每人都留下深刻印象！

傍晚到達俄羅斯民族鄉的室韋，它也是蒙古族的發祥地，成吉思汗的故鄉。晚餐後可在這城鎮的唯一的一條小街上，循著燦爛的燈光，欣賞俄羅斯的建築與風情，並到達界河邊瞧瞧對岸的俄羅斯共和國村落。夜宿俄羅斯營地民宿。

八月九日，整天行程非常緊湊，離開室韋，先到額爾古納之北一百二十公里處的哈烏爾河景區，再到根河濕地公園，最後進住額爾古納市。

哈烏爾河景區，核心面積三平方公里，內以展示原始的林業生產和古老神秘

狩獵生活為主，有展示廳、狩獵場及原始捕獵工具、十二生肖木雕等，景區內建兩公里許的木棧道，方便觀賞遊覽。山腳下有一條曲折柔美、神秘幽靜、生態完好的哈烏爾河，宛如一條巨蟒蜿蜒盤據在山邊，長年流水不絕，其曲折度世間實難尋得其右者，故有「森林曲水之最」的美稱。

根河濕地公園，有「亞洲第一濕地」之譽，保護區佔地十二·六萬公頃，它是根河、額爾古納河、得爾布幹河與哈烏爾河交匯處，站在小山丘的觀景台上，遠觀四周，一面是城市，高樓大廈林立，另三面皆為濕地，河川山丘農田花草，五顏六色，極似一張張的畫布鋪蓋在那裡，美麗極了，讓人留戀不忍離去。

額爾古納市，是因蒙古境內的額爾古納河而得名，額爾古納河是蒙古族的一母親河，該市位於大興安嶺西北麓，呼倫貝

爾大草原北端，東北部與黑龍江省漠河和根河濕地毗連，西部和北部隔額爾古納河與俄羅斯共和國相望，地居要津，素有「東亞之窗」之稱，深具戰略價值。夜宿額爾古納大酒店。

八月十日，從額爾古納到中、俄邊界城市滿洲里，車程約四個小時，到達後先後參觀國門景區、中蘇金街、套娃廣場。國門景區包括有第五代國門（五樓設有觀景台，可以瞭望俄羅斯後貝加爾斯克市和滿洲里市區全景）、41號界碑、和平之門主體雕塑、滿洲里歷史浮雕及紅色國際秘密交通遺址、火車頭廣場等景觀。

中蘇金街，住於滿洲里市中心，是一條充滿俄羅斯風情的商業街，有琳瑯滿目的俄羅斯工藝品。

套娃廣場，主體建築是一棟高三十公尺的大套娃，建築面積三千二百平方公

尺，其內有俄式餐廳、演藝廳和酒店等，各處牆壁上繪滿了歐式宮殿名畫，富麗堂皇，琳瑯滿目，讓人目眩神迷，尤以夜間配有各色燈光照射，燦爛耀目，更是令人讚不絕口。夜宿套娃廣場酒店。

八月十一日，遊滿洲里猛犸公園、呼倫湖、呼倫貝爾民族博物館、成吉思汗廣場，傍晚由海拉爾搭機飛哈爾濱。

猛犸公園，是以集觀光休閒、運動娛樂、民俗文化展示、環境保護等多功能為一體的旅遊景區，並有各種動物的化石及巨大模型雕塑體，供遊客參觀。

呼倫湖，是內蒙古最大的湖泊，也是中國五大淡水湖之一，再往南走還有個姊妹湖——貝爾湖，湖面廣闊，一望無際，魚產豐富，可惜時間短暫，只在停車場附近湖畔稍作停留，遂匆匆離去。

呼倫貝爾民族博物館，是一所綜合性

的博物館，具有鮮明的地域特色和民族風情，三層樓的建築中擺滿了蒙古族的生活用品及器械，還特別設有一座成吉思汗的大帳，以資紀念這位偉大的英雄人物。

成吉思汗廣場，建有一「海東青」主題雕塑、成吉思汗的戰將群雕、成吉思汗箴言碑林和迎親銅鑼，成吉思汗與呼倫貝爾浮雕、巴彥額爾敦敖包等景觀，充分再現成吉思汗光輝榮耀的一生。

傍晚六時十分從海拉爾搭機飛哈爾濱，因班機誤點，到達酒店時已是晚上十時許，匆匆用過晚餐，入睡已近午夜零時矣！夜宿哈爾濱永泰喜來登大酒店。

八月十二日，早餐後乘車去參觀遠東地區最大的東正教堂——聖索菲亞教堂廣場、哈爾濱人民戰勝洵湧肆虐的洪水標誌——防洪紀念塔、哈爾濱母親河——松花江、和中央大街（因太累只有少數人去逛

了一下），之後立即趕赴機場，搭乘長榮十二時五十分的班機直飛桃園機場，十六時四十分安全抵達，坐旅行社遊覽車回到台北，圓滿結束了這次八日之旅。



草原美景

紀念空軍前輩：郝中和

本會資料室

一、南苑航空學校是中國第一所培養航空人才的學校，由北洋政府民國二年在北京南苑創建。民國十七年（一九二八）五月，北洋政府消亡，南苑航空學校撤銷。南苑航空學校辦校十五年，共畢業四期飛行學員一百五十八名。第四期學員一九二三年八月二十三日開學，招收五十一名，一九二五年十一月一日畢業三十五人，郝中和在三十五人中。淘汰十六人。郝中和是第四期學員，民國十四年（一九二五）十一月畢業。

二、一九二四年，直奉戰爭時期，直軍曾將南苑航空學校第四期訓練人員、飛機編制為航空第四隊，以校長金世中為隊長，教育長金巨堂為副隊長，仍留住南苑，照常訓練，作為預備隊。郝中和系第四期學員。一九二六年五月三十一日，吳佩孚宣佈在保定成立討逆聯軍航空司令部，由敖景文任司令，下轄兩個航空隊，趙步墀任第一隊隊長，李璿任第二隊隊長，郝中和為第二隊飛行員。

三、一九二五年冬，閻錫山成立航空兵團，團部設在太原南城區大袁家巷，團長劉傑。飛行員有劉義曾、劉一飛、安虎、郝中和等，全團官兵不到二十人。

一九二六年五月一日，改稱山西航空隊。一九二六年冬，山西航空預備學校成立。

一九二七年二月，正式改為山西陸軍航空學校，學校的人事沒有大的變動，只是添購到幾架教練機，增加了幾位教飛行術的教官。教官方面，除由航空兵團的劉一飛、郝中和、安虎擔任兼教外，又從法國聘來一位名叫達蓋的教官，還有山西兵工廠的一名德籍工程師名叫傅羅典。

從二月份開始，陸續編飛行小組，首先是安虎小組，有朱繼武等五個學員。郝中和小組，有王德等五個學員，用一架新「高得隆」。之後又編了三個小組。以後陸續增加教官，有孫蘭齋、馮保命等，預備班亦依次升入飛行班。學員中有些因身體垮了退校的，有因犯校規被開除的，還有怕犧牲藉故離校的。到一九二七年，只剩下三十餘人。

一九二七年十月，將航空隊分編為兩隊，第一隊劉潔任隊長，第二隊郝中和任

隊長。隸屬於國民革命軍第三集團軍。一九二八年八月六日，閻錫山在第三集團軍司令部設立航空處，改組航空隊。對人事也進行了調整，郝中和不在其中。

四、一九二七年冬，晉軍協助國民革命軍北伐作戰，仍固守娘子關，陽泉是前方，閻錫山命令航空第二隊隊長郝中和、副隊長劉俊傑帶領幾個學員，駕著兩駕教練機（一架是「施來克」，一架是「阿弗羅」），東出陽泉執行空中偵察任務，他們配屬於第二師，歸趙承綬指揮。一九二八年夏，晉軍進展到保定後，他們又駐守保定，歸楊愛源指揮。北伐軍進京後，他們於七月返回山西。

五、一九二八年十月，蔣介石命令在中央陸軍軍官學校成立航空隊，開展飛行教育，培養航空人員。十一月，國民政府軍事委員會航空處改組為航空署，隸屬軍

政部，熊斌為署長，張靜愚為副署長，後不久張代理署長。下轄教育、軍務、航務、機械、文書、管理六科及上海航空工廠、航空隊等機構。郝中和為軍務科科員，科長係金巨堂。

一九二九年六月奉令改為航空班，張靜愚為主任，七月，黃秉衡繼任主任。郝中和、金世中、李士怡等任飛行教官。地址在南京小營，後遷複成橋工業學校。同年十月十日，航空班教官和學員參加了慶祝國民政府成立周年紀念會編隊飛行；十二月，在對石友三和唐生智作戰中，航空班奉命組織航空大隊，由歐陽璋任大隊長，率全體教官及所有飛機隨軍助戰。

一九二九年五月一日，因時局需要，國民政府在南京成立航空司令部，由張靜愚署長兼司令，蔣達任參謀長，郝中和任參謀，各航空隊編入航空司令部統轄。六

月縮編為航空大隊，十一月撤銷。

一九三一年春，國民革命軍第二十一軍航空司令部成立，劉湘兼任司令，蔣達為副司令（後任司令）。司令部下轄飛機第一隊和第二隊，張裴然和高在田分任隊長。先後招聘的飛行員有郝中和、李士怡等人。同年秋，航空司令部又開辦航空學校，飛機隊飛行人員任教官，培訓兩期共二十三名學員。

六、一九三二年八月，航空署劃歸軍事委員會，不再隸屬軍政部，人員編制調整，郝中和不在其中。一九三四年五月，航空署改組為航空委員會。一九三六年六月一日，航空委員會改組為空軍司令部。緊接著又成立了五個軍區司令部及訓練、供應司令部等機構。

空軍總司令部以原航委會之機械、航政、交通等處主管實施業務之一部，與購

料委員會大部分之業務合編而成空軍供應司令部。以統一指揮基地勤務、修護與補給之業務。以王衛民、郝中和為正、副司令，文士龍為參謀長。空軍供應司令部在滬籌備時期，由副司令郝中和上校率屬先行來滬設營，並主持接收事宜，該部組織分六處，三室，四獨立科……

一九三二、一九三三年，航空司令部第一隊和第二隊參與了兩次（二劉戰爭）（劉湘和劉文輝），飛機隊的行動給了地面部隊以極大的支持，並最終以劉湘統一全川而結束。一九三三、一九三四年，航空司令部第一隊和第二隊還參與了對紅軍的作戰。一九三四年，紅軍一部到達遵義，航空司令部派郝中和、袁送凡率機兩架駐守瀘州。對遵義的紅軍實施偵察。

七、抗戰爆發後，同年十月，航空委員會遷漢口，為了適應戰爭需要，增設空

軍總站十餘處，航空站及機場百餘處，所在場站均不冠以地名，代以番號。

一九三七年冬到一九三八年春籌組成立的中國空軍志願十四隊，直隸於航空委員會。航委會主任為錢大鈞將軍，航委會辦公地點設在漢口舊日租界的日清公司，十四隊隊址在漢口公園內，隊上除隊長隊員外，還有翻譯官和少數幾位辦事員，外國隊員除供給吃住，每次作戰均有任務津貼，中國隊員則和普通飛行員一樣，並無特別待遇。外國隊員有美、英、法、荷等國人員，隊長為美人史密斯（Smith），年近四十，機務員叫司密時，是英國人，美人契棒（Cubon），是隊長的左右手，隊上訓練事宜，均由契棒一手負責，中國隊員有唐夏威、劉華鬱等人，他們都是華僑，能說英語，因為語言關係，航委會特選派他們幾位能說英語的飛行人員參加志願

隊。地面工作人員，除機務員司密時係英籍外，餘皆本國籍人士，地面工作包括飛機維護，加油掛彈，通信聯絡，均有專人負責，場站勤務由漢口總站全力支援，總站長為郝中和上校，對機場勤務作業，有極豐富的經驗。

在一年之後美國陳納德飛虎志願隊年成立。

一九三八年四月十六日郝中和為重慶航空站代理站長。

一九四三年十一月，國民黨航空委員會同美國空軍部隊在桂林組成中美空軍混合團，由中國空軍「第一、第三、第五」等，三個大隊和美國陸軍第十四航空隊組成。中國空軍三個大隊分別駐防梁山、漢中、老河口、恩施、芷江等地。第三大隊駐安康、梁山、漢中（郝似為駐安康的總站長），下轄第七、八、二十八、三十二中

隊。一九四五年九月，抗戰勝利後裁撤中美空軍混合團。

八、為了打擊日本海上運輸，美方要求中美空軍混合團的戰術飛機，對上海、南京的日本空軍基地加以掃蕩，以減少中國大陸上的日本空軍對海上的美國艦隻的危害。

任務落在三大隊的肩頭上了，駐在安康、梁山的三個中隊，他們對地面負有經常的支援任務，在漢中的三大隊第三十二中隊洪奇偉，被選作中國飛機總領隊，具體目標是攻擊上海的江灣與大場兩處敵人機場。另由其他各中隊抽選部份 P-51，到安康，與三十二中隊會合。

一九四五年七月一日，這是中美空軍混合團成立以來，最值得紀念的一天。混合團第三大隊的中美飛行員，集合了七十多架 P-51 野馬式戰鬥機，在安康機場過

夜，徹夜都是試車聲、試槍聲，機場上燈火輝煌，人影幢幢，槍吼槍鳴，這是安康機場最熱鬧的一夜。

勝利完成任務後，洪奇偉與郝中和等都非常高興。洪說：「幸虧有個立煌機場，這是昨天早晨出發前情報官透露的，油不夠時可以到立煌落地，以前我們經過很多次立煌上空，誰都不曉得我們在敵後還有一個秘密機場哩！」

郝中和大笑說：「這就是我們長期抗戰的最大長處，我們想不到的事情還很多呢！」

「這時美國飛行員和我國飛行員們圍在一起，七嘴八舌約談論著掃蕩上海的有趣經過。」

郝中和大笑說「晚間我請吃館子，兩桌夠不夠」。洪奇偉說：「總站長不用客氣了！」，郝中和忽然板起面孔說：「不

是客氣問題，這是慰勞酒，八年了，誰到過上海，而今天你們去了，而且勝利凱旋回來。」

九、日本宣佈投降後，國民黨空軍按各地情勢需要及敵偽空軍分佈情形，將全國劃分為二十三個及越南一個，共二十四個地區，設地區司令部從事受降及接收任務，但因局勢變化，實際上僅成立了十四個及越南一個地區司令部，北平區為第十四地區，司令郝中和；大原區為第十一地區，司令張抑強；臺灣區為第二十二地區，司令張柏壽及越南地區司令部，司令甯明階。

十、一九四六年十一月二十二日郝中和晉任空軍上校。

十一、一九四七年二月一日，空軍臺灣地區司令部在臺北成立，直屬于空軍總司令部，以郝中和為地區司令，下設四科及財務、總務二處。同年七月一日，空軍

總司令部為使臺灣地區作戰指揮、行政監督及軍紀維持便利起見，特在臺灣改組設立臺灣空軍指揮部，統轄臺灣、澎湖地區各空軍機構，並統一對外交涉之責，仍直屬空軍總司令部，並由郝中和繼任指揮官。四十八年六月，修正臺灣空軍指揮部組織編制，指揮官明定為少將編階（郝為上校），參謀長為上校編階。

十二、一九五二年在「總統十月二十二日令」陸軍將級及上校，空軍少將及上中校，海軍上中校假退役軍宜延後人員名單中，有空軍飛行上校曹文炳、郝中和。

十三、一九七一年，前國軍接收組空軍接收小組組長郝中和將軍的女兒郝天俠與著名作家、臺灣《中華日報》總主筆高陽先生結婚。

（郝中和，號致齋，河北保定人，民國三十七年四月出任「河北旅台同鄉會」第一屆理事長。）



張希文女士推動國語文教育之貢獻

本會資料室

張希文女士，是我們非常景仰懷念的鄉賢大老，她生前深感教育為國家建設之百年大計，在台北市國語實驗小學擔任校長時，大力推動語文教育、創辦國語日報語文中心，並提出教育英才之革新計畫，廣受各界好評，可說是一位有理想、有學識、有魄力的卓越教育家。

張希文夫婿張清源先生曾任台北市河北京津同鄉會理事長，熱心會務，為人公正，深受大家欽佩，擔任斯職長達十一年之久，先生年輕時才學出眾，協助胡適之先生創辦「每週評論」雜誌，並出任北平私立平民中學校長，來台後任立法委員及僑光商專董事長、校長等職。

清源先生及希文女士以其所學嘉惠學子，積極作育人才，德高而望重，對於當今教育貢獻之大，實令後人追念感德！而張氏伉儷對於年輕鄉親的教育問題以及如何培養年輕學子更是念茲在茲，日思夜想，繫掛於心，二位的大公無私，高風節操，實令我輩深深感佩，崇敬效法。

在此，謹分別將張希文、張清源兩位鄉賢生平往事介紹如後：

張校長希文女士河北省棗強人，民國前三年（一九〇八）二月三日生於北京，北京輔仁大學畢業，民國三十七年（一九四八）底到臺灣。

張校長曾東渡日本留學，歸國後任職

中央。對日抗戰時期，在大後方主持「兒童保育院」。由於當時物資十分匱乏，張校長運用各種方法克服困難，仍把保育院辦得有聲有色，成績斐然，全國知名。在保育院的教師、保姆和學生心目中，院長就是智慧的化身。

張校長行憲後被選為第一屆國大代表，到臺灣後再度獲教育團體推選擔任「國大代表」。提到張希文女士，大家自然就想到了國語文教育，每次開會遇到蔣經國先生，經國先生都會問他「校長，我的國語進步了嗎？」張校長是國民大會主席團之一，是蔣宋美齡夫人倚重的人員。每個月的第一個星期一上午，要參加先總統蔣公的早餐會報，定時與先總統蔣公報告當時教育現況，當時的教育部長與教育廳長，在張校長要去做報告時，都要先來拜訪張校長，請張校長在先總統蔣公面前協

助解釋教育現況。

張校長於擔任國大代表另一貢獻，即是在民國三十八年中央政府遷台後，為建設台灣為模範省，勵精圖治，先總統蔣公巡視中南部小學時，發現有的教師穿著木屐上課，認為有失教師風範。回到台北後，即召教育部張其昀部長，指示如何改進國民教育，提升教師素質。張部長經考慮後，認應改進國民學校從業人員的素質著手。便與當時擔任國大代表的張校長研究如何進行，經研商決定，應設立專責機構辦理國民學校在職教師進修，即日後的一「台灣省國民學校教師研習會」。

張校長於民國八十年（一九九一）十二月十八日卒於臺灣臺北。

張校長對國語文教育的推廣遍及海內外，放眼現今華語文在世界上形成有形無形的影響力，益加感念張校長的用心、

堅持與先知卓見。現分別就張校長在國內外推動華語文教育的重要教育事蹟分述如下：

一、或內推動國語文教育重要事蹟

(一)創辦「國語日報語文中心」

民國六十二年（一九七三年），張校長自臺北市國語實驗國民小學退休時，正逢「國語日報社」為了宣揚中華語言文化，使國際人士進一步了解臺灣進步的情形，也為了幫助愛好中國語文人士學習標準中國話，設立了「語文中心」，邀請擔任常務董事的張校長兼任主任，負責主持。張校長於是帶著幾個志同道合的老部下，和一群無處可安排的華僑及學國語的外籍學生，創辦了「國語日報語文中心」為國語教學和傳播中華文化再努力。

張校長首先釐定該中心的教學目標為：教授中國語文、推行標準國語、弘揚

中華語化、增進國際了解。有了目標才不會偏離方向。首先開辦語文班和正音班，其中語文班的招收對象，是來我國進修中文的外籍人士與華僑子弟。至於正音班的教學，以矯正發音、訓練標準國語為目的，故學生不限年齡和國籍。語文中心有國語日報社的支持，學生與日俱增，其中不乏知名人士，如以美國華盛頓郵報記者李福德，日本產經新聞的採訪群，都因為學習中文而對臺灣的一切有正確的認識，中肯的報導，不致扭曲了政府的形象。

語文中心的師資來自四面八方的精英，除了教學受到肯定，也編輯出版了一系列的國語文教材，在推廣華語文教育上有進一步貢獻。

(二)參與「國語注音符號第二式研究小組」

民國七十三年（一九八四年）一月張

校長與國內從事國語文教學及對語音學有研究之專家學者，應教育部邀請組成專案研究小組，針對民國二十九年（一九四〇年）訂定之「國語羅馬字」改名為「譯音符號」加以修訂，並進行比較分析研究。研究小組經多次集會討論研究修訂後，就原公佈之譯音符號，定名為「國語注音符號第二式」，與國語注音符號第一式合併推行，以因應外籍人士及華僑子弟學習中國語文之實際需要。

（三）參與「國語一字多音審定小組」

民國七十六年（一九八七年）七月教育部為解決有關國語一字多音造成從事國語教學者與學習者的困擾，委聘對國語語音學有特殊研究之專家學者及實際從事國語教學之教師，成立審定小組，委員有張校長希文、張孝裕、李鑒、李殿魁、張文彬、曾榮汾、林國樑、柯遜添、柯劍星、

胡建雄、楊秀芳、蔡雅琳等教授與教師，共同組成審音小組，進行多音字之整理與審定工作，自民國七十九年七月起，每週六定期開會討論，逐字審定，務期能達到單純化、標準化的境地，以利國語教學及社會大眾學習之用，前後歷時數載始成。

（四）參與「重定標點符號手冊」編定小組

由於原先教育部編定之新式標點符號實施時間已久，社會上形成亂用與誤用標點符號的情形日漸普遍，教育部於是邀請張校長希文、李鑒、李殿魁、張孝裕、張文彬、柯遜添、蔡雅琳等教授與教師，組成標點符號編定小組委員，將新式標點符號重新加以修訂以符合時代的需要，並以表列方式，內容說明與用法舉例，皆力求簡單明瞭。

二、海外推動華語文教育重要事蹟

(一)多元推廣海外華語文教育

張校長為推廣海外華語文教育不遺餘力，如為「北美世界日報」創刊編寫「中華語文專欄——每日一字」，為僑委會函授及空中學校編寫教材，為臺灣商務印書館「辭源」一書注音，以及連續推薦教師到海外教學。張校長也受邀參加由史丹佛華語教學中心、中華語文研習所、國立臺灣師大國語教學中心、美國外交學院華語教學中心等聯合主辦的「華語教學研討會」，使得張校長在華語文教育的貢獻倍受重視。

早年張校長和毛子水、趙友培、劉真等教育界先輩成立「中國語文學會」，編印「中國語文月刊」，並陸續出版很多專書，自民國五十三年（一九六四）起頒贈「中國語文獎章」給對國語文有貢獻的人士，這對當時默默耕耘的國語教育工作

者，實在是莫大的精神鼓舞。

(二)組織發起「世界華文教育協進會 (World Chinese Language Association)」

民國六十二年（一九七三），時任僑務委員會委員長的毛松年先生綜觀國際情勢及時代演變，認為華語文將成為世界性的重要語文，華語文教育必須向全世界推廣，但單靠政府的力量推動是不夠的，應該集合大眾的力量及智慧去開拓，以民間力量推廣華語教育，此構想得到張校長、宗亮東、周勝皋、趙友培、彭震球、劉述先、黃建斌諸位先生的支持，發起組成「世界華文教育協進會 (World Chinese Language Association)」。十一月十一日中華文化復興節前夕，「世界華文教育協進會」在台北市僑光堂隆重舉行成立大會，一百餘位國內外華語文教學工作者，齊集一堂，研討海外華語文教育推廣，希

望結合全體會員的智慧，推展海外華語文教育，使博大精深的中華文化在海外發揚光大，訂定宗旨為研究、推廣、促進華語文教育、弘揚中華文化。並公推張校長為「值理」，因為張校長處事公正、態度熱忱，廣受愛戴。

張清源（一八九四年—一九七八年三月十一日），原名雲濤，字清源，河北定興人，教育家，中華民國第一屆立法院立法委員。十歲讀四書五經，「為文暢達」平時愛好繪畫。

- 先後入定興縣立高等小學堂、保定官立中學堂就讀。
- 一九一二年五月，加入中國國民黨。後又入天津北洋法政專門學校中學部，北京國立專門學校法律系預科，畢業後升本科。
- 一九一八年，畢業後初任直隸省

議會助理秘書。

一九一九年，進入北京大學文學院幫胡適之辦《每週評論》，兼任《晨報》編輯。

一九二二年，參加新民學會，被舉為聯繫人。

一九二三年，任崇慶中學國文教員，次年升高中部文科主任。

一九二五年，任北平私立平民中學校長。

一九二六年，兼北京政府交通部教育委員會常委，從事鐵路職工教育工作。九月進入中國國民黨中央組織部任黨政訓練所訓育委員。

一九二七年一月，任中國國民黨直隸省黨部臨時執行委員兼組織部部長。

- 一九二九年，當選中國國民黨河北省黨部執行委員兼組織部部长。
- 一九三〇年，赴日本明治大學研究民眾教育和農村教育。
- 一九三三年，回國後任北平，平民中學校長，兼中國大學、華北大學、民國大學教授。
- 一九三四年二月，任江蘇省政府視察員，五月改任鎮江縣縣長，歷三年。
- 一九三八年，成為湖南地方行政幹部人員訓練所教育長。八月調任中央政治學校訓育處主任。十一月十日任四川省第七區行政督察委員兼保安司令。
- 一九四三年，又調任四川省第三區行政督察委員兼保安司令。
- 一九四六年四月，奉令任中國國民黨中央黨部主任秘書，做復員工作。五月當選中國國民黨中央候補執行委員，後遞補為執行委員。十一月參加「制憲國民大會」。
- 一九四八年，當選「行憲」第一屆立法院立法委員。五月兼中國國民黨中央組織部主任秘書，並派為副部長。
- 一九四九年，隨政府到台灣，仍為立法院立法委員，兼私立橋光商業專科學校校長、董事長及河北省同鄉會理事長。
- 一九七七年，被聘為中國國民黨第十一屆中央評議委員。
- 一九七八年三月十一日去世。
- 北平私立平民中學校長

- (一九二五年七月一日)
中國國民黨中央組織部黨政訓練所訓育委員。
- (一九二六年—一九二七年一月)
中國國民黨部直隸省黨部臨時執行委員
- (一九二七年六月)
中國國民黨中央執行委員
- (一九四六年)
中國國民黨河北省組織部部长
- (一九二九年—一九三〇年)
中央政治學校訓育處主任
- (一九三八年八月—一九三八年十一月)
立法院(第一屆)立法委員
- (一九四八年—一九七八年三月十一日)
中國國民黨中央黨部組織部主任
- 秘書
(一九四六年四月)
- 保定直隸省議會助理秘書
- (一九一八年—一九一九年)
交通部鐵路職工教育委員會常務委員
- (一九二六年)
江蘇省鎮江縣政府縣長
- (一九三四年五月—一九三七年)
湖南省政府地方行政幹部人員訓練所教育長
- (一九三八年)
四川省第七區行政督察專員
- (一九三八年十一月—一九四三年五月)
四川省第三區行政督察專員
- (一九四三年五月—一九四六年四月)

- 四川省第三區保安司令
(一九三四年五月—一九四六年四月)
- 江蘇省政府視察
(一九三四年二月—一九三四年五月)
- 四川省第七區保安司令
(一九三八年十一月—一九四三年五月)
- 制憲國民大會代表
(一九四六年)
- 河南省地方行政幹部人員縣長訓練班副主任
(一九三八年)
- 僑光商業專科學校校長
- 僑光商業專科學校董事長
- 中國國民黨中央評議委員
(一九七七年—一九七八年三月)



張希文女士：
在台北市國語實驗小學擔任校長時之影像

我所認識的王壯為先生

黃天才

八月二日週日午後，到歷史博物館看了王壯為先生回顧展，當晚適巧和藝文界及新聞界的十幾位友好們餐敘，席間，很自然的談到壯老的回顧展和藝事成就，好幾位朋友以此次展出沒有包括壯老的篆刻作品為憾事，也有人提到壯老詩文方面的造詣，大家公認壯老在中國文化藝術上的成就是多方面的，實在很難判定何者是他的最強。此時，好幾位朋友不約而同的問我：「你對壯老的藝術，最喜歡那一樣？」

當時在座的有藝文界的大師及新秀，也有新聞界常年在藝文線上採訪的新聞同業，逼得我對這個問題不敢敷衍作答。我認真考慮了好一陣，才以極誠摯的態度，說出我衷心的想法：

「我對藝術是外行，在您們諸位面前，更不敢冒充內行。我珍藏有一二十件壯老的法書墨寶或書畫題識題簽，也有壯老賜刻的好幾方印章，更拜讀過不少壯老的詩與文，這些東西，我都喜歡，實在說不出最喜歡他的那一門，因為，我從來沒有考慮過這個問題。現在，經大家這一問，我剛才很認真的考慮了一番，請原諒我說一句外行話：我最喜歡的，是壯老這個『人』！」

接著，我對我的這個說法，作了一些解釋。我認為，對藝術的欣賞與評價，雖然見仁見智，主觀的成分很重，但總還有一定的客觀標準，可是，對「人」的欣賞與結交，卻並無客觀標準，完全要看「緣

分」了。……我的這篇說詞，當天在座諸君子表示「認同」的似乎並不多，我從他們各人的臉部表情上看得出來，有幾位可能還懷疑我在說假話。其實，回想壯老二十多年來對我錯愛結交，除了「投緣」二字之外，實在找不出其他解釋。

展開我所集藏的壯老墨寶，從最早的民國五十八年初春所寫的一副對聯及一紙條幅算起，已經積時二十三年有餘。記得，五十七年秋冬之交，我正于役東京，適逢我國的一個書道團訪日，壯老是成員之一，我隨團採訪書道團在日本各地的訪問活動，幾天之後，和大家都很熟悉了，我當面向諸書道家請賜墨寶，大家都滿口應允回台北後一定寫好寄下，可是，直到次年春天，只有羊汝德兄從台北轉寄東京給我兩件壯老的墨寶：一副對聯及一紙條幅，都以行草書就，對聯是寫的舊詞句，

小條幅卻是寫壯老自作的遊合歡山詩。

壯老的此一舉動，讓我對他的為人與藝事有了三點切實體認：首先，我自此確信壯老是一位不輕言諾的人；其次，我確信壯老對藝事的認真不苟，珍惜羽毛，那怕是應一個結識不久的後輩索求書件，亦不馬虎敷衍；最後，最令我印象深刻的，是壯老在詩作上所表現的才情與氣魄。我並不懂詩，甚至還厭惡像李義山那些深奧難讀的詩，但對於一些節奏明爽，氣度開曠的詩句，卻非常欣賞。壯老所寫這兩首遊合歡山看雲海的詩，用最淺明的文字，描寫雷霆萬鈞的雲海氣勢，動人心弦；尤其，壯老行雲流水的筆法，書寫他大氣磅礴的得意詩句，真是相得益彰。這是壯老書贈我的第一件墨寶，時至今日，在我集藏壯老的十多件墨寶中，仍是最喜歡的一件。

同時，這件墨寶也開始了此後二十多年來壯老對我的錯愛結交。記得，次年夏末我奉召回台北報社述職，曾專誠訪謁壯老道謝，我特別提及那件詩幅，讚說：「字好，詩也好，合歡山高九千尺，腰帶雲深一千米！……真是海闊天空，好壯的氣勢！……。」我話未說完，壯老大聲笑著說：「啊！你懂詩，欣賞我的詩的氣勢，好像李嘉有也說過這樣的話，他說作詩祇要氣勢好就行，不必太講求辭藻。」聽了壯老的話，我暗自吃驚，我那裡懂詩，我是憑直覺說話，不想竟然湊附了「詩學大師」李嘉老之卓見，可能也正說中了壯老的得意處，壯老甚為開心，一副對我「另眼相看」的模樣，這大概就是我所說的「緣」了。

認識壯老時，常令我感到意外的一件事，是壯老不時囑我在東京代購日本人所

編著的有關書畫及篆刻的書籍或碑帖等。壯老不懂日文，但從日文書籍中的漢字可以看出出書文大意，壯老認為日本學者對書道篆刻這類資料的「整理」，比我們有頭緒，大有參考價值。一次，壯老囑我代他蒐購一本討論水墨書畫題款題識及鈐印的日文書，書買到後，我曾問壯老：「您老這樣的書道篆刻大師，還要參考這樣的書麼？」壯老一面翻閱剛到手的書本，一面正色說道：「看看人家的研究功夫多麼踏實，我們應該慚愧呀！」

我逐漸發覺壯老是一位非常用功、非常用心的人，篆刻書道是他的專業，功夫之深，當然不在話下，其他如作詩作文、書畫鑑審鑑賞等等，壯老的修為，都可列為第一流專家，祇是，壯老的篆刻書法早已成名，他在其他方面的造詣與成就，都為篆刻書法的盛名所掩了。

壯老因為自己對藝術非常用功用心，所以很看不慣一些不用功不用心的人，總要找適合機會給這些人教訓教訓，我就曾被壯老這樣「教訓」過一次，讓我以後對事物再不敢粗心大意了。

記得，是民國六十七年冬天，我趁回台休假之便去看壯老，請壯老為我刻製一顆收藏印章，壯老問到印文，我答說想襲用我父親當年收藏文物的堂號——半畝榕湖齋，壯老曾追問：「榕湖？是福建福州嗎？」我說：「不，是廣西桂林，我原籍廣西陽朔，在桂林榕湖旁邊長大，家父晚年退隱家居，自撰對聯中有（祇藉得半畝榕湖供吾小住……）字句，就以半畝榕湖齋為齋名了。」

壯老聽我說完，快人快語說道：「好，這圖章我送你，但石頭得你自己找來，比一般姓名章要大一些。」

我興高彩烈回到東京，趕到神田區中共開設的文物商店——東方書店去找印材，當時正值中共「文化大革命」高潮期，中共從民間抄家得來的文物向日本大量傾銷，文物店中經常有大小紙盒堆放的舊印章任人選購，上好的田黃、雞血當然早被選去了，但中等材質而由名家刻製的印章仍是有的，我曾在這些堆置物中找到過張大千先生二十歲時為他二哥善子所刻的一枚姓名印）那天，我在幾個紙盒中翻翻找找，選到一顆兩公分半見方，高不到四公分的壽山石，材質中等，保存完整，印面上刻有四個篆字，並無邊款，我準備把印面磨掉重刻。買妥印材後，過了幾個月，我又找機會回台北，親訪壯老，奉上印石，壯老拿在手中，看了看印面，隨口說道：「有人刻過的嘛！」

我說：「就麻煩您老把它磨掉重刻

吧！」

壯老問道：「一定要磨掉嗎？」（事後回想，壯老的語氣已有不高興成分，但我當時並未察覺。）

我說：「是，請磨掉吧！」

等到我下次回台北，去看壯老，壯老把刻好的圖章交給我，我仔細端詳，朱紋鐵線，雍容大方，真是一件傑作，我讚不絕口，連聲道謝，壯老也很得意，殷殷叮囑我鈐蓋時下面不要墊厚紙，在平硬台面上鈐蓋，更見精神。」

我正滿懷高興在撫玩印章的時候，壯老笑容一斂，說道：

「其實，你當時要我把石材上原來刻的字磨掉重刻，是很可惜的，也許，不應該磨。」

「啊！為什麼？」

「那是康有為的圖章，刻的天游化人

四個字，康老晚年的名號。你是不知道？還是不喜歡康有為？」

康有為的圖章被磨掉了！真把我震驚得目瞪口呆，半晌，才喃喃答覆壯老：「我知道天游化人是康有為晚年的別號，我藏有一柄他寫的扇子，就是署的這個名字。但我不知道這是他的圖章，我祇顧選石頭，根本沒有仔細看印面，而且，反面看篆字，我也認不出來……您老既看出是康有為的圖章，就不該磨掉了呀！」

壯老看看我又煩又惱的表情，甚至埋怨他不該把印面磨掉，知道我已後悔莫及了。但壯老仍不肯放鬆，接著說：

「我當時就覺得奇怪，我知道你玩印材，喜歡收有名人的印章。我還問過你：一定要磨掉嗎？我看你毫不猶豫，就祇好聽命！」

我非常懊惱，只好自己責備自己說：

「完全怪我粗心。康老這顆印章真是在劫難逃。好不容易逃過了紅衛兵的魔掌，結果卻毀在我手裡。」

此時，壯老大概覺得「教訓」我的目的已達，改用緩和語氣寬慰我說：

「其實，那顆印刻得並不是很好，又沒有邊款，磨掉了也沒有什麼大了不起的。……」

告辭出來，我心裡一直在嘀咕，壯老本是可以保住康有為這顆印章的，他卻偏要把它磨掉，重刻以後卻又故意告訴我這個事實，讓我懊惱不置，壯老的用意、是在藉此告誡我愛好古董文物，就要用功用心，疏懶不得，大意不得，否則，就會成為中共「紅衛兵」的助手了。

談壯老的藝事與生活，兩件東西絕對不能忽略：一是書、一是酒。這兩件東西，與壯老所專精的篆刻、書道及壯老所涉事

的作詩、作文、鑑審書畫等等，似乎並無直接關聯，但壯老常說：書與酒是他所有藝術創作靈感的源泉。

壯老勤於讀書，喜歡買書、談書，也樂於結交讀書人，前面說過，壯老不時囑託我代購日文參考書籍，每次把新書送到他手上時，他總是喜悅形之於色，像我們獲得一件珍貴寶物似的高興。我也時常把一些在東京書市買到的中共大陸所出版或重印的新舊書籍送給他，他更是意外喜悅。從閒談中，我發現壯老讀書的興趣很廣很雜，藝文書、篆刻書、考據書、文史哲書，甚至雜文、小說。陳若曦、三毛等新派女作家的作品，他都看過，年事漸長，他讀書的興趣未減，卻發覺記憶力已不如少年時了，感嘆之餘，刻了一顆「多讀補多忘」的閒章來激勵自己越老越要多讀書。

張大千是壯老素所欽敬的好友，壯老

在大千先生過世後所作的悼念文中，強調他對大千勤以讀書及博學強記的功夫印象深刻。壯老記述大千先生有一次從國外返抵台北時對他說：「這幾年國內國外到處跑動，畫，畫得也不少，展覽會開得也很多，作品因為跑的地方多了，自己覺得也有一些變遷進步，只是，遺憾的是，弄得沒有時間讀書了。」壯老因為自己也是喜歡讀書的人，「也知道讀書的可貴」，所以對大千這幾句話記得十分清楚，但他也好奇，不知大千「讀的是什麼書和想讀什麼書」；同時，大千這段話，也引起壯老一些感慨，他在悼念寫著「以後若干年來，來台的名畫家都成了熟朋友，我也偶然點數一下，除了溥王孫（心畬）經常手不釋卷以外，和我談到讀書的只有三個人；一是鄭曼青、一是劉延濤，稍後便是江兆申了。……」從壯老懷念大千以及壯老因大

千過世而引發的這一感念文字看來，顯而易見，壯老對於喜歡讀書及勤於讀書的「同好」友好是另眼相看的（以上所引文字，均見壯老所寫「一生最識江湖士——我對大千居士的印象與瞭解」一文）

壯老因為博學多聞，能文能詩，常常是友好或學生們求助或請益的對象，壯老的同道好友曾紹杰先生生前輯印過好些篆刻前輩名家的印譜，做釋文時，遇有辨認不出的古文書體，就常拉了壯老去幫忙，印譜中所需的篆刻家小傳或像贊，曾紹老也常常託請壯老執筆。壯老也常應友好學生之請，為書畫題識或題簽。我也時常為了一些書畫藝術上的典故或疑難，向壯老請教。張大千先生在書畫技法或款題上每喜歡弄點玄虛，令人看來似懂非懂，碰上這種場合，我就向壯老請教，壯老十分認真，不惜翻書查卷，總要弄得明明白白

才罷手。如有查不出根源，他會去問大千，我一直記得的一個實例，是大千先生在畫作上有時署名「杜多」，起初，我以為是大千先生的別號，但看來看去不像，卻不便去問大千先生，怕被他笑為「孤陋寡聞」，於是，我向壯老請教，壯老也不明白，祇說「有機會得問問大千先生自己」。果然，不久之後，壯老說他問過大千了，原來，「杜多」二字是「頭陀」的古譯，如果譯成現代語，則所謂「爰杜多」者，即「大千和尚」之意。又如、大千先生畫作，有時署款「大千父」，他甚至還刻過一個「大千父」的印章，這個「父」字如何解釋，實在想不明白：一次我在任伯年的一幅畫件上，也看到「伯年父」的署款，可見「父」字是別有解釋而且必有典故的，於是，我又向壯老請教，壯老說：父字是「製作」的意思，我恍然大悟，但回家遍查辭

源辭海，父字項下並無如此解釋，不知典出何處，我也不便再向壯老去問了。反正壯老勤讀多書，言必有據，我相信他的解釋應該不會錯的。

其次，說到酒。壯老嗜酒的名聲，似乎比他勤讀的名聲要大得多。有關壯老與酒的軼聞趣事，他的好友或學生們幾乎人人都可以講出一兩則。其實，壯老嗜酒是事實，但終非酗酒，也不喜歡鬧酒，每遇鬧酒場合，壯老毋寧常以「飯時飲酒宜從容」加以勸誡。傳說中的一些壯老與酒的軼事，其實都與壯老無關，是以訛傳訛，轉嫁到壯老頭上去的。

壯老從不諱言他嗜飲，而且，一再公開宣示酒是他寫字作詩的靈感泉源。他最得意的「自題小照」詩句：「耽書恰有詩幾首，覓句多憑酒半壺」。應該就是他最傳神的自白。

近一年來，壯老臥病在床，體力日衰，有些人認為這或與壯老多年嗜酒有關、其實，八十五歲高齡，神智清明，猶能時時關心他正在歷史博物館舉行的回顧展及預定明年在德國柏林東方美術館舉行的書道展，還能說他身體不夠健朗？還忍心責備飲酒不利於健康麼？

說到酒與健康，倒使我想起多年前壯老和他的同道好友曾紹杰先生聯合邀請我及幾位藝文界朋友共餐的一段往事；那天，我一跨進餐室，就見大圓桌面中間擺了一大瓶金門高粱酒，我笑著說「今天是準備開懷痛飲的了！」不料，作主人的曾紹老卻沉著臉說：「我告訴壯為，今天，我不準備酒，要喝，你自己帶來，不想他帶來一大瓶，準備喝個夠。我還是那句話：別人怎麼喝，我不管，壯為可不能多喝！……」說著，紹老轉頭盯著壯老說：

「總有一天，你要壞在這個酒上！」

少頃，入座，上菜，竟然一開始就接連幾盤大魚大肉，舉座皆驚，壯老笑著說：「今天是紹杰安排的菜，他不可忌魚肉油膩，大家儘量多吃。不過，大家得要注意點兒，別讓紹杰多吃了，這些油膩對他實在不好。」說著，壯老轉頭望著曾紹老：「總有一天，你要壞在這些油膩上！」引得全桌人笑起來。

那天，大家酒菜都未過量，完全是被他們兩老彼此責備，相互關懷的精神所感召的緣故。

壯老畢生致力於藝文，書法與篆刻是他的專精；論書法，他「少便耽書嫻啜墨」（自撰聯語）；論篆刻，他「渾忘指節已畸形」（八十自壽詩）；詩、酒是他抒情言志的藝術昇華；論詩，他「耽書恰有詩幾首」；論酒，他「覓句多憑酒半壺」。他以古為

新，老當益壯，羨煞了多少年輕人！祇是，八十五年的悠悠歲月，踏過千山萬水，他畢竟是老了，但他老得十分灑脫，老得十分開朗，且聽他引吭高歌自撰的迎老詩：

「前浪迎頭後浪推江河至海不曾回，七洋畢竟真寬闊，更使餘年意境開」。

（一九九二年八月三十一日載於中央日報）

（迎老詩：篆字書寫）

前浪迎頭後浪推

江河至海不曾回

七洋畢竟真寬闊

更使餘年意境開

滇西戰場抗日英雄苗中英將軍

劉伯強

苗將軍系河北省人，於民國二十七年
在漢口投考陸軍官校十四期習步科，畢業
後即分發國軍部隊任基層幹部，無論訓練
或作戰均有優異之表現，累功晉升少校，
調第五軍二〇〇師六〇〇團任第三營營
長，於民國三十三年隨二〇〇師空運增援
滇西戰場，下機後即投入攻打龍陵之日
寇，日寇於高山之上構建有堅固陣地。苗
將軍率領部隊克服一切困難，一舉攻克日
寇陣地，殲滅日寇無數，並俘獲馬匹及甚
多之各種輕、重兵器，以及溜重品等。其
作戰勇猛犧牲之表現，的確發揚了黃埔精
神——「犧牲、負責、團結」，遂獲頒干城
一級獎章，並獲美國總統所頒發之自由勳

章。以上就是苗中英將軍之遺作，充分表
現出我燕趙兒女的英勇精神：

擊敗日本鬼子完成從軍報國的宿願！

苗中英（砲）

一、軍校受訓到參加鄂西保衛戰

我們這一代的草鞋朋友們，從孩提時
代九一八事變起，親睹日本帝國主義侵略
我國睜睜面目，大家經過學生集訓及七七
事變抗戰開始，不約而同都邁進了革命的
洪爐黃埔軍校。十四期同學們是政府對日
宣戰後培養的第一批軍事幹部，計十一個
總隊共 16,085 員。其中第一、二總隊與
十三期同學們都共同經過數月艱辛的磨
練，在川湘高山峻嶺的路途上堅苦跋涉，

分別到達了四川銅梁成都結業分發。第一總隊砲工科同學後來又分別在湖南零陵及貴州都勻完成專業教育。

卅一年春，余調輕迫擊砲第六團服務，爾後又奉撥一一八師三五六團任迫砲連連長。師長為王嚴將軍。歸八七軍高軍長卓東指揮，開赴宜昌西側，參加鄂西保衛戰，當時的副團長為爾後來台歷任憲兵司令與警備總司令的尹俊將軍。是時我軍裝備簡陋，後勤補給困難。官兵生活艱苦備嘗。戰地副食菜餚缺乏，連隊伙食僅以辣粉拌麥糊作為副食，食米因有秕砂而難以下嚥，士氣全賴幹部以身作則，共甘苦來維繫。所幸部隊紀律嚴明，風氣良好，各級幹部均以八大紀律互勉砥礪，以為革命紀綱之發揚。六月廿八日我師由鄂西五峰資丘出擊，下午冒敵猛烈砲火，一舉攻入漁陽關與日本鬼子展開激烈巷戰，肉搏

三小時餘，敵不支遂向趙家坡聶家河方向敗退，漁陽關遂為我師完全佔領。戰果豐碩，士氣為之大振。

二、奉命參加滇西反攻作戰，士氣如虹。

民國卅二年春，余調昆明二百師作戰科長，師長為由印緬爬野人山返國驍勇善戰的高吉人將軍。（師長戴安瀾殉國、高副師長升）當時邱清泉將軍甫接任第五軍軍長，於楊林軍部成立幹訓班，調訓各師營連幹部加強戰術訓練，邱軍長親自講授小部隊戰術及沙盤教育、當時共同受訓者如張建勳、陳威挪、蔡香清、朱崑岳、徐世傑、游楚材、華心權、謝鴻恩、李漢秋等，當時第五軍團級以上幹部，受過陸大教育者甚多如羅友倫、李樹正、張緒滋、董翰、呂省吾等將軍，可謂人才濟濟。是年秋軍訓部白部長蒞師校閱，師以伍班排連戰鬥教練請諸校閱官參觀、嗣後公佈本師訓練

成績為全國第一。更換美軍裝備。幹部以黃埔軍校畢業同學優先補充本師，營級以上均派有美軍顧問以為部隊訓練上之輔助，士氣旺盛達於高潮。

卅三年夏余奉調六〇〇團第三營營長，積極備戰，每天忙於小部隊、叢林戰鬥教練，及班以上幹部教育。是年秋奉命參加滇西反攻作戰，官兵精神為之大振！

三、叢林峻嶺，攻擊作戰，五死餘生。

二百師與軍屬砲、輜、裝部隊於九月上旬起，分五個梯次由昆明空運保山。歸十一集團軍指揮配屬七一軍，鍾軍長為急於攻佔龍陵外圍日軍五六師團所佔的據點，曾將五九九團最先到達戰場各營兵力逐次使用，在敵情不明狀況下各營戰力損失甚大，團長郭琦是役陣亡。記得我團第三梯次由美軍空運保山的當天，日寇飛機臨空偷襲將團長董瀚坐機擊落，此後日機

即未出現滇西上空。我營官兵空運保山後，即分乘卡車連夜渡過怒江在黎明前向黃草壩地區集結。稍事整頓後次日即奉命向龍陵方向攻擊前進。日軍五六師團及其工兵部隊頑強抵抗。是日下午日軍以砲兵及機槍於交熾火力阻止我軍前進，劉副營長在余指揮所後方廿餘公尺處，被日軍榴彈擊中陣亡，余僅以身免。親睹痛失戰友，全營官兵憤慨不已！次日我營即將龍陵城外之文筆坡據點攻佔，當余向營指揮所前進時，藏匿附近草叢中日軍阻擊手向余射擊，幸未中彈！是為參戰後兩次倖免於難。

十月十九日，本營奉命攻擊龍陵西北日軍籬笆坡堅強據點陣地時。經多次綿密的步砲協同，日軍堅守不退。最後敵我進行近距離的對壕作業，互投手榴彈。九連連長鄭義超陣亡、八連連長鍾紫峰頭負重

傷，近戰的激烈可見一斑。最後與美軍協同實施空中支援增強攻擊火力，終攻佔日軍堅強據點。事後我軍傷亡官兵五十餘人，獲日軍三八式步槍數十枝，補給品甚夥。此次戰果間接促成十一月三日七一軍光復龍陵。

部隊在整補期間，一日在草棚營指揮所，團迫砲連連長李錫廣檢查戰利品時，誤將三八式步槍擊發，子彈從余之左耳過擦，李同學頓覺驚慌失色。是為死神第三次從余身掠過。

十一月廿六日，全營馳援營救螞蝗山師指揮所一役，為師長高將軍對余作戰能力的信心堅定，成為終生不渝的關鍵因素。三十三年除夕，本營奉命攻擊畹町北側日軍最後山子腰等地據點陣地時，董團長電話告訴我「今日總部告訴高師長，貴師今日如不能完成攻擊任務將對高師長法

辦等語。是以全師榮譽在乎貴營此一攻擊任務之達成」等語。三十一日午召集各連長重新調整攻擊佈署，余則持輕機槍推至最前方營指揮所。距敵據點僅廿餘公尺以支援耿連之攻擊前進，其後九連代連長陣亡，八連鍾連長二次負傷。余穿之大衣為機槍彈洞穿，後方傳說余已陣亡。元旦拂曉，余親率全營經激戰後將敵大隊長以下百餘人擊斃。清掃戰場獲俘虜兩名，戰刀三把。步槍數十枝。馬匹數頭彈藥給養無數。卅四年元月廿七日我們與緬甸國軍在芒友會師，打通中印公路。結束滇西戰役後，余奉命赴渝參加陸大覆試。原擬與團部同機返昆，因故先行。其後團部專機因超載，飛機墜燬，董團長、吳副團長等六十餘官兵無一生還。一念之差又避過一劫。總之，在此次戰役中，先後死神五次降臨吾身、應死餘生。爾後九月三日使余

在南京國防部大禮堂又能目睹日軍投降典禮，真是天耶？命耶！

四、盟軍頒發自由勳章，中國軍人享譽國際。

八年抗戰的末期滇西反攻是最艱苦，國軍傷亡犧牲最大扭轉抗戰形勢的重要戰役。榮譽第二師全師戰後編成一個加強連。本師死傷團長兩員，營長五員，連排長無數。本營副營長與九連鄭連長陣亡，八連鍾連長兩次負傷，排長傷亡六員，官兵傷亡四百餘人，全營最後編成一個加強連，持有武器輕機槍六挺，六〇迫砲三門，當時猶為全師戰力最強之營。由於美軍顧問全程參戰，目睹中國軍人英勇表現，無論滇緬公路上美軍駕駛、空軍或顧問，每遇中國軍人總是將大姆指一舉，口喊「頂好」！本營戰後、余奉軍委會頒發甲種陸海空干城一等獎章外，另由盟軍報

請美國羅斯福總統頒發自由勳章乙座。這是五個多月全營官兵共流血汗與生命犧牲的成果。綜觀八年抗戰我黃埔同學以堅苦卓絕的毅力，協同全國軍民共同抵抗日本鬼子十四年來的侵略，勝利成功收復台灣。使國家成為聯合國發起人五強之一。今後世界各地黃埔同學，更應親愛精誠永守不渝。共同為中華民族復興大業而努力！

五、戰後檢討：

甲、日軍訓練確實，尤以武士道精神與射擊、築城教育為最。戰場俘虜寧願自殺不欲投降。

乙、美軍教育方法活潑，預想戰場的叢林戰山地戰小部隊訓練，尤以兵器教練步砲協同，陸空連絡更為實用。

丙、第五軍邱軍長倡導沙盤教育，幹部

指揮，小部隊戰術，二百師的各個單兵伍班戰鬥教練、工事構築鹿砦設施，戰場較為實用。

丁、今後國軍訓練，應加強預想戰場上特種地形作戰訓練，射擊訓練，尤以游泳、登山訓練各級幹部的沙盤教育尤須加強，以增進指揮能力。

戊、抗戰期間，黃埔同學們，均抱有堅定的自信力與抗戰最後必勝自信心。總之，在滇西戰場上均具有旺盛之企圖與堅定的意志，充分發揚攻擊精神，為反攻成功最大的保證。最大憾事為國軍官兵傷亡太大。今後各級指揮官應在作戰指揮火力運用上痛下功夫，以減少官兵的生命損失！

總結：我軍最大之缺點是官兵傷亡太大，而其主因：

第一點是訓練不精。

第二點最重大的是官兵射擊命中技術太差。

第三是近戰訓練不夠，今後應當特予加強，因戰略戰術運用再好，但戰術不精，尤其是射擊不命中，將是國軍致命之關鍵所在。

今後特應加強以上三點訓練，則國軍之精壯乃可斷言也。

第五軍二百師參加滇西反攻作戰幹部姓名表
(民國卅三年七月至卅四年二月)

邱清泉
第五軍軍長

200D		598R		599R		600R	
師副參 長師謀 長長：呂省吾 高笑三 吉三		團副團 長長：蔣心全 葉敬		團副團 長長：江肇基 郭琦		團副團 長長：吳志堅 董瀚	
軍械處 軍醫處 副官處 參四 參三 參二 參一		第三營謝鴻恩 第一營華心權 第一營韓卓寰		第三營朱銀法 第二營王奠臣 第一營陶玉麟		通信排吳一軍 朱大年 迫砲連李錫廣 第三營苗中英 第三營李漢秋 第一營操農	
江筱龍 周咨度 陳輔漢 張葛天		第七連 耿少廉		機槍連 王明昭 鄭義超 鍾紫峯		山砲營副：王緯武 彭有志 第二連劉自皓	
突擊營：孟浩卿 輜十二連：張健昌 裝甲車連：甯雲峰 軍山砲連：劉謨堯							

二次大戰中美國羅斯福總統發給中國 戰場作戰有功軍官自由勳章證書

HEADQUARTERS UNITED STATES ARMY FOR CES CHINA

GENERAL ORDERS:

SHANGHAI CHINA

NUMBER.....7

MAY 14, 1946

AWAARD THE MEDAL OF FREEDOM (WITH BRONZE PALM).....1

Section 1

Award the Medal of freedom (with Bronzed Palm)

By direction of President under the provisions of executive order 9586, July 6, 1945, a Medal of Freedom (with Bronze Plam) for meritorious service which has aided to the United States in the Proxecution of war against the enemy is awarded to the following maned individual:

Major Miao Chung-ying, Chinese Army 5379 0022 5391

CITATION

Major Miao Chung-ying is awarded the Medal of Freedom (wiht Bronze Palm) for Conspicuous gallantry in action and exeptionally mertorious service as commanding officer, third Battalion, 600th Regiment, in the compaign in the west of Yunan, during the period September 15 to October 30 1944. Major Miao's boldness, courage and coolness under fire aroused an inspring exampple for them to men of his command and furnished an inspring example for them to follow. Thisexample and inspiration added greatly to their morale and effectiveness in battle and contributed significantly to the final success in this compaign. Miao's actions reflect great credit upon himself and upon the combined Chinese-American Forces.

By command of Lieutenant General Gillew:

Official:

Ray T. Maddocks
Mgen USA
Chief of Staff

Sylyio L. Bousquin
Lt. Col. USA
Adjutant General

協助榮民返鄉募款兩功臣鄧雪瑞、曹建中

陳淑英 整理

一、順利完成募款任務

我一九八三年十月外職停役，調任輔導會二處處長，後於一九八七年一月調第三處處長，輔導退除役官兵職業訓練及就學。我記得許歷農主委來輔導會的第三天，適逢部務會議。通常一級主管須向新長官報告業務，但許主委沒聽報告，直接跟我們談為老兵返鄉募款的事。當時有很多單位，包括民進黨，都表示要出面募款，但主委說該項工作應由輔導會來做，並指派三處辦理。

我聽到指示後站起來向主委報告：

「按組織規章，應由一處辦理。」主委聽

我講完後問我「你當過軍人？」，我答：「我是少將階轉來的」，他再以嚴厲口氣問，「長官交辦業務，你接不接受？」我說：「當然接受，而且還要徹底執行。」他說：「好，這工作就交給你，馬上辦。」我心想主委反應真是快。確定募款工作由三處辦理後，我請示了幾點作法。第一是，募款是採點或全面進行？主委問：「什麼是點？什麼是面？」我說：「點是向各個單位募，面是向全台民眾募。比如學生捐十元，要不要接受？」他說當然接受。

第二點是，目標金額多少？他說：「若一人給二萬元，你算算看要多少」。第三點

是，捐款要發給哪些人？後來決定孤苦貧寒者優先，其次是年長、自謀生活者，這些人離開部隊時只拿四百元，無退休俸，生活很苦。我又請示募款委員會何時成立，他說一周內完成，我說三天就可以辦好，他聽了很高興。就這樣三處開始執行相關業務。

募款涉及會計處，也需要一處提供受贈者名單，我還與募款委員會委員經常開會。我們不僅在報紙刊登募款廣告，主委還運用個人影響力募到大筆金額，如《聯合報》創辦人王惕吾捐了六仟萬元。在各界慷慨捐獻下，短短一個半月募到伍億柒仟萬元，幫助了二萬多名老兵返鄉，餘款貳仟多萬元，之後成立了香港欣安服務中心。

據說許主委擔任金門防衛司令部司令官時，因為很照顧當地居民的衣食住

行，那時就有人稱他「老爹」。但老爹被廣為流傳是他到輔導會之後。他真的像父母親般地照顧榮民及下屬，大家都感受到他的溫暖。許主委歷任陸官校長、司令官、總政戰部主任，但我認為那些名號是一時的，只有「老爹」是長久的，表達出我們對他永遠的敬愛。

二、成立香港欣安服務中心

我是一九八九年一月一日奉命以少將軍職，外調輔導會第一處處長，服務散居全台的榮民。自政府開放大陸探親後，弟兄們無不盼望早早實現返鄉心願。許歷農主委考量他們年邁體弱、大多沒坐過飛機出遠門，去大陸須在香港辦理轉機，手續繁瑣，萬一錢或證件掉了，必定心急如焚。因此指示一處研究，在香港成立專責機構，幫助老兵轉機，順利回老家，平安回台灣。

一九九〇年四月，輔導會派一處副處長江兆遷至香港執行任務。江副處長原籍廣東，中興大學法律系畢業。他抵港次日即依序拜訪了中華旅行社、華航香港分公司、港澳辦事處等單位，說明成立老兵返鄉服務中心的旨意；為了找辦公室，江兆遷至少看了八個地點；又在華航副總經理陳偉勳的引荐下，認識了康忠漢，康後來成為中心第一位主任。

經過江兆遷副處長一個月的努力，五月八日「欣安服務中心」正式成立運作，康主任雇了四名員工，每天二十四小時服務，日夜有專人值班。凡是有往返台灣、香港起降班機的時間，必有中心的工作人員在機場內外巡視，一旦發現貌似返鄉的老兵，即上前關懷，視需要給予服務和照顧。

以我為例，曾在二〇〇八年四月和當

年一起參加青年軍二〇八師的五名老鄉、同學，結伴回河北唐山探親。抵達天津時，其中一名老哥任志傑的台胞證逾期，機場人員建議他先在機場旅館住一夜，等明早飛回香港，辦好台胞證後，再搭下午班機回天津，憑證通關。

這時候，我想起身上帶有欣安服務中心的電話，立即打去求助，恰好是陳鑑明主任接聽，他爽快地回應「請放心，我明早會在香港機場出口接機，稍候即幫任先生預購明天去天津的機票。」第二天是星期六，陳主任必須和有關朋友聯絡拜託，才能以特案申辦證件，可見欣安的服務多麼有愛心。

欣安服務老兵二十年，深獲榮民肯定。後來從月報得知，多數老兵皆已達成返鄉心願，需要服務的人愈來愈少，才將該中心結束。開放探親後，衍生了單身亡故榮民

遺留財物處理問題，輔導會為此成立了「遺產處理專案小組」，由一處負責執行。我因此經常接待往生榮民的大陸親屬，協助他們辦理遺產繼承。



鄧雪瑞（右二）、曹建中（左一）及鮑奎（左二）
接受本刊訪訪問，回憶老兵返鄉往事。



曹建中（右二）視察香港欣安服務中心，
與中心主任康中漢（右一）、同仁合影。
（曹建中提供）

狗年話狗

若谷

狗又名犬，牠與狼為同一科動物，是最早被人類馴養的動物，飼養時間據專家攷證：至少距今已超過一萬年以上。有人飼養的稱為家犬，無人飼養的稱為野狗或流浪狗，家犬品種據說已達數百種之多，其形狀、大小、毛色都有顯著的不同，狗的壽命可長達二十多年，平均約十數年，如無意外，小型犬又比大型犬較為長壽。早期養狗的目的，不外狩獵、看門、或食用等、隨着時代的進步及人類有計畫的訓練，乃發展出多項用途，而數量最多的應該是作為寵物的家犬。

現在人口大量聚居在都市，都市內已不容許有牛、羊、馬、豬等家畜存在，而

寵物犬却是隨處可見。當人際交往日趨冷漠疏離，寵物犬恰好填補了此一空隙。據瑞典一項最新研究顯示：養狗可降低罹患心血管疾病風險，尤其單身獨居人養狗，可讓人更健康、更長壽。狗可說是人類最好的朋友。但因養狗人的疏於管理，任其隨地便溺，也造成環境的污染，夜半狂吠，擾人安寧，甚或有的狗野性發作，咬傷幼童或老人，這些均有待政府及養狗人檢討改進。

有人介紹自己的兒子時，謙稱是犬子或小犬，而現在養狗人對自己的愛犬，直接暱稱為狗兒子或狗女兒，每天為其洗澡、梳毛，夏天吹冷氣，冬天為其穿衣服，

出門抱在懷裡，有的甚至用嬰兒車推着，捨不得讓牠走路，到公園或空曠處才把牠放下走，可說寵愛有加。市面上更有狗醫院，狗美容院、狗旅館，還有狗墓園，墓園還定期為這些往生狗舉辦祭祀，真是「好狗命」。戰亂時代，我們感慨嘆：亂世人命不如狗！如今已是治世，但看看陰暗角落的「街友」，躺或趴在路邊向行人乞討的乞丐，他們的命又怎能與富家的愛犬相比？

狗善解人意，沒有功利要求，據說其智商相當於兩歲幼童，並有類似嬰兒的認知能力，又具有敏銳的嗅覺及聽覺，經過人類不斷的訓練，利用牠本身原有的特性，而讓牠對人類作出各種不同的貢獻：

一、看家護院：多用於偏僻地區或鄉間。

二、照顧生活：導盲犬。

三、捕獵畜牧：獵狗、牧羊犬。

四、交通畜力：北極愛斯基摩人用狗拉車，有些交通不便地方，用狗傳送郵件。

五、軍警用途：海關緝毒犬、機場緝私犬。或利用其敏銳嗅覺，清除戰地地雷或爆裂物。

二次大戰期間，蘇聯紅軍曾訓練狗綁炸彈，對納粹德軍戰車或陣地，作自殺式攻擊。

六、表演：用於雜技團或馬戲團。

七、救助：發生雪崩、地震時，進入災區尋找生行者。

八、醫療：以其敏銳嗅覺尋找病原，如癌症、糖尿病。中醫認為狗很多部位都可入藥，狗骨有除風祛溼、活血止痛功效、是虎骨較好的代用品。

李時珍在本草綱目中說：「狗胆：平苦，有小毒。」記載了六種以狗胆為主的藥方。

九、博奔：鬥狗、賽狗。

十、藥物試驗：牠較之白老鼠体型更接近人體。

十一、食用：應為最早豢養狗的目的之一，尤其廣東人最愛，以前軍中有一種說法：老廣怕饅頭，饅頭怕狗，狗怕老廣。民國四十幾年以前，台灣街頭尚有賣狗肉的，但它不標示狗肉，而標示「香肉」，喜食狗肉的，一看便知，決不會走錯門。時至今日，不僅不允許殺狗吃肉，對狗稍有粗暴行為，都會惹來眾怒，甚至受罰。

儘管狗對人類忠心耿耿，貢獻良多，但人在日常生活用語中，却以負面的較

多，實在欠缺公平，有失厚道，如：狗仗人勢、狗血噴頭、狗胆包天、狼心狗肺、狗腿子、狗眼看人低、狗嘴吐不出象牙來、雞飛狗跳、雞鳴狗盜、雞犬不寧、狗彘不如、狗尾續貂、狗苟蠅營、狗屁不通、狗男女、狗仔隊……等。

用狗作比喻的俏皮話也很多，如：

狗咬呂洞賓——不識好人心。

狗捉耗子——多管閒事。

狗掀門簾子——全靠一張嘴。

狗吠月亮——少見多怪。（成語中有

「蜀犬吠日」）

狗坐轎子——不識抬舉。

狗咬王八——找不到頭。

狗咬刺猬——無處下口。

狗進廁所——文（聞）進文（聞）出。

兩狗爭一根骨頭——夠搶（狗搶）。

要飯的打狗——窮橫。

肉包子打狗——有去無回。

見狗扔骨頭——投其所好。

最後，我講一個有關狗的笑話，作為本文的結束：

從前有一位老師，收了三個學生，專門為他們補習國文。老師非常努力，傾其所學，費盡心思，講的是舌敝唇焦，無奈三個學生資質太差，進步有限。學期末，老師出個作文題目，請三個學生各寫一篇，以之評定學習成果。三個學生很認真的寫完交卷，老師也很認真的看完並作出評語，每個人的評語都只有三個字，而且相同，不過排列的順序不一樣。分別是「放狗屁」、「狗放屁」、「放屁狗」，有人看了好奇，便問老師說：「每個人都是這三個字的評語，只有順序不同，難道有甚麼特別的意義嗎？」老師說：「有」。「雖然都是同樣的三個字，由於排列的順序不

同，就已經顯示了他們的名次。」問的人仍然不懂，請老師再說清楚一點。老師說：「放狗屁」，是人却偶爾放了一個狗屁，勉強排第一名。狗放屁，是說一隻狗偶爾放了一個屁。所以排第二名。至於第三名「放屁狗」，是這隻狗只會放屁，其他什麼事都不會做。」



復建靜海文廟發揚中華文化

劉伯強

余第一次返鄉探親，發現靜海各宗教之廟宇與教堂均不見了，感覺非常奇怪，這些古蹟代表著各宗教文化傳承至今。尤其文廟被拆毀，絕對是一件錯誤的決定，文廟在靜海當地又稱謂孔廟或聖人殿，文廟位於靜海縣城之東南端，佔地甚廣，分成三個院落，廟門開在前院，院內沒有屋宇建築，僅有烏龜馱石碑八座，都是歷朝官衙或名人所題贈，另外是抗戰前成立文廟小學所設立滑梯，壓板，小木馬等。中院則是文廟建築之重點所在，有正殿一座，名為「大成殿」，屋內有至聖先師孔子神位牌一座，置於中央，其旁則為四大配、顏子、曾子、子思、孟子之神位牌；但孟子並不是孔子親教之學生，孟子幼時

讀書不太專注，孟母對孟子讀書特別重視，孟母曾三遷住地，最後才找到孔子的孫子給孟子授課，得到了孔子學術及品德真傳教化一樣，並被納入四大配。後來歷代稱孔、孟學術思想為儒家學術思想。大殿兩側廂房則供奉七十二賢人之牌位。其實當時教授之學生達三千餘人，其所收之學生不分個人資質，家庭生活及背景，或學生品性等，是有教無類。（先總統蔣公：曾頒贈「有教無類」匾額一方，予以台北市文廟懸掛）。中門大門非常壯觀，其兩旁則有房數間，為當時管理文廟人員辦公所用。後來成立文廟小學則改為校長及教職員辦公用。中院之殿堂、建材均採用高級木料，以防腐蝕，各門窗雕刻精緻，美

命美矣，為靜海最亮麗之古建築。後院為建廟時一同建立之書院，也就是現在之學校，以培養就學之學生素養，提高文化水準，所以明清兩朝靜海出了不少之秀才，舉人，進士等人材，這是由於文風鼎盛所致。後來遭致水災以及連年戰禍，房屋多數倒塌。日寇侵華靜海淪陷八年，省府派來一位偽縣長，他幹過偽特務，壞事做絕；但他在偽縣長任內做了兩件好事，一是興建了一個模範小學，另一則在文廟後院建築了許多新教室，校名仍為文廟小學，抗戰勝利後，更名為縣立第二中心國民小學。

民國五十六年至六十六年大陸正實施文化大革命。大肆宣染除四舊，立四新，批孔揚秦，打倒孔家店等倒行逆施，造成大陸十年浩劫，致使生活、政治、教育、經濟倒退二、三十年，這是多麼悲慘的一件事！四人幫垮台以後，鄧小平先生執

政，第一步就是要在文革期間受害的人，迅速予以平反，以恢復穩定的社會秩序，以改革開放促使教育之重建與發展，培植人材，用於經濟發展，啟迪高科技之研發，以超英趕美，使工商業之繁榮，臻於世界一流。另在國防科技更積極努力自行研發，增強國防力量，進入世界級之國防武力強國之林。

改革開放要想達標，必須首先恢復中華文化，而偉大的中華文化自古至今全都是儒家學術思想為範疇，也就是孔、孟所遺留給我們的經典著作；例如孔子著的春秋、論語、大學、中庸等。孟子的代表作就是孟子一書，這些傳承之文化是立國之根本，治國之方針，必須擴大實踐。所以大陸立即為孔夫子平反，崇信孔子，批判秦始皇為暴虐無道之昏君，不能誤導人民學習，各級學校都採用孔、孟所著之遺作，

以灌輸學生中華文化之瑰寶，奠立復國建國之基礎。加緊整修已被破壞之山東曲阜孔廟、孔府、孔林等之建築，使其煥然一新，提供每年例行之兩千餘年之祭祀，並循古禮擴大舉行，無論是祭祀或平時均開放供民眾參觀。至於全大陸各地普遍的整修或重建新文廟，風起雲湧，不絕如縷。余在故鄉幼年時曾參加數次每年春、秋兩次祭祀，非常莊嚴肅穆，令人感動。

至於論語一書博大精深；古人云：「半部論語，可以治國」。如果用全本論語治國，即可達到平天下，世界大同的境地。大學、中庸兩本書，先總統 蔣公合併稱為「科學的學庸」，為中國傳統的政治哲學，其主要內容；包括四維、八德、修、齊、治、平之功夫。四維：就是禮、義、廉、恥。管子曰：禮、義、廉、恥，乃「國之四維，四維不張，國乃滅亡」。這四個

字關係個人之成敗，國家之存亡。因此國家領導人，執行政務時，不可不察也！余在大陸故鄉讀中、小學時學校都懸掛禮、義、廉、恥四字校訓，勉勵學生在校求學，以及日後從事各項工作，時時警惕，一日不可或忘。民國三十九年來台後亦發現各地學校也都是同樣遵奉命令懸掛禮、義、廉、恥之校訓，由此可看出這四個字對國家及民族之重要性。但是在台曾有一位政客，犯了貪污罪，被法院判決有期徒刑，押赴監獄改過自新，但他至今死不認罪，故被媒體諷刺，國之四維變成三維了，沒有恥了。

八德就是忠孝、仁愛、信義、和平。這八個字是為人處世之道德修養功夫，由內而外，澈底實踐，力求達到和平之世界。君不見台北市有四條東、西向之馬路，以八德之四個條目命名，讓行走這四條馬路

上的民眾加深記憶，隨時隨地踐履篤行，使國家萬世不衰，永遠強盛。

修齊治平則是正心誠意，修身齊家，治國平天下。修身則必須先正心，是將心放在心之中央，不偏不倚，不虛偽，要誠實，尤其誠字最重要，不誠無物，精誠所至，金石為開。修身能做到極至，則可齊家，個人在家庭中要孝順父母及長上，友愛兄弟姐妹，促進家庭和睦，善待左鄰右舍，鄉、里團結一致，守望相助，產生無障礙之力量。治國平天下，則是要依照孔夫子禮運大同篇，篇首所講「大道之行也，天下為公，選賢與能」。就是要選出管理國家大事的人既要有品格端正的賢德，又有才能的人，也就是政府領導人與各級官吏來治理國家。孔孟所倡導的民本思想，「民為貴，君為輕，社稷次之」。要處處為老百姓著想，時時為百姓解決問

題，使全國老百姓吃的飽，穿的暖，生活逐漸提高，社會趨向穩定，則國家自然會富強起來，達到世界大同之境地。

以上所列舉的綱目：就是歷朝以來中國固有的傳統政治哲學，為中華文化的基礎，其效果則是中國永遠不會亡。清朝末年雖遭受英國鴉片戰爭、英法聯軍戰爭、八國聯軍戰爭、日寇侵華之甲午戰爭、以及日寇又於民國二十六年侵華戰爭，經過艱苦卓絕的八年抗日戰爭，獲得輝煌之勝利。

民國三十八年剿共戰爭失利，政府及六十餘萬之國軍撤退來台，先總統蔣公於民國三十九年在台復行視事，首先召示：國人要復興中華文化，為復國之張本，要重振農業之復興與發展，以使全國人民皆有飯吃，立即實施三七五減租，耕者有其田之政策，並成立農復會，改良農作物

之品質，種植與收割之機械化，不數年稻米產量達於兩百萬公噸，不僅供應軍、民食無虞，更可以剩餘進行外銷。在農業發展成功後，即轉為發展工，商業，以及高科技之創業。被世界譽為亞洲四小龍之首，這些都是復興中華文化，推行仁政之成果。

目前台灣似乎在推行文革摧毀中華文化，這是一件非常危險的一件事，這會導致國家之敗亡。

靜海縣已併入天津市改為靜海區，其復建文廟經費來源較以前更容易，趁此良機，迅速動工興建；完成後，不僅供後輩學子瞻仰孔子塑像或牌位，並能夠知道每年要舉行祭祀儀式，仿古禮莊嚴肅穆之精神，讓他們知道中華文化是由唐堯、虞、舜、文王、武王、周公至孔子而集大成，再相傳至今，穩固與偉大的中華文化，使

得中國永遠不會亡。文廟建成後使靜海又增加了一處觀光旅遊景點，真是何樂而不為呢！



台南市孔廟大成殿

天津古廟「天尊閣」由來

齊中興

相傳大唐貞觀九年，唐太宗李世民率軍親征高麗，大軍一路東進，到達渤海邊時，但見茫茫大海，白浪波急濤湧，部隊無法渡過，大帥薛仁貴情急中，取出其師所贈「無字天書」，拜閱後，書上出現字跡為「天尊無量、道法無邊、建廟塑身、渡海平安」。因而決定在東豐台南端修建「天尊閣」；當時徐茂公發現在廟中出現青蛇一條在那裡鑽洞欲出，程咬金看到就用斧頭戳了一個洞，當時只有一層，還專門修繕了「常仙爺」的仙洞，為護閣大仙。深受地方百姓信奉與敬重。

明朝洪武三年，明太祖朱元璋第一次北伐隨行者有其子朱棣及劉伯溫等，當部

隊來到東豐台時，劉伯溫認為此處是「龍鳳寶地」，且有一條青蛇圍繞，（指護城黑龍河）朱元璋想：大明朝剛建不久，深恐明朝受該蛇之影響而朝不保夕，乃問計於劉伯溫。劉伯溫認為此閣必須拆除重建且必須高達七丈之餘，才能鎮住青蛇。後來明朝永樂大帝叫人仿照天尊閣型修建了「北京城」。

數百年後，清康熙九年由都察院御史劉兆麒拿出巨資，請其兄劉兆麟重修建到三層，供奉元始天尊與常仙爺、護佑百姓。



天津市寧河縣東豐台鎮「天尊閣」



「天尊閣」側面景像

京劇「四小名旦」漫談（二）

老馬

——摘自／名伶軼事——

宋德珠北平人，歷代在北平崇文門外，以開茶館維生，幼年考入北平戲曲學校，攻學武旦。練工教師張善亭，藝名「十陣風」，說戲老師名武旦閻嵐秋，藝名「九陣風」。

從前，唱武旦的藝名，多以幾陣風是尚，寓意把子開打，出手「迅速」、「敏捷」，猶如一陣風那麼快。自「一陣風」、「五陣風」、「七陣風」、「九陣風」、「十陣風」皆為武旦。

談起北平戲曲學校，是以「德」、「和」、「金」、「玉」來分班。該校各班畢業生來台者，如高德松、吳德貴、牟金鋒、李金

棠、周金福、于金驊、李金和、陳金勝（陳菲）、趙玉菁、關玉和等有名演員。

宋德珠是該校「德」字班學生，本工武旦，同班畢業在大陸有名的演員，為關德威、傅德威、鄧德芹、李德彬、汪德昆、洪德佑等人。

宋德珠在校時，勤學苦練，不但武功堅實、靈活，而且扮相嫵媚，台上場面「四畫頭」的亮像，動作「靈敏」、身手「邊式」好看，在校就擁有許多基本觀眾。他的拿手戲「扈家莊」、「演火棍」、「取金陵」、「百草山」、「戰金山」、「泗州城」、「搖錢樹」、「紅桃山」等，都非常精采，尤其出手招數，「套子新穎」，推陳出新。

民國廿七年夏（一九三八），宋德珠戲校畢業後時有演出，其間，與孫毓堃（名武生）之女孫美蓉完婚，因此，成為現居台灣原大鵬國劇隊名演員孫元彬、孫元坡兩兄弟的姊夫。

且說宋德珠，有時偶與宋文合作演出，翁婿曾以一齣「青石山」享譽菊壇。廿八年春（一九三九）宋正式挑班，班名「穎光社」，公演於北平新新戲院日場，貼出「全部楊排風」，此戲是他把「演火棍」、「打焦贊」增加頭尾，變成「五打」，就是「打青龍」、「打孟良」、「打焦贊」、「打韓昌」、「打耶律休哥」的一齣武打戲。公演時，席無虛座，彩聲不絕，觀眾無不交口稱讚。

民國廿九年夏（一九四〇）北平立言報舉辦「四小名旦」選舉活動，李世芳、毛世來、宋德珠、張君秋膺選，這就是「四小名旦」的由來，選後四人於十月間，假

北平新新戲院合演了一齣全部「白蛇傳」。宋德珠演「金山寺」、毛世來演「斷橋」、李世芳演「合鉢」、張君秋演「祭塔」，公演時上座滿堂，極為轟動。

宋德珠還有一齣武旦戲，就是「百鳥朝鳳」，劇情是把「鋸大缸」花旦、小丑的玩笑戲，增加武打，他飾演王大娘，前花旦後武旦，再加上打出手等場次，非常大爆熱鬧，自然上座也不錯了。

客觀而言，宋德珠以武旦挑班，畢竟少見，回顧毛世來以花旦挑班時，戲路都窄，何況宋以武旦當家呢？而且宋的花旦戲也不如毛世來之多，因此，沒有多久便感到無戲可唱，所以僅走紅短期數年，社會一般大眾，知其為「四小名旦」者不多。後來，更因嗓子塌聲不能唱了，自是以衰，遂告別菊壇「倦鳥歸林」，重操開茶館舊業了。（待續）

少年十五二十時

王大智

前言

「少年十五二十時」，是王維〈老將行〉的第一句。記得高中國文老師王亞春，說中國詩人喜歡在數字上誇大；她就舉了〈老將行〉的「一身轉戰三千里，一劍曾當百萬師」為例。王亞春講這個話，也有四十年了。四十年來，雖然沒有「一身」一劍的功績，卻也有意氣風發的時候。在〈別號與心境〉文中，我說年輕時候膽量大，講過一些「不敢面對衝突，就是不敢面對人生」的話，也寫過一些「有年輕氣盛可貴、可愛之處」的短文。今日回首，看看這些三十多歲的寫作，雖然不覺可貴，倒仍覺得可愛。下面抄錄幾段，算是紀念。

我思故我行（一九九三年三月十二日）

道，就是路。路，便是要給人走的。若是道路根本不能行走，則要繞道而行，名教聖教皆不得阻攔。吾有一聯「二教若為攔路虎。吾便身為打虎將」。說理甚明。

佛經始於「如是我聞」，表示其道理是從他處聽來的。孔夫子說「述而不作」，表示其學問也並非自己所有。此釋迦孔子之謙虛也。謙虛的結果，使二者成聖賢而不成英雄。中國只有聖賢學問，沒有英雄學問，此中國之悲哀。亞洲只有聖賢學問，沒有英雄學問，此亞洲之悲哀。吾不尚聖賢之學，因聖賢之世，從未降臨茲土。

不敢作英雄，至少作好漢。正如菩薩作不成，至少成個羅漢果一般。自了漢都

作不成，則其思想，稱為玄學；其言論稱為清談；其著作稱為廢紙；其人生稱為惡道輪迴。

英雄好漢特色在於即知即行，不知亦行。凡因讀書而至懦弱，不但應參陽明「知行合一」學說；更應對孔夫子「知其不可為而為之」的為字多下功夫。

笛卡爾說「我思故我在」。天下讀書人一個毛病，思一思便存在了麼？我寧可說「我吃飯故我在」。至少，我說「我思故我行」。

四修論（一九九三年五月五日）

人生目的，在意志力的貫徹，也即是欲望的滿足。欲望滿足，是快樂的泉源。快樂，是人生一切活動的正面果實。

不敢追求快樂，不敢面對欲望，就是不敢面對自我本性。離道甚遠。無資格談論生存的意義與價值。

欲望不等於野心，野心只是欲望之一種。快樂不等於享樂，享樂只是快樂之一種。敢面對快樂欲望，健康而勇敢；將入三善道。反之。不敢將快樂欲望放在口中，甚或心中，懦弱而墮落；將入三惡道。

快樂是什麼，不能回答。快樂無固定方式，快樂定義因人而異。然而快樂的產生有一定原則，快樂必由滿足欲望而來。

孟子曰「充實之謂美」。人之欲望滿足與否，由其充實的程度決定。人生乃修習過程，最後之美惡，亦由其充實的程度決定。佛家的果位觀念有理。

人的欲望，由四個方向匯聚。曰：身體，知識，修養，財富。這四件事情必須日日修習，謂之四修。四修做到，精神物質之一切滿足隨之而來，無一掛漏。四修，是讓人不虞匱乏之法。不虞匱乏便快樂。

身體好，便會有生理上的快樂。知識

多，便有精神上的快樂。修養高，便有人際上的快樂。財富足，便有物質上的快樂。這四種快樂，彼此交互影響，產生更大的快樂。

由小見大，在於國家，四修便是軍事，學術、政治、經濟。國家之安全與保障，由之而來。再由大見小，回到個人，哪個敢不修持？

四修須同時並進，不可偏廢。蠻橫霸道，酸腐不堪，狡猾奸詐，財大氣粗。就是四修偏廢，獨修其一的結果。

人生完整，在於快樂完整。四分之一的快樂，等於四分之三的痛苦。切記切記！人生目的，在追求快樂。人生價值，在追求快樂的過程中，日日有所進步。故，快樂是目的也是過程。

中國思想的基本問題（一九九四年八月二十七日）

記得以前上錢穆老師課，他說中國沒有哲學家，只有思想家。我想他的意思是說，中國哲學多半為人生哲學。人生哲學，就不是純粹的形上哲學，而是教人如何在現世中生活的想法。因此，錢老師認為，應該稱之為思想。

而我以為，動腦之人終歸是動腦之人。無論集中心力在玄想或是人生，想法都不能說是十分實際。也就是說，中國思想家，也許比較希望入世，但是，他的想法還是不夠實際，不足以應世。不能應世的人，怎麼教人如何在現世中生活呢？古代不能應世之人，教古代人如何應世。中國讀書人之苦，莫此為甚。

中國歷代的主流思想家們，對人生的了悟，不脫二途。一、過一種道德的入世生活。二、過一種隱逸的出世生活。這種二分法的生活觀，我以為和「學而優則士」

的中國士人生命模式有關。古代讀書人正常的命運三部曲是讀書，作官，歸隱。而講道德的入世生活，與隱逸的出世生活，就是讀書人的標準生涯規劃。因此，中國思想，基本上是為讀書人設想，而非為所有人設想。

這裡就有問題了。一種有價值的思想，絕不是為單一階級設想的。如果在人口總數中，一種思想旨在為少數人設想，那它一定不是一種偉大的思想。

人生其實很簡單，不外身體，知識，修養，財富四個問題。這四個問題是人的基本需求，就如同國家需要軍事，學術，政治，經濟四種力量來維持。然而，中國的人生思想家是畸形的，他們不談個人身體與財富；正如國家沒有軍事和經濟一般。他們在現實人生是獨腳的，根本無法站立。（司馬遷是少數全面談問題之人。

他的〈貨殖〉〈遊俠〉〈刺客〉列傳，亦因此遭受罵名）

中國思想主流，在於人生思想。其問題，在於不敢正視人生。

尊敬與尊重（一九九五年八月八日）

尊敬與尊重，現在用起來，似乎沒什麼差別。其實在以前，敬、重二字常連用，分別也不大。例如《論語／學而篇》說「君子不重，則不威」，重字就應當作敬字講。然而細分起來，仍有不同。並且其不同，還有層次上的關係。因此便值一談。

尊重，是人與人之間起碼的態度。人在社會，應該對任何人表示尊重。這種態度，是超越身份與年齡的。也即是說，尊重是一種雙向的關係。身份低者尊重身份高者，身份高者也須尊重身份低者。年輕人尊重老人，老人也須尊重年輕人。

尊重這件事，基本上，是西方的態

度。是一種與人權，與社會平等觀念同時成長的態度。因此，在傳統中國社會中，比較不講尊重。有許多人到今天，仍然不能瞭解，為什麼身份高、年齡大，還要對後生小輩表示尊重。殊不知人人都有基本的人格權，人人都要相互尊重。

尊敬就不一樣了，尊敬不為人人所能擁有。一個人要獲得他人尊敬，可不簡單。他必須付出極大代價，取得別人的尊敬；並且付出更大代價，來保有別人的尊敬。尊敬極難得到，它和人權平等都沒有關係，而與貢獻有關。一個人能受尊敬，是因為對他人作出了貢獻。因此，尊敬不是雙向的基本人際關係，而是殊榮。

從這個角度看，尊敬是超越身份、年齡的一件事。在傳統的中國社會裡，以為有身份的人與老年的人，應該必然受到尊敬。這種敬老尊賢的態度，自有其作用與

價值。不過，我們可以非常確定，沒有貢獻與榮譽相伴的尊敬，經不起時間考驗。當然了，一個不懂得尊重別人的人，不可能贏得別人尊敬。

後記

我在很多地方，對儒家表示意見。但是，抄錄幾篇小短文後，發現二十幾年前，我對儒家雖有意見，卻始終站在儒家立場講話。這二十幾年來，從一個念兩次博士的呆頭書魚，變成一個「以社會為試驗設備」的邊緣讀書人。其間的思想變化，到底是怎麼樣的鉅大呢？

我在〈形式主義與學術傲慢——談台灣「李敖著作被抄襲事件」的背後問題〉中說「人文社會科學的儀器設備，就是人類的大社會——那個絕對在學院之外的平民百姓大社會。如果人文社會學者安靜的待在學院中，反而是吊詭地遠離了他的儀器設

備。一個沒有儀器設備，甚至不願、不敢接觸儀器設備的人文社會學者，能夠對人與社會發現發明什麼呢？」有人善意的告訴我，我這樣說話，等於發表自絕於主流學界的宣言。我很高興有人對我有善意，我也很高興，有人認為這是一種宣言。

三十年前，我上錢穆先生最後一堂課；當時他已九十二歲。那天，他說「同學們，上課到最後，送你們一句話。」他喝了一口茶，慢慢的說「少讀書，少交朋友。你們下課去罷。」他說的輕描淡寫，同學們也就隨即散去。（他的無錫話很難懂。多半同學上課，就是應個卯罷了）我心裡沈重的不得了。

三十歲到美國，四川大學的考古教授童恩正，也到密西根大學（CMU）任教。他可以說是我的半個指導教授，常常邀我到他家中喝酒。他是生在四川的湖南人。四

川「小麵」和湖南「豉椒」菜色，都是他作給我吃，而得以認識的。美國白酒難得，我們多半喝大玻璃罈子的便宜紅酒。有一次，酒過三巡，菜過二味，（沒有什麼菜）我講錢穆先生的事情給他聽。童恩正張大眼睛，把半杯紅酒一飲而盡，說「我的天啊！」捉著我的臂膀搖晃，說我聽到民國大儒的真心話了。童恩正以為，錢穆最後應該是接受道家了。我繼續跟童恩正說，歷史家都應該有道家氣味，才能夠客觀的看事情。還說，司馬遷也是道家，看看他父親寫的〈論六家要旨〉就可以明白。那天，談到很晚，童恩正跟我，都喝醉了。

每個人的思想，都會隨著時間而變化。這種變化，是非常自然的事情。人如果不變化，不就是不長進了麼？如果一個學者，一輩子思想都不變化；或者，明明變化了，又不敢說出來。那才是奇怪而可

議論的事情呢。（無非是要保持權威，以及保持權威所附帶的利益。簡言之，因為對現實名利的貪戀，而不敢改變。最後弄到說一套做一套，並且把說一套做一套的學問，傳之後代）錢穆先生，最後一堂課的最後一句話，讓我吃驚三十年。總想找機會記下來。現在把它放在這裡，也許是一個好機會。



說三不道四

若谷

數字有時用以排序，有時候表示量的多寡。所有數字都是中性的，沒有善惡吉凶之分。但人們往往以自己的主觀意識，賦予某些數字特殊的意義，而對它產生好惡。如國人喜歡的數字六（六六大順）、八（與發音相近，象徵發財、發跡）、九（長长久久），最討厭的數字是四（與死音相近，象徵不詳），而使用最多出現頻率最高的，非三莫屬，三代表多數，三人成眾（眾），也代表圓滿，事不過三。

在日常用語中，我們常說：你不要三心二意、逢人且說三分話、舉頭三尺有神明。凡事要三思而行，一日不見如隔三秋，士別三日當刮目相看。三句話不離本行，

三人行必有我師。三天打漁兩天晒網。新官上任三把火，三個臭皮匠賽過諸葛亮。無事不登三寶殿。三姑六婆、三頭六臂、三更半夜、三令五申、三番兩次、三長兩短。雄辯滔滔靠的是三寸不爛之舌、保持沉默要三緘其口。隨便說話的人指其說三道四。扒竊的人被稱為三隻手，狡兔有三窟，聰明人可以舉一反三。古時女人的小腳叫三寸金蓮，現在介入別人婚姻的人被稱小三。見喜歡的食物會垂涎三尺。生氣時會火冒三丈。

三才者天地人，三光者日月星，三不朽是立德，立功、立言。三多是多福、多壽、多男子。歲寒三友是松、竹、梅。大

禹治水，三過家門而不入。孟母擇鄰，三遷其居。曾子每日三省吾身。左思完成三都賦，洛陽紙貴。劉備為請諸葛亮，不惜三顧草廬。劉邦入咸陽，與民約法三章。以前幼童啟蒙必讀三字經。國父首創三民主義。法律須經立法院三讀通過始成。三軍要有三信心（信仰、信任、自信）才能維護戰鬥意志。李白以白髮三千丈形容離愁，常人說頭髮是三千煩惱絲。詩經三百篇，唐詩三百首。孔門弟子三千人，孟嘗君食客也有三千。

中國經典中傳世嘉言，有些立身處世的大道理，多只歸納為三點（項），非常精簡，但卻深中肯綮，歷經二千多年，仍可作為我們修身養性的箴言。謹摘錄孔、孟及老子所昭示的數則如下：

孔子

君子之道者三，我無能焉：仁者不

憂，知者不惑，勇者不懼（一）。中庸以知、仁、勇為三達德（二）。

三戒：少之時，血氣未定，戒之在色。及其壯也，血氣方剛，戒之在鬥。及其老也，血氣既衰，戒之在得（三）。

三友：益者三友，損者三友。友直、友諒、友多聞，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，損矣（四）。

三樂：益者三樂，損者三樂。樂節禮樂，樂道人之善，樂多賢友，益矣。樂驕樂，樂佚游，樂宴樂，損矣（五）。

三畏：君子有三畏：畏天命、畏大人、畏聖人之言（六）。

三愆：侍於君子有三愆：言未及之而言，謂之燥。言及之而不言，謂之隱。未見顏色而言，謂之瞽（七）。

孟子

君子有三樂，而王天下不與存焉。父母俱存，兄弟無故，一樂也。仰不愧於天，俯不忤於人，二樂也。得天下英才而教育之，三樂也(八)。

天下有達尊三：爵一，齒一，德一(九)。

老子

我有三寶，持而寶之，一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先(十)。

清末民初大文學家王國維先生在其人間詞話中，以三首詞的意境來說明人生的三種境界，他說：古今之成大事業大學問者，必經過之三種境界：「昨夜西風凋碧樹，獨上高樓，望盡天涯路。」此第一境也。「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴。」此第二境也。「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人正在燈火闌珊處。」此第三境也。

三種境界可解釋成三個階段，第一階段說明人必須先有崇高的理想與抱負。第二階段要全心全意的投入，勇敢地前進，衝破一切困難險阻。最後到第三階段，自然會獲得勝利成功。

中華民國對大陸的政策，幾十年來似都在三與四之間擺盪。蔣經國時代，主張三不（不接觸、不談判、不妥協），晚期卻開放了探親。李登輝時代堅持「戒急用忍」四個字，使隔絕的兩岸停滯不前。陳水扁當政提出四不一沒有，兩岸陷入對峙。馬英九上台又提出來新三不（不統、不獨、不武），兩岸關係緩和，後來有了三通（通航、通商、通郵），兩岸人民和平共處，充分交流。想不到蔡英文上台卻提出來四不（善意不變、承諾不變、不對抗、不屈服），兩岸關係再度僵持。這段期間是「四」阻礙了兩岸交往，讓國家發展受到影響，但

不能據以認定「四」字不詳，純屬巧合，實為人禍。

註釋

(一) 語出論語第十四篇憲問

(二) 語出中庸第二十章哀公問政

(三)(四)(五)(六)(七) 語出論語第十六

篇季氏

(八) 語出孟子第七篇盡心

(九) 語出孟子第二篇公孫丑

(十) 語出老子道德經第六十七章



台北孔子廟大成殿

河北俏皮話兒（下）

幽燕老人

天下烏鴉——一般黑。

外甥打燈籠——照舅（舊）。

褲襠裡放屁——兩叉（差）去了。

武大郎攀槓子——上下够不著。

狗掀門簾——全仗一張嘴。

小蔥拌豆腐——一青（清）二白。

門縫裡瞧人——把人看扁啦。

王小二過年——一年不如一年。

騎驢看唱本——走著瞧。

黃鼠狼給雞拜年——沒安好心。

過路人吊喪——死人肚裡明白。

駝子放屁——彎彎曲曲。

湯灌裡餵鴨子——獨出一張嘴。

老太太撒尿——滴滴答答。

吊死鬼搽粉——死要臉。

斗大的饅頭——無處下口。

木排上帶信——靠不住。

收生婆摺屁股——外行。

燒香摸屁股——搞慣了手腳。

鍋裡煮粥——同歸糜爛。

老壽星吃砒霜——活的不耐煩。

月亮底下看影子——自看自大。

老太太裹腳布——又臭又長。

麻桿兒打狼——兩頭害怕。

猴兒拉馬——三兒溜（三六）。

山頂上點燈——明（名）頭大。

小姐變了頭——生來命苦。

啞巴看見爹娘——沒有話說。

粉珠滾芝麻——多少拈點兒。
茄子開黃花——變種。
烏龜爬門檻——但看這一翻。
歪嘴吹喇叭——一團邪氣。
姜太公釣魚——願者上鉤。
泥菩薩過河——自身難保。
肚臍眼兒放屁——沒這回事兒。
螃蟹過河——七手八腳。
雞抱鴨子——狂操心。
五六配大十——有一點兒。
王胖子褲腰帶——稀鬆平常。
王羲之看鵝——漸漸消磨。
夫妻倆吵架——沒有事。
每人一把號——各吹各的調。
一個鍋裡掄馬勺——一家人。
瞎子點燈——白費蠟。
瞎子磨刀——快啦。
瞎子拿書——給你看。

老母豬打滾——蹭身泥是那樣的，
不蹭也還是那樣。
武大郎吃砒霜——吃也是死，
不吃也是死。
大水沖了龍王廟——一家人不認得
一家人。
木拉魚兒改梆子——挨揍（打）的木頭。
粥鍋裡煮秤鉞——渾蛋到底帶砸鍋。
正月十五帖掛旗兒——晚半個月啦。
把丈母娘叫大嫂子——無話強說話。
糞坑裡丟石頭——激起公糞（憤）。
武大郎玩兒夜貓子——什麼人玩兒
什麼鳥。
孔夫子搬家——除了書（輸）
還是書（輸）。
歪瓜裂棗——天生這副德行。

咬文嚼字

王翼薊

文字是表達情意的工具，如果對詞意辨認不清，隨意運用，因而表達模糊，乃至產生歧義，特別是在公開的文字裡出現這種現象，則就似乎需要「咬文嚼字」一番了。

語文現象本來就是約定俗成的東西，有的詞語是在以訛傳訛，相沿成習的過程中，逐漸改變其原來的意義以至其結構的改變。例如魯迅當年曾經挖苦章士釗隨俗把「每下愈況」誤作「每況愈下」來使用，「每況愈下」這個詞組在社會上還是一直照常出現，其存在的地位似乎已經確定下來了。所謂約定俗成，總要有廣泛的群眾基礎、認同，經

過長時間的考驗後，才能夠確定；而其前提在於使用上的方便。就詞語的意義或結構的轉變來說，當它們尚未完全擺脫原來的型態或概念，即其轉變還處於未完未成的過程中，為了避免混亂，特別是對於一些未必有轉變可能的訛誤，實非加以澄清不可。

再者，常見（用）的詞組、成語語句，大多為老祖宗留下的經典用語，後人運用據以「引經據典」傳承了千百年，一脈相傳的詞語有著歷史承先啟後的脈絡，而不失真，如擅自（輕易）改變，且有發生歧異之虞，理應慎重行事。

基於以上陳述，本文就不時出現在書報上的一些似通非通的文字提出商榷意見，茲以「咬文嚼字」標題，列舉常見的此類詞組予以剖析、辨析，以就教於鄉親、讀者先進參考，不周之處尚請賜教是幸！

△「日以繼夜」和「夜以繼日」

常見有人喜歡用「日以繼夜」一語，來形容工作的勤奮：倘不顧常理而強行頑辯的話，這話勉強也可以說得通，不然，就該改為「夜以繼日」。

「夜以繼日」的意思是，白天的時間不夠用，連夜裡的時間也用上了；工作的基本時間是白天，夜裡的時間是用來繼續白天的。「日以繼夜」的意思則恰恰相反，工作的基本時間是夜裡，夜裡的時間不夠用，連白天的時間也用上了，用來繼續夜裡的。

這個成語不是近代才產生的：就是目前，以夜裡作為工作的基本時間的畢竟還是少數。可見這個成語原本應以「夜以繼日」為是。而「日以繼夜」則是疏忽之誤，而且以訛傳訛，積非成是下來；一般人也就不假思索的用上了。

注：

夜以繼日：晝夜不息。孟子「仰而思之，夜以繼日」。

△「固步自封」和「故步自封」

「固步自封」這個詞組出現在報刊上越來越多了；甚至有些編輯先生竟也把作者原稿中的「故步自封」改過來就範，顯然在他們的心中認為「故」字是錯的，應當用「固」字才是。其實正相反。

「故步自封」這個成語，指的是墨守成規、不求進步的意思。「故步」指舊的步法，「自封」意即拘束自己；用舊的步法來

拘束自己，意思明顯，行文暢達。

「故步」一詞，早就見於「漢書」，其「敘傳」中有「昔日學步於邯鄲者，曾未得其髣髴，又復失其故步」一段；唐張彥遠輯「法書要錄」中錄自東漢論書語錄也有「皆失故步，名亦稍退」一語。但「故步」這兩個字從未前人連在一起來用，只能認作兩個字的臨時組合，而不是一個表示獨立概念的詞；姑不論之一點，就當作一個詞來看，究作穩固的步法解呢，還是作固定的步法解？不論作那一解，四個字連在一起來解釋，總不免勉強而生硬。

把「故」字誤作「固」，顯然是諧音之誤，且也不無因後面這個「封」字而產生錯覺所致。由於「封」字是束縛的意思，便聯想到這個作穩固或固定解的「固」字來。

△「老師」並不等於「教師」

有些教師在口頭上乃至在書面上不時會說出或寫下諸如「就我們幾位老師的看法」之類的話，習慣成自然，並不知道這句話有語病，也鬧了笑話。

毛（語）病在哪裡呢？在於「教師」和「老師」不分。

「教師」是一種職業，也是一種社會身分；而「老師」則是一種稱呼，一種帶有尊敬因素的稱呼。

跟「教師」的性質相似的有「警察」「郵差」「編輯」「秘書」「校長」「處長」乃至「總督」等等，人們可以徵聘教師，招考警察，應徵校長；但絕不能徵聘老師，招考、應徵或任命老師。

跟「老師」的性質相似的是尊稱人家為「兄台」「閣下」「先生」「夫人」「秘座」「鈞長」等等。人們固然不能徵聘兄台，招考先生，也不能應徵夫人，任命鈞長或

閣下，如果自稱「我們幾位兄台」「我們幾位夫人」「我們幾位鈞長」「我這秘座」之類，豈不笑掉人家大牙。

既然「老師」是人家對自己的尊稱，怎麼可以在口頭上盡是「我老師長」「我老師短」呢？

不但在自稱上有所不便，就是通常在提到一般教師時，即沒有必要對所提到者表示尊敬的場合，也不宜自稱「老師」而以稱「教師」為是。

附帶提到，人們通常稱呼父母為「爸爸」「媽媽」，這「爸爸」或「媽媽」實際上只是一種稱呼，而不是身份；表示身份的應當是「父親」或「母親」才是。但社會上兩者混在一起的可更多了，日久也沒覺察到這裡面有問題，無妨舉個例子，舊時稱妻子為「卿卿」，這「卿卿」的性質跟「媽媽」相似；既然做母親的可以說「我

這做媽媽的」，同樣做妻子的也可以說「我做卿卿的」，試問，這成甚麼話？

注：

教師：（一）交要切，禮儀如名教罪人；宗教如佛教、基督教；動詞，訓導如管教；命令，差使。

（二）交邀切，傳授知識如教書。
老師：（一）敬稱傳道、授業、解惑的人，「先生」的別稱。

（二）年輩最尊之師。

△「每下愈況」和「每況愈下」

「每況愈下」原是「每下愈況」的誤用，由於沿用日久而確定了它存在的地位。但是兩者所表示的意義是不同的；既然承認了前者的存在，就該分別使用，不宜混淆不清。常見的情況是：行文裡所要表達的是前者的意思，而使用卻是後者；也許使用者意在正誤，結果適得其反。

「每下愈況」語出自「莊子」，「知北遊」莊子以驗豬來比喻明道，意指從豬的足部更加可以揣見豬的肥瘦，即從下賤處更加體察得到道的存在。從字面解，大致是從枝節處（低下的局部）更加可以揣見整體的意思。況，通常作比況解，在文裡相當於揣見的意思，不同於「情況」的「況」。

「每況愈下」，通常就字面作情況越來越壞用；如果所要表達的是這個意思，就乾脆照寫，總比矯枉過正地用「每下愈況」更為恰當。

注：

每下愈況：莊子知北遊「正獲之間於監市履豨也，每下愈況」注「正，亭卒也；獲，其名也；監市，市魁也；豨，大豕也；履，踐也，夫市魁履豕，履其股腳難肥處，故知豕肥者，問道亦況下賤，則知道也」

按文意本以明道之無所不在，即下賤處亦可見道，履豕知股腳而知豕肥，即可以為此況，故注曰問道亦況下賤，則知道也，又據章炳麟新方言釋詞：愈況，猶愈甚也。

△「棘手」和「辣手」

棘：立擊，一種多刺的灌木。「棘手」，比喻事情難辦，有如荊棘刺手一般。

辣：音蠟，指辛辣的味道，如「辣椒」「本地薑不辣」。也用以形容刻毒、猛烈，如「毒辣」「潑辣」；因也稱手段毒辣為「辣手」如，「辣手摧花」。

也許因「棘」與「辣」兩字形近所誤，常見有人把「棘手」和「辣手」混淆亂用；固有「棘手催花」的，也有「事情棘手」的，實有認真地加以辯清的必要

注：

棘手：荊棘多刺，拔之傷手，俗因謂事之難處裡者曰棘手。

辣手：謂行事剛猛者，新方言釋言「今人謂從事剛嚴猛烈者辣手，辣之言厲也」。

△「响導」和「嚮導」

不時會見到有些文章裡出現「响導」這個詞，初者不可解，聯繫文意才知道原是「嚮導」之誤。

「嚮導」指的是引路的人。「嚮」，同向，也讀向，指的是方向，路向；「响」是「響」字的簡體，兩者的音義均不相同。所以會把「嚮導」誤為「响導」，想來是因形近而首先把「嚮」誤為「響」，然後再把「響」字簡寫成「响」所致；也許由於有人這麼創造性地開了個頭，接著就以訛傳訛的流行開來。

其實「嚮導」大可以寫成「向導」，不必轉彎抹角，反而弄得不倫不類。「向」字不但比「响」字更簡便，而且音義都正確無訛。

注：

嚮導：引路的人。



細品這三十個字，助您天下無敵

退役少將陳宗堯

學習的最高境界——悟
做人的最高境界——捨
生活的最高境界——樂
修鍊的最高境界——空
交友的最高境界——誠
愛情的最高境界——容
處事的最高境界——圓
飲食的最高境界——品
運動的最高境界——度
養生的最高境界——壽
傾聽的最高境界——思
工作的最高境界——玩
裝扮的最高境界——適
擇偶的最高境界——緣
誦讀的最高境界——韻

藝術的最高境界——神
徒步的最高境界——勁
批評的最高境界——愛
旅遊的最高境界——鬆
睡眠的最高境界——沉
賭博的最高境界——反
比賽的最高境界——學
勞動的最高境界——創
歌唱的最高境界——忘
思念的最高境界——憂
演技的最高境界——真
模仿的最高境界——像
領導的最高境界——放
人生的最高境界——靜

享受夕陽

王懷

「老」，人所不願，又不能免；與其怨懟，不如面對。
戲作打油詩一首，用以自嘲，亦以自勉。

時光飛逝催人老，男女貴賤躲不了。
老化速度想不到，老的感覺真不好。
老的壞處說不盡，老的好處也不少。
不要儘想當年勇，夕陽仍然無限好。
昔為生活奔波苦，如今終可歇下腳。
睡覺睡到自然醒，不為上班起大早。
一年三百六十日，天天休假無人找。
無數坎坷辛酸事，化作煙雲已飄渺。
兒女長大已獨立，免為教養再煩惱。

乘坐車船有優待，每年健檢有健保。
書畫閱讀隨己興，近逛遠遊任你跑。
閱讀書報轉眼忘，不用耽心任何考。
眼花欣賞朦朧美，重聽免被雜音吵。
體衰多病常服藥，就當神農嚐百草。
親朋好友偶相聚，滔滔往事全傾倒。
養心養身勤修鍊，長壽何須向天禱。

退休後「顧好身體」順口溜

退役少將陳宗堯

要想身體好，決心最重要；
身體要顧好，健康最重要；
早睡亦早起，習慣維持好；
起床喝杯水，運動不可少；
晨含厚片薑，就能防感冒；
飲食八分飽，清淡需顧到；
飯前先喝湯，食物多咀嚼；
餐後稍休息，消化比較好；
貪杯並無益，抽菸害不少；
飲料宜少喝，開水算最好；

水果空腹吃，宵夜沒必要；
午睡有習慣，亦宜睡一覺；
腿腳要顧好，按摩很有效；
行動莫大意，不慎易摔跤；
氣候常變化，保暖很重要；
好友不常見，電話亦可聊；
多做興趣事，心情自然好；
生活能有序，日子不無聊；
健康都想要，不可太急躁；
道理人人懂，力行方見效。

淺談第三醫學——

退役少將陳宗堯整理

研讀北京武警醫院前副院長任養勳博士著述
「第三醫學係探討有關預防為主養生保健的科學」之心得

一、序言：

世界衛生組織的醫學專家們認為：

「二〇世紀是治療疾病的時代，二十一世紀是養生保健的時代」。當今二十一世紀，第一、第二醫學（指西、中醫）雖已極為發達，但亦無可諱言，只能「治已病之病」，對某些沉痾者而言，仍不足為恃。如欲常保身體健康，最值得信賴的莫過於「治未病之病」的「第三醫學」了。

「第三醫學」這個名詞乍聽之下，似乎非常陌生，其實十分簡單易懂，是指以「預防為主的養生保健」的科學。而且人

人都能做得到，毋須經過醫學院十年八載專研苦讀，才能求得到的知識。

醫學專家任養勳博士為了「引人入勝」，提高讀者的信心與興趣，特別在其著述的引言中，首先介紹孫萬鵬先生一家人「抗癌」的經過，他說：孫萬鵬先生是一位農業的科學家，又精通中醫之學。他在五〇年前，曾經研究過植物病蟲害的預防工作。研究得到的結論：是「利用農藥以毒攻毒，而在消滅病蟲害的同時，對於植物本身的損害代價太高了。」所以，他亦認為：「醫藥治病也是以毒攻毒，對於人類

健康的損害代價也太大了」。孫先生的父母弟妹一家四口，都是用現代西醫治療他們的癌症，但很不幸，皆在極短的時間之內都病故了。他本人也有癌症，而是利用和諧的理論做治療，到現在他的身體還是很健康。「癌症」，其實就是癌變基因過量而產生的。孫萬鵬先生所說的癌基因，實際上是生命中不可缺少的重要基因，它主管著細胞的增殖分裂，沒有它就沒有生命，小孩就不會生長。只要癌基因和抗癌基因和諧相處的時候，人體就會健康，失諧的時候，就會得癌症。癌變基因大部分是可以修復的，只有在內外環境、損壞因素、反復的作用下才會失諧，正常的細胞才會變成癌細胞，這個過程往往需要經歷四—六次的失諧突變才會發生。從腫瘤細胞到器官癌變，通常需要經過十幾年，甚至二十幾年以上漫長的變化過程。在正常和諧

的狀況下，癌細胞大部分是可以清除的。但是，不少癌症病人不知道「壞心情的干擾」，是加速癌變的重要因素。所以說：不少癌症病人是受「聞癌心怯」的影響而被嚇死的，並不為過。

孫萬鵬先生是利用好心情的「導引」，和壞心情的「轉移」，戰勝了他的癌症。什麼叫好心情的「導引」？就是平時選取一些輕音樂、喜劇、相聲、遊戲、旅遊等等自己喜愛的活動，讓自己的心情常保愉快。什麼叫壞心情的「轉移」？人總會有一些不愉快的事情，遇到了一定要想得開，不要一直放在心裏，正常的情況下，不愉快的事，在心裏停留不要超過五分鐘，對身體就沒有什麼影響。

近年來，孫先生又將「植物的保育和人體的保健」進行了交叉的研究，提出了第三醫學的概念。那麼，第三醫學是什麼

樣的概念？而第一醫學，第二醫學又是什麼樣的概念呢？本文就這些問題分別進行一些探討。

二、西醫是第一醫學：

西醫屬於經典科學的範疇，叫它第一醫學。從哲學上看，它是屬於本體論，也就是機械唯物論，也叫形而上學。從科學上講，它是一種「試證」的科學，強調一切理論，必須經過證明。它的特點就是：一切都要經過試驗。並且還要有重複性。

西醫學者即遵守以上經典科學的概念，從事醫事工作。故在診斷到人體那個器官生病時，就治療那個器官，也利用同樣的方法，治療其他的病症。

三、中醫是第二醫學：

中醫屬於紮德（Zadach）模糊科學的範疇，叫它第二醫學。大家都知道中醫檢查病症與西醫不同，西醫靠科學儀器；而

中醫是靠望、聞、問、切，這樣檢查病症的方法，主要是靠經驗。因此，同一種疾病，不同醫生看診所得出的結論是不一樣的，開出的藥方也是不相同的。所以，它是屬於模糊科學的範疇，但比經典科學更為準確，因從脈搏找病因，屬於辯證唯心論。例如：人的眼睛有病，中醫認為病因在肝上；耳朵有病，病因在膽上。所以，中醫治療疾病也與西醫不同。中醫治療的方法是找病因，治病務求除根，這就是中醫的辯證法所在。

中醫在許多病症上與西醫的解釋，雖有很大的差別。然而，難能可貴的卻與臨床都很相符，也可說明兩者都能治病。從中、西醫的差別來看，西醫著重器官、細胞、基因，從實際出發，對疾病進行分類、研究、治療；而中醫著重整體，重視相互作用，利用協調進行療養。在一些與型態

改變有關的疾病上，西醫是強項；在一些與相互作用紊亂有關的疾病上，中醫是強項。現在又有一種中醫西治的說法：即是利用西醫的儀器，檢測判斷病症，再用中藥來治病，亦有不少病患認為可以一試。實際上，已經失去了中醫的特色。

中醫在科學上叫「營衛」，營就是營養，衛就是免疫力。營屬於陰，衛屬於陽，陰陽的自然科學就是「營衛」。中醫所說的經絡，就是「營衛」的循環系統。營對應著「血」，衛對應著「氣」，陰陽與營衛是相協的，人體體液中，營養和防禦是統一的，也是對立的。相互影響著功能的協調，「營衛」的失諧是中醫病理的核心。

四、養生保健是第三醫學：

養生的祛病保健屬於和諧論，就是第三醫學——它用的是辯證唯物主義的方法。量子力學創始人波爾提出一個「並協

原理」，並認為「微觀粒子波具有二象性」，綜其所精，是互補的、和諧的。也可以說：任何物質既是矛盾的，又是統一的；既是吸引的，又是排斥的，故稱之為「和諧相處」，即是第三醫學的主要特徵。所以，人體各器官處在「和諧」的狀態下，就不會生病。至於第一、第二和第三醫學重要的區別：即在於第一和第二醫學是「治已病」，而第三醫學是「治未病」。我國最早的醫學典籍《黃帝內經》中就提倡養生防病，也就是「治未病」。唐朝藥王孫思邈在《備急千金要方》中也曾提到，「上醫醫未病之病；中醫醫欲病之病；下醫醫已病之病」。也可以說是一種「十分預防、七分養生、三分醫療」的醫學思想，這種醫學思想經歷了時代的發展，現在已從中醫的理論體系中衍生了出來。孫萬鵬先生把「預防為主，綜合養生」的祛病保健，安排到

第三類科學的範疇。所以，叫它第三醫學。

「和諧」是一個哲學概念，儒家學說就提倡社會和諧，只要那一朝、那一代重視儒家學說，社會就會安居樂業；那一朝、那一代不重視儒家學說，社會就會發生動亂。道家學說也提倡和諧，提倡的是人類與自然都要和諧。社會也要遵守自然規律：社會遵守自然規律，社會就會正常發展；人類也要遵守自然規律：人體遵守自然規律，個人就能健康長壽。

五、第三醫學是如何「治未病」呢？謹從下列八項，分別作簡單的介紹與說明：（一）飲食酸、鹼性平衡的要領：

美國醫學家諾貝爾獎得主雷翁教授認為：「酸性體質係百病之源」。基本上，所有的肉類都屬酸性的，絕大部分的蔬果皆為鹼性。大致上，你每吃一份肉，就需要吃四份以上的蔬果，才能平衡其帶來的

酸性。再加上其他各種輻射、污染、壓力、壞心情等因素也會使身體酸性化。所以，現在只有10%人的體質是鹼性的，90%人的體質是酸性的，值得大家注意與重視。

通常酸性過高的體質，容易罹患各種慢性的疾病。日本醫學博士柳澤文正用實驗證明100%的癌症患者都是酸性體質；諾貝爾獎得主、德國生物化學家奧托海因里希瓦爾堡（otto Heinrich Warburg）博士認為：「缺氧的環境，會使正常細胞癌變，而體液酸化是導致缺氧的主要因素。」所以，採用合理的方法改善酸性體質，是預防各種疾病的重要關鍵。首先，多吃富含鹼性物質的食物。英國最佳營養協會的創始人派翠克，在他的《營養聖經》中提議：人們日常飲食中，應該有20%的酸性食物，和80%的鹼性食物。但是，我們在日常的飲食中，事實上很難將酸性食物與

鹼性食物的比例控制在 1:1，這就需要補充一些高鹼功能性的食物來進行調節。經過多項研究顯示：如果，你能平衡你的身體 pH（酸鹼）值，讓你的體質轉變成弱鹼性，不管你得的是什麼癌症，都有轉變和被治好的機會，只要你能調整你身體的 pH（酸鹼）值到弱鹼性，你的身體就會健康。

茲將日常食物的酸、鹼性表列如下，提供大家參考：

強酸性食物：蛋黃、乳酪、白糖、甜點、

金槍魚、比目魚、烏魚子、柴魚等。

中酸性食物：火腿、培根、奶油、雞肉、

豬肉、牛肉、鰻魚、鮪魚、麵包、小麥等。

弱酸性食物：白米、花生、啤酒、海苔、

巧克力、空心粉、蔥、章魚、

魷魚等。

強鹼性食物：葡萄、葡萄酒、茶葉、香菇、海帶、柑橘類、柿子、黃瓜、葫蘿蔔、白蘿蔔等。

中鹼性食物：蛋白、大豆、蕃茄、香蕉、草莓、梅乾、檸檬、菠菜、牛蒡、南瓜等。

弱鹼性食物：紅豆、甘藍菜、豆腐、捲心菜、油菜、梨、蘋果、馬鈴薯、洋蔥等。

從上列的食物中，我們會發現很多好吃的東西，幾乎都是酸性的。如：魚、肉、酒、米飯、砂糖等等，全是酸性的食物。相反的，鹼性食物。如：海帶、蔬菜、豆腐、白蘿蔔等多半不易引起大家的食慾，但卻對身體都很有益。一般人認為酸的東西，就是酸性食物，其實並不盡然。諸如：一看到就會令人流口水的檸檬、草莓等，

正是典型的鹼性食物。

（二）簡易節食，有益健康：

進行節食是一種自然療法，也就是身體的內部革命。為什麼簡易節食，會有健康的效果呢？因為簡易節食，可以產生以下的一些作用：1. 排出體內的毒素、2. 淨化血液、3. 體溫上升，免疫力提高。

1. 排出體內的毒素：節食會讓體內的排泄活動更加活躍，大家每天早上起來，就會發現眼角有眼屎，而且還會口臭。這是因為人在睡眠時不會吃任何東西，處於一種斷食的狀態，其結果就會導致體內排泄活動的活躍，讓人不由自主地想上廁所。同時，也會出現眼屎和口臭的現象。之所以所有的排泄活動都會活躍起來，是由於節食的時候停止了食物的攝取，消化吸收器官進入了休息狀態。被送到消化吸收器官的血液就會減少，排泄器官也就相

應地得到了充足的血液供應，變得活躍起來，把平時積存在體內的種種廢物，經由排泄器官的「集體出動」將其一起排出體外。

2. 淨化血液：許多人常常會出現「血液黏稠」即是尿酸、乳酸等老舊廢物過剩的狀態。與此相對的就是「清爽的血液」，這是一種理想的血液狀態。中醫把血液黏稠叫做「淤血」，是指血液流動的停滯，或受到了污染的狀態。「血液的污染」在西醫中是指尿酸、尿素氮、肌酸酐、丙酮酸等廢物過剩的狀態。造成血液污染最大的原因，就是攝取了過多的食物。節食時就會減少食物的攝取，也可以防止上述物質的增加；同時，隨著排泄活動的活躍，還會把這些物質排出體外，就可達到淨化血液的作用。

3. 體溫上升，免疫力提高：在日常

生活中，為了消化吸收吃到肚子裡的眾多食物，血液會向胃腸集中。但是，如果停止了食物的攝取，血液就開始向全身輸送，促進了血液的運行，循環回來新鮮溫暖的血液，能讓體溫上升，從而燃燒掉血液中的廢物。停止了食物的攝取，身體就會開始消耗存在體內多餘的脂肪和垃圾，不僅如此，健康的細胞為了存活下去，也會不斷地吃掉癌細胞，和其他引發炎症的細胞。免疫力的關鍵在於白血球，因為它喜歡吞食病毒和病原菌。但是，白血球具有在飽腹狀態下活動變少的特性。如果進行節食，即是人為地製造了一時性的飢餓狀態，它的活動相反就會變得活躍起來。所以，運動或洗澡過後，體溫處於上升狀態，白血球亦會變得十分活躍。也就是說在節食中，由於促進了血液循環而使體溫上升，同時又讓身體陷入飢餓狀態，就會

產生相乘的效果，從而更加提高了白血球的活力。這樣一來，健康的人將會更健康，而為疾病所煩（苦）的人，亦可戰勝疾病。

（三）喝足夠的水，是健康長壽的祕方：

我們的身體是由細胞構成的，而細胞內的四分之三是水分，細胞內外的組織液、血漿等，更有九成以上是水。所以，可以說我們生命的組成單位（細胞）的內外都是水。成年男性平均體內所含水分約佔體重的百分之六十，女性約占百分之五十。同時隨著年齡的增長，調節的機能，亦趨遲鈍。因此，老年人大多呈現老化的現象，只有每日多喝水，才能發揮延緩老化的效果。如果，沒有足夠的水分，各器官的分泌液就會缺乏，也就無法和諧工作，細胞也無法排毒，甚至會導致中毒，細胞死亡，變為癌細胞，血液變黑而轉濃，進而引發便秘；皮膚的水份不足，就會產

生黑斑、皺紋、老化、掉髮等現象。「水」是最廉價的飲料，也是人體內最重要的組成元素；多喝水還可以平衡體內的電解質，幫助新陳代謝，提高疾病的免疫力……。至於喝水的方式，也有人認為：最好小口小口慢慢的喝，好讓體內細胞有充足的時間吸收水分子。倘若大口大口的喝，細胞就來不及吸收，大部分跟隨尿液一起流失了，也很可惜。另外，亦有專家表示：「清晨起床時，睡前半小時，深夜醒來時，三個黃金時段分別喝杯水，是預防心臟疾病的最佳方法。」

當然，喝水量的多寡也因因而異。如果，僅是長時間坐在中央空調的辦公大樓內工作的人，一天大約喝六杯水（每杯250CC）就夠了；如果，是每天在外面跑業務、做外勤的人，一天可能就要喝八到十杯的水量；如果，是在大太陽下從事戶

外運動、勞動工作者，一天就必須喝上十到十二杯的水，才能讓身體真正獲得充足的水分。

目前坊間銷售、公共場所、餐、會地點，以及一般家庭使用的飲水，大多並非理想的水。如用電解整水器，將家中的自來水或井水轉化為良質的鹼性離子水，生飲或放入飲水機內，食用溫、熱水，亦甚衛生方便。當然，想喝正牌的礦泉水亦可以。

（四）腿、腳都宜及早保養：

如果把人比做一台機器，「腿」就是提供動力的馬達，也是和諧的驅動器。馬達不靈了，機器便會老化，運轉就會不良。人老以後，不怕頭髮變白，皮膚鬆弛，怕的就是腿腳不靈活。在美國《預防》雜誌總結長壽的跡象中，「腿部肌肉有力」赫然在列。生活中也不難發現，長壽的老人幾

乎都步履穩健。行走如風。因此，只要養好雙腿，活過百歲的可能性便會大大的提高。雙腿又像人體的承重牆，很少有人知道一個人50%的骨骼，和50%的肌肉都在兩條腿上；人一生中70%的活動和能量的消耗，都要由它來完成；人體最大、最結實的關節和骨頭也在其中。人在年輕時，大腿骨可以支撐起一輛小轎車；膝蓋則承受著9倍於體重的壓力；腿部肌肉也要經常與大地的引力進行搏鬥，保持緊張的狀態。所以說：堅實的骨骼、強壯的肌肉、靈活的關節形成了一個「鐵三角」，承受人體最主要的重量。大陸衛生部老年醫學研究所所長高芳堃教授解釋說：雙腿還是人體的交通樞紐。兩條腿裡面有人體50%的神經、50%的血管，以及流淌著50%的血液，是連接全身的大循環組織。中醫科主任劉德泉教授認為：「只有雙腿健

康，經絡傳導才會暢通，氣血才能順利送往各個器官，特別是心臟和消化系統。」可以說：腿部肌肉強勁的人，必然有一顆強有力的心臟。因此，美國科學家認為：從走路便可判斷一個人的健康狀況。如果一個70—79歲的老年人，一口氣能走400公尺左右還沒有累的感覺，就可說明其健康情況至少還能再活10年以上的壽命。一般來說，老年人每次走的距離越長，速度越快，走得越輕鬆，他的壽命就會越長。

人的衰老先從腿部開始，俗話說「樹老根先枯，人老腿先衰。」人老以後，腿部和大腦間指令的準確性，和傳導的速度，都會有所下降，不像年輕時那麼有良好的默契。大陸中醫科學院研究所裴卉博士解釋說：人從出生到離世，雙腿每時每刻都在工作，如果不注意保養，自然就會「一年久失修」了。美國政府老年問題專家

夏克醫師表示：人從二十歲開始，如果不積極運動，每十年可能喪失5%的肌肉組織。同時，骨骼中有「鋼筋」之稱的「鈣」

也會逐漸流失，人的骨關節，特別是髖關節和膝關節就會出現問題，很容易摔倒骨折。高芳堃教授表示，老年人骨折容易導致骨頭壞死，長期臥床，繼而引起褥瘡、尿路結石等併發症，甚至誘發腦部血栓，約有15%的病人會在骨折後一年之內死亡。所以，人老了雙腿必然先知道，其衰老的警報信號有八，分述如下：

1、腿腳沒有原先靈活了：這是衰老的最早特徵。40歲以後，很多人就會感到腿腳不如以前靈活，稍微多走點路，就像腿上灌滿了鉛一樣，發酸發脹；上樓梯也越來越費勁，沒爬幾層就會氣喘吁吁。

2、做點事就腰痠腿疼：特別是中年女性，只要站的時間一久，就會覺得腰痠

腿疼；咳嗽時，腿還會出現放射性的疼痛。如果，小腿肚出現了壓痛的狀況，說明腸胃已經開始「罷工」了。

3、走路變慢：不知不覺中，步速越來越慢。偶而走快一點，就覺得腿腳不聽使喚，還會連續酸痛好多天，甚至出現肌肉萎縮的情況。

4、雙腿一側發涼：即使夏天也總感到小腿肚涼颼颼的，有時還覺得從臀部開始，到腳後跟，中間一條線總感覺涼涼的。這可能是血液循環不暢所造成的，也可能和腰椎間盤病變有關。

5、抽筋次數增多：如果，不是在運動後，或因受涼所引起的抽筋，那就要注意了，這可能是骨質疏鬆的現象。有些人還會出現腳跟疼痛，也必須加以注意。

6、腫脹：血液循環不良就會導致腿脹，這也是心臟血管疾病，或腎臟疾病患

者常有的症狀。

7、靜脈曲張：女性更容易出現這種情況，20歲以後就有可能發生。一旦腿上的血管突然非常清晰，彎彎曲曲像蛇一樣，說明腿部血管出現了勞損。

8、髖、膝關節疼痛：所有關節幾乎都會隨著年紀增大而變得脆弱，特別是髖、膝這兩處關節。如果，你發現在下樓梯、蹲下或跳躍時出現不適，甚至腿部有摩擦磨損、或卡住動不了的感覺，說明關節已經急需保養了。

那麼，如何防止腿的衰老提前到來？雖然人到了中年以後，腿會慢慢衰老，但養腿是一輩子的事，從二十多歲開始，就要注意保養。特別是現在的開車一族，以車代步慣了，退部的力量通常比常人差，只有養好腿，才能防止腿的衰老提前到來。千萬別讓腿部受涼，平時常用熱水泡

泡腳，使氣血能順利到達人的上身，維持身體的平衡。同時，老年人要穿寬鬆的褲子和鞋襪，鞋跟二—三公分比較合適。此外，臨睡之前先拿個小枕頭墊墊腳，也能促進血液暢通。多曬太陽不僅有利於保暖，還可以促進體內維生素D的形成，避免雙腿鈣的流失，有效預防骨質疏鬆。最後，就是要多運動。老年人可選擇慢跑、游泳、健身操、打太極等有氧運動，最好每天能堅持健走45分鐘，至少要走一萬步。中醫醫院老年病中心劉征堂教授建議：「常揉腿肚」彎腰或是坐著讓雙腿下垂，用雙手同時輕輕的拍打雙腿，由上至下反覆拍打數十遍；再用雙手握拳置於兩大腿或腿肚處，旋轉揉動數十次。至於個人平時的做法；大腿方面，先用雙手空拳拳腹同時敲打兩大腿的外側上下各數十下，能多更好。然後，再敲打兩大腿的內

側。小腿方面，先用右手輕握左小腿肚，適切的上下按摩與揉捏，數十遍，能多更好。然後，再轉換左手按捏右小腿肚。如能天天做，做久了對腿力方面就有很大助益。

（五）多做深呼吸，就能健康益壽：

人的生命離不開呼吸，而且每分每秒都在進行呼吸運動，但是呼吸的方式卻未必都很正確。如果呼吸淺短，不僅大腦缺氧，容易疲憊，而且還容易誘發多種疾病。呼吸是人類最重要的生命活動之一，既包括肺部換氣，又包括氣體在血液中的運輸和交換。呼吸運動是胸廓有節律地擴大和縮小，完成吸氣與吐氣，為身體提供氧氣，排出二氧化碳，保持生命的正常運行。肺的體積雖然不大，但肺泡壁的面積約有 200 平方米。很多人因為呼吸太短促，使空氣不能深入肺葉的下端，導致換氣量小。所

以，大多數人並不知道自己一生中只使用 25 的肺在做呼吸。

呼吸主要分為：腹式呼吸和胸式呼吸兩種，腹式呼吸又稱深呼吸。現代人由於常坐辦公室，缺少運動，許多人的呼吸又淺又短，僅用胸式呼吸，每次換氣量非常小，在正常呼吸頻率下通氣不足，會使體內的二氧化碳累積，導致腦部缺氧，出現頭暈、乏力的症狀。為了更好地發揮呼吸器官的潛力，應該有意識地加做深呼吸，避免快而淺的呼吸。「一口氣」能左右一個人的身心狀態，呼吸就是生命力，也是更新代謝的力量、呼吸的方式，就是人的生活方式。不少現代人的呼吸淺短無力，血液中含氧量降低，再加上飲食失衡、運動不足，各種慢性病隨之發生、如果，能改變胸式呼吸的習慣，培養良好的呼吸質量，就可以邁向身心健康。

因為胸式呼吸只是位於肺葉上部的肺泡進行工作，若採用腹式呼吸（深呼吸），就可以使肺葉下部剩下的肺泡也全部打開，一起來參與工作。工作中所有的肺泡都在產生前列腺素，而且通過深呼吸還可使原來就在工作中的 80%—90% 的肺泡產生比原來更多的前列腺素。這樣，更多的前列腺素進入血管，從而使血管擴張，血壓降低。深呼吸能幫助人們減壓，緩解失眠的症狀。主動調節呼吸的深度和頻率，就能有效放鬆繃緊的神經，舒緩焦慮的心情。一些因為壓力造成的頸部疼痛，通過呼吸的練習，疼痛感將會減弱。失眠的人也可用深呼吸來幫助入睡，透過減少呼吸節奏、平緩呼吸，亦能減輕失眠的症狀。有意識的深呼吸練習，可使大腦盡快消除疲勞，可以調節神經系統，使人輕鬆舒暢。深呼吸之所以有這樣大的作用，在

於正常人每次吸進與吐出的氣體量只有 400—500 毫升，而做一次最深的呼吸，男性可達到 3,500 毫升，女性可達到 2,500 毫升，相當於通常吸氣量的 8 倍，從而使生命獲得大量的能源。所以，長期從事體能運動者，呼吸也能得到改善。例如：游泳能讓人的肺活量高達 5,000—7,000 毫升；遠遠大於普通人的 3,000—4,000 毫升；長跑對最大吸氣量的提高最明顯；伏地挺身則可提高胸壁周圍的肌肉能力，增加呼吸肌的力量。

至於如何做正確、科學的腹式呼吸（深呼吸）：首先要閉嘴，再用鼻孔緩和、均勻、慢慢的吸氣，吸氣時胸廓會上揚，腹部慢慢鼓起，再繼續盡量的吸，讓全部肺泡充滿空氣，肋骨部分就會上揚，胸腔也會擴大，這個過程一般需要五秒到十

秒，接著暫時停止呼吸，起碼也要五秒至十秒（時間越久越好，吸、閉氣時如能做到舌尖抵住上顎，同時提肛、收腹，當然更為理想。）再停頓二至三秒鐘後，開始用唇隙慢慢的吐氣，最好吐乾淨，吐到腹部凹下為止，這樣才能將廢氣完全排到體外，使交換的氣體多一些。然後，再做新一次的呼吸。其間，吸：停：呼的呼吸形式，可使副交感神經興奮性增強，也可使腸鳴次數增加，有利消化吸收。另如：攀登高山時，做深呼吸，比較不會出現頭痛等高山症狀；打高爾夫揮桿，能揮得更遠。尤其面對突如其來的負面情境時，做深呼吸即能適時調節身心、穩定情緒。利用空氣新鮮的戶外，也可以有意識地多做深呼吸。甚至，在公車上、走路時、工作間隙，或者對著公園都能練習。只要養成腹式呼

吸（深呼吸）的習慣，在通風正常的地方，一天隨時都可以做上好幾次，每次做十分鐘至二十分鐘，如能天天做，做久了，自然就能健康益壽。

（六）按摩打通經絡，就有健身的效果：

經絡通、調氣血、暢血脈，人體的氣血需要不斷的能量補充，人的五臟六腑、奇經八脈、十二正經皆須氣血供應、氣斷則身亡，氣血不充盈，則疾病纏身，人體就缺乏生命力。所以，預防疾病養生保健的根本在於調節和補充人體的生命能量，這樣就能達到精力充沛，一個精、氣、神兼俱的人，自然就會健康。原作者任養勳博士在其《淺談經絡與健康》一書中曾經提到養生保健二十個穴位，其中有勞宮、合谷、內關、神闕（指肚臍）、足三里、湧泉等六個穴位最為重要，宜經常按摩，

即可達到良好的健身效果。

（七）重視六個關鍵的時刻：

7:00 晨起一杯溫開水。可以補充一夜流失的水分，促進胃腸蠕動，幫助胃腸做好接受早餐的準備；如條件許可，最好早晨洗個溫水澡，洗澡能加快新陳代謝，把一晚上身體中的廢物排泄出去。

8:00 早餐最佳時間。早餐最好在起床一小時之後，與午餐間隔四個小時。長期不吃早餐容易導致營養失衡，同時也會增加罹患膽結石的風險。

12:00 午餐時間最好盡量充裕，不要飛快的吃完飯，馬上又投入工作，盡可能安靜的呆一會兒，讓血液大量流向胃腸道，使其正常消化食物。另外，午餐後也不要馬上午睡？休息一會再睡比較合適。

14:00 補充水。午餐的食物消化

後，需要大量的水分，這時補充水是最佳的時機。

16:00 加餐最保「胃」。下午如果覺得餓，可以適當補充一點點心或水果，假若長期空腹，容易導致胃潰瘍，胃腸功能紊亂等症狀。

19:00 晚餐後宜站立半小時。有胃食道逆流的人，儘量不要在飯後躺下或坐著，這樣胃酸會逆流到食道，使症狀加劇，飯後最好能站立式的半個小時左右，但不要做劇烈的活動，否則容易消化不良。另外，特別提醒：不要在電腦桌前吃飯或吃零食；也不要邊看電視邊吃飯。這種習慣會引起胃腸功能紊亂等疾病。

以上六個時刻的活動，直接影響到人體內部功能的協調。所以，一定要加以重視。

（八）防病最好的醫院是廚房，防病最好

的醫生是自己：

從以上七點的介紹，可以瞭解第三醫學看起來沒有醫院？其實有，這個「防病的醫院就是廚房」。因為，依據科學調查的結果：生病的原因雖是多樣的，而自己的生活方式與習慣致病所占的比重高達 80%。由此可見，我們一定要重視自己的生活方式與習慣。我們一天要吃三餐，廚房就成為一個關鍵的地方，應該好好的利用廚房煮做出各種營養保健的食物，讓人吃出健康。所以，廚房就是治未病（維護健康，預防疾病）最好的醫院；或認為第三醫學沒有醫生？其實也有，這個「防病的醫生就是自己」。實際上，自己最瞭解自己，自己照顧自己的身體最容易，自己維護自己的健康最方便，自己預防自己生活習慣所引起的疾病最有效。所以，自己就是治未病（維護健康，預防疾病）最好的

醫生。

六、結語：

按照「第三醫學亡的」預防為主，綜合養生」觀點，以「自然之氣，養自然之身」，健康以「我」為主，只要自己有恆心與毅力，毋須依賴別人。所以，二十一世紀是以養生為主的世紀，養生保健就成了每一個人必備的知識。普及保健知識就成了社會的個重要任務，學校裡若開設養生保健的課程，社會上也設立普及養生保健知識的機構。到那時，就很少再有疾病的傳播，人人都是健康者。是故，第三醫學的崛起，將對人類健康的發展，起了極大的推動作用。或謂：「人生的最大財富是健康」，但願人人都能擁有健康與幸福的人生。

健康生活經驗談

退役少將陳宗堯

找事做，常用腦，生活規律莫過勞。
要多動，食宜少，均衡清淡皆需要。
多喝水，拒飲料，餐間水果不宜少。
深呼吸，非常好，強心補肺均有效。
通經絡，按穴道，氣血能量充裕了。
泡泡腳，睡好覺，心情愉快是至寶。
做體檢，打疫苗，預防疾病一定要。
小感冒，會變調，不可大意忘治療。

年漸長，免不了，居家外出防摔跤。
重情誼，不計較，親友互動關係好。
想得開，常微笑，樂觀知足不易老。
年九秩，還輕巧，身心健康最重要。
談健身，無訣竅，毅力決心見成效。
經驗談，博君笑，愚者一得供參考。

健康之鑰——吃對、睡好

李逸倫

老人健康的安枕即眠，是每個老人所祈求的、也是老人健康的重要條件，吃得好不如睡得好，老年人一天不吃沒什麼關係，可是要一夜不睡，對老人是一大傷害呢？

老年人常有睡不著，或很難入睡的狀況，對老人健康有很大影響，也是一大困擾問題。睡得好、睡得飽，是促進老人健康重要條件，透過自然吃的方式，常保心平氣和，即可達到健康的睡眠。所以要：「吃得有益」、「吃得健康」。

我願以簡明實用的方式述明老人吃的健康，睡得好的方法：「吃對，就不吃力」，老人吃的健康代謝良好，飲食正確，再加上合適的運動，必是安枕無憂好眠，首先從

建立「老人健康吃睡管理」原則著手。

上千年的說法，食物存著「一利一害」，每種食物都可能因人體狀況不同，有的人吃了可得好處，有的人吃了卻有不良影響。就拿身材來說：肥胖者可以多吃檸檬和醋，而瘦削者對以上食物，則以不吃為益，要看自己的身體狀況來吃東西，不能人云亦云。又像「睡前喝牛奶」可助眠的說法，牛奶富含鈣質，有安神效用是實在的，可是不是在睡前喝下牛奶就好眠，一定要在睡前兩小時以上喝下牛奶才可助眠，否則睡前喝牛奶使胃帶著負擔躺下，不但有助眠反而更難入眠。

睡心為本，睡眠為標，想要入睡必先掃除千頭萬緒，平心靜慮，邵康節先生說：

「大怒」、「大思」、「大悲」、「大恐」皆不能眠，惟「大安」可眠，老人更要心平氣和，要多思「一二」不思「八九」，心等於身、身等於心、焦慮、生氣、害怕等情緒變化，都損心傷眠，影響健康。

由上所說各情節，吃是對老人睡眠健康一大重要關係，身體的狀況和心神安定，更是重要，所以吃得對，就會睡得好，可是如果跟家人或朋友，有不愉快的對話，心中有氣（悶氣、怨氣、怒氣），情緒翻騰自然睡不著，這些廢氣就會操控著睡眠，它會變成了脹氣，這些脹氣就會增加胃腸的負擔，使吃的食物不易消化，而脹氣堆積體內，再配上老人生活忙亂，雖是小小的緊張焦慮就真不樂觀了，「老人吃睡的健康管理」，就是要使身體沒有負擔、不生氣，使身體內的脹氣排出體外，惟在實行正確飲食之前要認清個人體型，

我們以「氣」滯體內的不同位置來區分體型，有以下四類型：

1. 上腹突出體型：氣滯留於胃部，易打嗝。
2. 下腹突出體型：氣滯留於下腹部。
3. 神經質體型（或稱駝背體型）：胃腸均易滯留氣。
4. 正常體型，內臟正常，很少滯留空氣。

不過以上體型分類較簡單，不易認定，亦可用「身體狀況問題」做區分較為清楚：

1. 皮膚溫度通常：（A）偏高（B）偏低（C）各部位體溫不同。
2. 排便狀況：（A）大便粗硬，容易便秘（B）大便細軟，易有殘留（C）時而便秘時而腹瀉，排便情況不定。

3．血壓：(A) 偏高 (B) 偏低 (C) 不安定。

4．臉色看起來：(A) 脹紅 (B) 青白 (C) 時而變黑。

5．經常感到：(A) 頭頂、後腦、頭、肩、背部痠痛 (B) 腰痛、腰部無力 (C) 頸部肩部容易痠痛。

6．容易疲倦嗎？(A) 不會，體力恢復很快 (B) 體力缺缺，容易疲累 (C) 常有精神性的神經性疲勞。

7．生理期狀況：(A) 時而提早，生理期前乳房容易脹 (B) 生理期易遲 (C) 生理不順月經困難。

(女性朋友)

8．行房的時候：(A) 容易早洩 (B) 行房後易有強烈的疲勞感 (C) 途中易受思緒阻斷而無法獲得滿足的射精 (男性朋友)

以上幾個問題，如果你的答案以

(A) 最多，那麼你就具有「上腹突出體型的傾向；如果 (B) 居多，則屬於「下腹突出體型」；選 (C) 較多者，就有可能有「神經質體型」。

確定了你的體型，在飲食上加以改善，決定可以吃什麼，不可吃什麼，以合適的飲食來實踐「老人健康吃睡管理」。

1．上腹突出體型：

這類體型：口欲很強，喜歡吃肉，大蒜、辣椒、甜食、酒量大等重口味，吃東西常在不自覺中吃得過量，引起腸胃不適，有晚上睡前不吃東西就睡不著的壞習慣，因這些食物及飲食吃後都會產生脹氣，而影響消化，雖然入睡，卻睡眠品質不佳，所以首要之務，在於加強體內代謝功能，排出廢氣，使身體有很好睡眠。

多吃

．生的：生青菜、白蘿蔔醬、山藥醬、豆腐、青菜、果汁、生魚片。

- 酸的：涼拌醋、酸梅、杏桃、鳳梨、草莓、沙拉醬、蕃茄醬、連皮檸檬、柑橘類、優酪乳。

- 冷的：蕎麥麵、海草麵、蒟蒻、醃白菜、雪裡紅、南瓜、牛蒡。

- 促進代謝的：豆芽。木耳。

少吃

- 油的：炸炒類、肥肉、牛油。

不可吃

- 甜的：砂糖、甜點。

- 燒烤的：烤麵包、鍋巴、烤魚、烤肉、煎餅（若用錫箔紙包裹蒸烤則可吃）。

- 刺激的：薑、芥末、蔥類、大蒜、辣椒、咖哩、火腿、香腸、培根。

- 烘的：咖啡、烤豆子。

2. 下腹突出體型：

這類體型的人，手腳等末梢血液循環不好，有手、腳冰冷的現象，血壓低、

臉色青白、乏生氣、體力不好、大便細軟、易患胃下垂，有消化性疾病及貧血、虛血性心臟病，不易熟睡、體溫調節不善，失眠困難、根本之道，還是要從飲食著手。

多吃

- 煮的：有湯汁的（肉、魚、貝、蛋、蔬菜）。

- 內臟：肝、肺、舌、雞皮及動物皮類、骨頭、心臟。

- 油的：炸的、煎的、牛油，及其他動物性油脂。

- 甜的：甜點留在餐後。

- 燒烤的：烤麵包、烤魚、烤肉。
- 刺激的：薑、芥末、蔥類、大蒜、辣椒、咖哩、火腿、香腸、培根。

不可吃

- 生的：生水、生雞蛋、生魚片、生青菜、白蘿蔔醬、奶油。

· 酸的：涼拌醋、酸梅、沙拉醬、番茄醬、鳳梨、草莓、檸檬、柑橘類、梅酒、梅乾。

· 冷的：蕎麥麵、海草麵、蒟蒻、醃白菜、雪裡紅、南瓜、牛蒡。

3. 神經質體型：

這類體型背骨彎曲前傾、肩胛骨多肉、胸部薄、胃腸易滯氣、手足易冰冷及頭暈，身體各部體溫不同，臉色暗沉、大便不正常、腸胃均有脹氣，所以輾轉難眠，優柔寡斷、思緒混亂，此體型的人失眠多因精神與生理上的壓力相擠壓，所以請避免吃刺激及有興奮作用食物。

多吃

· 貝類：鮑魚、干貝、牡蠣、蛤蜊。
· 海草類：紫菜、海帶。
· 蓮藕（請避免太濃的調味）
· 綠色蔬菜：生菜、油菜、菠菜、青

花椰菜、扁豆、豌豆、高麗菜芽、毛豆、青豆。

少吃

· 燒烤的：烤麵包、烤魚、烤肉、鍋巴、煎餅。

不可吃

· 辛辣的：薑、芥末、蔥類、大蒜、辣椒、咖哩、火腿、香腸、培根。
· 有興奮作用的：肝臟、咖啡。
· 甘味的：如糖醃菜、醬油熬的食物、紅燒、燒肉。

4. 正常體型：

體型正常的人，能夠巧妙地維繫「吃、作、息」三者之間的平衡，這種體型的人最幸福，原則上什麼都可以吃，為了要經營更健康，更健全的生活，如能注意以下幾點是更好的：

· 用餐之際，應放下工作，轉換心情，

在愉快的氣氛中進食。可以用您喜歡的兒佈置餐桌，吃自己最想吃的餐點。

- 將季節中盛產的水果，連皮絞汁，每天早晚各喝一百至二百毫升左右。

- 飲食要均衡。除了多吃土產與盛產的蔬果，以不辜負大自然的美意之外，還要注意清淡與全食的原則。通常，我們將一般豆類與蔬菜的顏色區分為五種，三餐宜多樣多色，因為五色（綠、紅、黃、白、黑）入五臟（肝、心、脾、肺、腎）宜適當調配，對健康有益。

- 疲勞沒有獲得適當消除，是體型轉壞的關鍵，所以有精神過勞的傾向時，應特別注意。請避免特別辛辣刺激的食物，並不妨多喝貝類熬的湯以安定神經，如此能幫助消除疲

勞，並預防疲勞的形成。

- 吃東西時，請留心咀嚼，慢慢吃。讀者們可以試著壓下巴的下方，若感覺不順或痛，但按壓後感覺很舒服，就是沒有好好咀嚼的證明，所以請練習讓唾液充分流出的大口咀嚼法。

- 請避免漏掉早餐，而且午餐要量，晚餐少量，就寢前三小時不再吃東西，可使早晨醒來更清爽。雖然這類人擁有優質睡眠的條件，不過，為了讓自己容易入睡以及熟睡，遵守晚上的飲食原則以減輕腸胃負擔，仍是應該注意的健康法則。

認清自己體型，實踐「老人健康吃睡管理」原則，有了正確的飲食概念及進食方式與柔順平和的心情，體型接近正常。只要體型獲得改善，睡眠自然舒暢。

養生保健資訊

陳宗堯

陳宗堯將軍謹將研讀「曾在網路上傳播過的首長保健手冊內容」

之心得摘要，以通俗之文字，印贈親友參考。

第一部分：生活起居——

作息知所節制，
常保健康快樂。

晨醒後要賴床五分鐘：

人在睡眠時，大腦皮層處於抑制的狀態，各項生理機能維持著低速運轉，人體代謝功能降低，心跳減慢，血壓下降，部分血液淤積於四肢。早晨醒來後，呼吸、心跳、血壓、肌張力等都要迅速地恢復常速的運轉，會導致交感神經興奮與腎上腺皮質激素分泌，引起心跳加快、血管收縮、血壓上升。但此時的血液變稠，血流緩慢，

循環阻力加大，心臟供血不足，醒來後如果立即下床，最容易誘發心腦血管等疾病，甚至造成意外死亡。

早晨醒來至少要賴床5分鐘，採取仰臥姿勢，胸、腦部略作按摩，做做深呼吸，在床上左右翻滾身體幾下，伸伸懶腰、活動活動四肢，然後慢慢坐起來，喝一杯溫開水。再稍過片刻，才從容地下床、穿衣，使剛從睡夢中醒來的身體各項功能逐步適應日常活動。以上動作可以防止突發性心腦血管的疾病。

生命中的四個危險時段：

1、黎明：一天之中，人最危險的時刻是在黎明。此時，危險狀況已如上述。據調查顯示：凌晨死亡人數占全天死亡人數約60%。

2、月中：一個月裡，對生命最有威脅的是在農曆月中，這與天文現象有關。月球具有吸引力，它能像引起海潮汐一樣，作用於人體的體液。每當月中明月高掛之時，血管內外的壓力差增大，這時容易引起心腦血管的意外。（心臟內科醫師是否認同此種說法尚待查證）

3、年尾：對生命而言，一年中最危險的月份是在農曆十二月。調查顯示：該月份死亡人數居全年各月之首，占死亡總數約10.4%。據分析：這與氣候寒冷，環境蕭瑟，人到歲末年關，精神緊張，情緒波動，抵抗力和新陳代

謝等因素有關。此時，一些慢性疾病常常會加重，病情變化亦較大。

4、中年：人的一生，中年是個危險的年齡層。人到中年，生理狀況開始變化，會出現內分泌失調，免疫力降低，家庭、工作、經濟、人際關係等壓力增大，種種負擔導致中年人操勞，疲憊，此時特別需要注意身體的健康。

十種危險的生活方式：

1、極度缺乏運動：不運動者，極易造成疲勞、昏眩等現象，引發肥胖和心腦血管等疾病。

2、有病不求醫：不理會“小毛病”，或者隨便買些成藥來吃，常常導致疾病被拖延，錯過了最佳治療時機，一些疾病被藥物表面緩解作用掩蓋而延誤成了大病。

3、不參加體檢：不能及時瞭解自身的健康狀況和危險因素，而延誤了最佳預防治療的時機。

4、不吃早餐：不吃早餐會導致消化系統和代謝性的疾病，如：膽結石等。

5、缺少交流：在缺乏交流、疏導和宣洩的情況下，人的精神壓力會與日俱增。

6、長時間處在空調環境中：調查顯示：常年處在空調房中的“溫室人”，身體調節和抗病能力會明顯下降。

7、久坐不動：長時間坐著，不利於血液循環，會引發很多代謝性和血管性的疾病；坐姿長久固定，也會引發頸、腰椎等疾病。

8、睡眠時間不夠：睡眠時間不足是導致重大疾病的重要原因。

9、面對電腦過久：過度使用和依賴電腦等3C產品，除了輻射會導致眼睛、

肩、頸、腰椎等疾病，精神、心理性疾病發生的機率也會增高。

10、飲食不正常：三餐不能定時適量，常會導致心臟血管和代謝性的疾病。

四類花草室內不宜養：

1、產生異味的花草：接骨木、松柏類植物會分泌一種脂類物質，放出較濃的松香油味，引起食慾不振、噁心等；玉丁香散發出的異味會引起氣喘、煩悶。

2、耗氧性的花草：如夜來香等，使室內空氣的含氧量下降；夜間停止光合作用時，還會排放大量廢氣影響人體健康。

3、引起過敏的花草：五色梅、洋繡球、天竺葵等花草，會引起皮膚過敏，出現奇癢、紅疹。

4、含有毒物質的花草：含羞草、仙人掌、聖誕紅、夾竹桃、黃杜鵑等含有毒素，雖然不會自行釋放到空氣中，但

在觸摸、攀折時，有損人體健康。居室栽植花草，以選擇能吸收有害氣體的綠色植物和花卉為宜，如：吊蘭、蘭花等為宜。

不改“四不”壞習慣，定會影響健康：

1、早餐不飽：不少人因貪睡而不吃早餐或早餐隨意應付一下，這是危害健康的大敵。

2、晚餐不少：許多人參加晚宴酒肉豐盛，又吃得過晚，常會招致多種疾病，傷害身體，加速衰老。晚餐時如果酒足飯飽，血中氨基酸、脂肪酸含量增高，加上晚上活動少，能量消耗低，大量過剩的營養物質會轉化為脂肪在體內囤積起來，使人發胖並導致動脈硬化、脂肪肝，引起高血壓、冠心病、糖尿病、結石、急性胰臟炎，甚至猝死。

3、性事不節制：若房事不注意節制，性生活過於頻繁，會影響身心健康，導致疾病。

4、深夜不睡覺：夜夜對酒當歌、打牌搓麻將，娛樂過度而深夜不睡，甚至通宵達旦，久而久之會嚴重影響健康，導致過早衰老或發生疾病。

身體健康五留意：

1、留意飲食：食慾是身體健康的晴雨表。當您的食慾突減、食量下降時，一定要請醫生查明原因。當然，食慾陡然亢進也是異常現象。

2、留意體重：體重迅速增加或急劇下降，對健康十分不利。所以，將體重控制在一定的範圍之內，尤為重要。

3、留意睡眠：每個人都有自己的生理時鐘。如果長時間改變生活節奏，就會改變內分泌，導致神經紊亂和睡眠障礙。

4、留意便色：即大小便的顏色，不同種類的飲食，排出的糞便也會呈現不同顏色。當便中混雜血液或粘液，說明胃腸道出了毛病；大便若呈瀝青般黑粘稠狀，說明消化道出血；大便若呈白色，可能是患了膽道疾病，或是堅果吃多了之故。

5、留意脾氣：自己是否經常無端端地發脾氣？若是，有可能是疾病影響所致。一般來講：高血壓、胃病、肝炎等都會引起煩躁不安，使人容易動輒發脾氣。

日常生活七不宜：

1、不宜空腹做運動：運動前喝一杯熱的糖水或蜂蜜水，可增加體內熱量，避免疾病發生。

2、不宜偏食植物油：動、植物油都是維持身體健康的營養物質，保持相對平

衡，有利於健康。

3、不宜久穿硬底鞋：以穿質地柔軟、舒適輕便的布鞋、膠鞋或皮質便鞋為佳。

4、不宜長時間泡澡：在熱水中長時間浸泡，會引發頭暈、昏厥等症狀。

5、不宜睡過軟的彈簧床：以防身體中段下陷，背部肌肉拉得太緊，引起背部疼痛。

6、不宜常看悲劇：看悲劇易致情緒低落，易誘發冠狀動脈痙攣、心律失常等疾病。

7、不宜長時間娛樂：打牌、下棋、搓麻將時間過長，會導致疲勞，影響身體健康。

警惕廚房裡的三大殺手：

你為家人精心烹煮美味佳餚時，要注意潛藏在廚房裡的殺手，防止它們對你的健康產生危害。

危害之一，油煙：煎、炒、烹、炸都

會產生大量的油煙，散佈在廚房的空間內，隨呼吸侵入人體呼吸系統，引起疾病，醫學上稱爲油煙綜合症。油煙中含有一種致癌的物質，長期吸入這種物質會誘發肺癌。

危害之二，一氧化碳：廚房裡的一氧化碳，主要來自燃料未能充分燃燒及烹調產生的油煙，這是廚房空氣中主要污染物之一。

危害之三，氮氧化物：烹飪過程中會產生氮氧化物，經常在此環境中，吸附氮氧化物等污染物的微粒侵入後會沉積於肺部組織中，導致肺部病變，出現哮喘、支氣管炎、肺氣腫等疾病，嚴重者會導致肺纖維化。

警惕六種電視病：

1、電視肥胖症：常看電視，缺乏適當的活動，又吃甜食、點心等零嘴，容易引起肥胖。

2、電視眼：長時間看電視，會引發眼瞼紅腫、眼結膜充血、眼睛乾澀、近視等眼疾。

3、電視頸：看電視長期維持一種姿勢，很容易引起頸部軟組織勞損。

4、電視心：看電視時，會隨節目中的情節產生情緒波動，容易出現頭暈、心悸、血壓升高，從而誘發心絞痛、心肌梗塞等急症。

5、電視腿：長期處於坐位，容易引起下肢麻木，酸脹、浮腫，甚至下肢血栓或肌肉痙攣。

6、電視胎兒：孕婦長時間看電視，除易感到頭昏、胸悶外，還會影響1至3個月胎兒的發育，會導致胎兒畸形。

夜間保健六措施：

1、晚餐吃素：晚餐應以素食為主，最好吃七分飽。過飽了會使胃部膨脹，影

響心肺正常活動，油膩葷腥食物會使血脂升高。

2、臥房宜靜：睡覺的房間應空氣新鮮，濕度適宜、環境清靜。

3、起身要緩：夜間下床不要起身太快，以免出現姿勢性低血壓而致暈倒跌傷。

4、宜睡板床：最好睡木板床加柔軟的床墊或褥子，不要睡過軟的彈簧床，以免日久引起腰背疼痛。

5、枕頭適宜：枕頭高度要適中，以自己的一拳半為宜。枕頭的軟硬也要適度，有利於呼吸道通暢，不易發生落枕。

6、自備藥物：心血管病患者床頭應自備保健藥盒，藥盒裡應備有硝酸甘油片、救心等藥物，一旦發病，隨手可取，便於及時救治。

睡眠九大注意事項：

1、睡眠環境：臥室整潔，空氣流通，不

燥不濕，光線柔和，溫度在25℃上下；床鋪軟硬適度，被褥乾淨柔軟，枕頭高低適當。

2、睡前散步：睡前散步三十—六十分鐘，可提高睡眠品質。

3、睡前泡脚：用熱水（45℃左右）泡脚，有利於消除疲勞，促進睡眠。

4、睡前飲水：睡前飲水，使血液適當稀釋，以防睡覺時血流緩慢所導致血栓的形成。

5、睡前喝奶：睡前喝奶，可以鎮靜安神，補充鈣質，防止骨質疏鬆。

6、睡前刷牙：可保護牙齒，維護口腔清潔。

7、睡前洗臉：防止化妝品和污垢刺激皮膚。

8、睡眠側臥：可消除疲勞，有利腸胃的消化和排空，並以右側側臥較為理想。

9、不蒙頭睡：把頭蒙在被窩裡睡覺，影響呼吸，既不衛生，又不利健康。

健康睡眠十要素：

1、少思：睡前不要去想憂鬱或興奮的往事。

2、平心：睡前控制情緒，不要惱怒發火。

3、忌食：睡前不吃東西，飽了會影響入睡。

4、節語：睡前不要講話，不語就容易入睡。

5、關燈：不要開燈睡覺，開燈睡眠會心神不安。

6、閉嘴：不要用嘴呼吸，張嘴呼吸很不衛生，口、咽、喉和肺臟受冷空氣刺激，易發生口乾喉燥。

7、通風：睡前開窗通風，保持臥室空氣清新。

8、常溫：睡眠時要調節好冷氣或暖氣的

溫度。

9、露頭：不要蒙頭睡，蒙頭會影響呼吸，被窩裡的空氣不潔淨，有損健康。

10、飲水：睡前喝杯溫開水、蜂蜜水或牛奶，可稀釋血液，幫助入睡。

四種睡姿與健康：

1、仰睡：身體平躺伸直，兩臂平放兩側，胸腹部不要蓋得太厚，這樣呼吸自然，全身肌肉均可鬆弛，身體能得到充分休息。

2、俯睡：趴著睡時胸腹受到擠壓，吸氣時胸部擴張受限，呼吸費力，久之頸肩部的肌肉容易發生疼痛不適。

3、蜷睡：蜷曲睡姿多見於冬季，由於腿腳不暖和，便將雙腿蜷曲於腹部，這樣會使下肢血液循環減慢或受阻，難以睡熟，晨起便覺腿足乏力。

4、側睡：是符合生理健康的睡姿。側睡

時，胳膊不要枕在頭下，兩腿自然彎曲，不要拼放在一起。這樣全身鬆弛，血液通暢，入睡無影響。從生理上講，以右側睡姿為最佳，既不壓迫心臟，又利於肝臟的血液回流。

冠心病睡眠四注意：

1、注意睡前保健：晚餐清淡，食量宜少，注意適量飲水，看電視控制時間，熱水泡腳，按摩雙足湧泉穴。

2、注意睡眠體位：頭高腳低向右侧臥位，全身肌肉鬆弛，呼吸通暢，心臟不受壓迫，確保全身在睡眠狀態下所需的氧氣供給，有利於大腦得到充分休息，減少心絞痛的發生。

3、注意晨醒起床：早晨醒來仰臥約五—十分鐘，略做胸、腹部和頭部按摩、並做深呼吸、活動四肢。然後慢慢坐起，再緩緩下床，慢慢穿衣，並及時

喝一杯溫開水，防止心臟病的猝發。
4、注意午間休息：每天如能午睡三—五十分鐘，可使冠心病人的心絞痛發生率降低。

第二部分：飲食營養——

**暴飲暴食會生病、
定時定量保安寧。**

飲食十原則：

1、飲食勿偏：偏食有害，雜食健康。
2、食宜清淡：味薄神自安，薄味養血氣。
3、飲食適時：三餐定時只吃七、八分飽，就能健康延壽。

4、適溫而食：食宜溫暖，不可寒冷，亦不可燙口熱飲。

5、食要限量：大渴不大飲，大饑不大食。

6、食宜嚼細：飲食細嚼慢嚥，滋養肝、胰臟器，脾胃易於消化。

7、進食專心：食不語，防止食物進入食

道，引起嗆咳。

8、怒後勿食：怒勿食，食勿怒，良好的精神狀態對飲食健康有助益。

9、選食宜慎：腐敗變質者勿食，煮肉不熟者勿食。

10、餐後保健：食畢數分鐘後刷牙，是牙齒的最佳保健；叩齒三十六，令津滿口，則食易消，人無百病；飽食而臥，食滯累積，乃生百病。

飲食養生一三六：

1、一個堅持：隨吃隨做，不吃或少吃剩飯剩菜。

2、三大原則：(1)宜粗不宜細。多吃粗糙，營養又健胃。(2)宜雜不宜單。食物越廣泛，營養越均衡。(3)宜素不宜葷。多吃蔬菜少吃肉，身體體健少得病。
3、六項注意：(1)飲食適量。七八分飽為宜，不暴飲暴食。(2)飲水充足。要主

動飲水，以白開水為佳。(3)蔬果適

當。蔬果所含的維生素、礦物質及膳食纖維，對預防便秘和心血管保健有益處。(4)飲酒要限量，尤其不飲烈性酒。(5)營養均衡。粗細搭配，葷素結合，保持營養。(6)飲食定時。不過早過晚，防止損傷胃腸。

飲茶七宜七不宜：

1、水溫宜適度，不宜過高：不同的茶葉需要不同的水溫，不應一味用開水浸泡。如高檔綠茶，要將沸水放至70—80℃時再沖泡。

2、茶宜現沖，不宜隔夜：喝隔夜茶不利於健康。

3、茶宜兼飲，不宜偏飲：夏季飲綠茶，冬季飲紅茶，春秋兩季飲花茶，是比較好的兼飲方法。

4、茶宜淡飲，不宜過濃：過量飲濃茶，可

導致胃腸功能失調。

5、茶宜擇時飲，不宜盲目飲：飯後與午間飲茶有益，空腹宜喝熱茶，飯後可喝清茶，濃茶會使人睡不著。

6、茶宜溫飲，不宜燙飲：燙茶易致食道癌。

7、茶宜止渴，不宜送藥：服鎮靜藥、鎮咳藥和知母、貝母、酸棗仁等安神止咳藥時，不能與茶同服。如服人參、黨參、使君子、土茯苓、威靈仙和鐵劑、麻黃素、阿托品時，不能飲茶。

八種不宜保存在冰箱裡的食物：

1、番茄：低溫冷藏，易出現黑斑或裂紋，儲存較久就會變酸腐爛。

2、黃瓜：黃瓜儲存的適宜溫度為 10—12℃。

3、青椒：青椒的適宜儲存溫度為 7—8℃。如放冷凍室儲存，易發生凍傷而變質。

4、香蕉：存放於冰箱後，表皮會發黑。

5、巧克力：冷藏取出後有結霜，易發黴。

6、火腿：低溫儲存時水分凍結成冰，會結塊鬆軟，肉質變味，品質下降。

7、涼拌菜：涼拌菜在冰箱久放再食用，非常不安全，容易發生腹瀉。

8、啤酒：低於零度時出現混濁，味道大減。

保健功效好的七種魚：

魚的屬性有溫、涼、寒、熱之分，食魚時應根據自身體質，選擇不同的魚，達到食之有益的目的。

1、草魚：苦溫，可暖胃和中，常食無礙。

2、帶魚：甘溫，可暖胃澤膚，多食補氣，滋陰養肝。

3、鱧魚：甘平，可利尿消腫，通乳止咳，腹水、缺乳婦女和咳嗽病人食之有益。

4、鯽魚：甘平，可健脾利濕、催乳益肝，多食無弊。

5、泥鰱：甘平，可暖胃壯陽，催乳利水；陽萎男子及乳汁缺乏婦女食之效果較為顯著。

6、甲魚：甘平，可滋補肝腎、益氣清熱，但外邪未盡、寒熱內盛者忌食。

7、墨魚：咸平，可滋肝腎、利血脈、調月經，多食無妨。

晚餐寧早勿晚還要三不過：

1、不過飽：晚餐過飽，會造成胃腸負擔加重，使人失眠或多夢，引起神經衰弱等疾病。長期晚餐過飽，反復刺激胰島素大量分泌，會造成胰島細胞負擔加重，誘發糖尿病。

2、不過葷：患高血脂、高血壓的人，晚餐經常吃葷，等於火上澆油，攝入過多熱量易引起膽固醇增高，誘發動脈硬化和冠心病。

3、不過甜：肝臟、脂肪組織與肌肉的代

謝活性，在一天不同階段會有不同變化。糖經消化分解為果糖與葡萄糖，被人吸收後，分別轉換成能量與脂肪。晚餐吃得過甜，容易發胖，不利健康。（註：養生專家亦特別強調，早餐要好，中餐要飽，晚餐要少的飲食原則，頗有道理。）

十二種食物是血管的清道夫：

1、生薑：可降低血脂、降血壓、防止血栓的形成。

2、洋蔥：可降低血脂及血糖。

3、茄子：能防治高血脂、高血壓、動脈硬化。

4、番茄：保護血管，預防攝護腺癌。

5、香菇：抑制膽固醇的產生，防止動脈硬化和血管變脆，防止心血管疾病。

6、黑木耳：降血壓，預防攝護腺癌。

7、大棗：補中益氣、養血安神。

8、核桃：具有營養腦神經細胞的作用，防止動脈硬化。

9、蜂蜜：改善血液循環，防止血管硬化。

10、玉米：延緩細胞老化，降低血清膽固醇，減緩動脈硬化和腦功能衰退。

11、白薯：降低膽固醇，防止血管硬化。

12、燕麥：降低膽固醇的濃度。

夏季多吃四類食物：

1、酸味食物：如番茄、檸檬、草莓、烏梅、葡萄、山楂、鳳梨、芒果、奇異果等，可斂汗止瀉祛濕、生津解渴、健胃消食。

2、苦味食物：苦味食物具有抗菌消炎、解熱去暑、提神醒腦、消除疲勞等功效。如：苦瓜、蒲公英啤酒、茶葉、咖啡、巧克力、可可等。苦味食物一次食用不宜過量，過量容易引起噁心、嘔吐、反胃等不適反應。

3、富鉀食物：熱天預防缺鉀最有效的方
法是多吃含鉀食物。如：草莓、桃子、
菠菜、馬鈴薯、竹筍、大蔥、芹菜、
毛豆等。茶葉含鉀，故熱天多飲茶，
可消暑補鉀，一舉兩得。（唯腎功能
不佳者禁食。）

4、順氣食物：夏天天氣炎熱，選食一些
順氣可口的食物尤為重要。如：蘿
蔔、玫瑰花、藕、茴香、山楂等。

適合男人的五種健康食物：

1、番茄：多吃番茄可預防攝護腺癌。

2、牡蠣：二——三個牡蠣就可能為一個正
常男人提供全天所需要的鋅，而鋅是
男人生殖系統至關重要的礦物質。科
學家指出：最近五十年來，男人精子
數量下降，營養缺乏是導致睪丸激素
降低的直接原因，補充足夠的鋅就能
解決問題。

3、捲心菜：有預防膀胱癌的作用，膀胱癌在男人中發病率較高。

4、花生醬：花生醬的脂肪含量偏高，但這種脂肪對人體有益，能大大降低患心臟疾病的風險。

5、西瓜：男人五十歲以後容易患高血壓。專家認為：富鉀的食物能降低高血壓，西瓜是含鉀非常豐富的一種食物，比香蕉的含鉀量還高。

能吃掉脂肪的七種食物：

1、蘋果：富含鉀元素，可排除體內多餘的鈉鹽，每天吃兩個蘋果，可維持滿意的血壓。

2、牛奶：含豐富的鈣質，可抑制人體內膽固醇合成酶的活性，減少人體對膽固醇的吸收。

3、洋蔥、蒜：內含前列腺素，可舒張血管、降低血壓，預防動脈粥樣硬化。

4、玉米：含豐富的鈣、晒、卵磷脂、維生素E等，能降低膽固醇的濃度。

5、燕麥：可降低總膽固醇、三酸甘油酯和 β 脂蛋白的濃度，防止動脈粥樣硬化。

6、魚：含人體必需的多種不飽和脂肪酸，能抑制血小板凝聚和降低膽固醇，健腦益智。

7、茶：能降低血脂，增強微血管壁的韌性，防止動脈粥樣硬化。

常吃番茄有三大功效：

1、抗血栓：番茄有抗血栓的作用，可預防冠心病、心肌梗塞等疾病。番茄以生吃最具有養生效益，一天吃一個番茄已足夠。若飲用番茄汁，一天最好不要超過二百五十毫升，且以無鹽處理為佳。晨起正值水分不足之際，血液較易凝結，而番茄具有補充水分、清潔血液的作用，將它榨汁或製作成

沙拉，是預防血栓的良方。

2、保護心臟：生吃番茄能保護心臟，原因是茄紅素有較強的抗氧化特性，能阻止自由基對心肌細胞的損傷，從而防止膽固醇轉化為黏附於動脈壁上的脂質代謝物。

3、預防攝護腺癌：地中海沿岸國家的男士患攝護腺癌者較少，與經常生食番茄有關。（註：也有人認為煮熟的番茄才有功效，究竟何者為佳？尚待查證。）

八種體內排毒的食物：

1、茼蒿：是有名的“胃腸清道夫”能有效清除腸壁上的廢物。

2、海帶：海帶中的褐藻酸能減慢腸道吸收放射性元素銻的速度，使銻排出體外；預防白血病，還可加速有毒元素鎘的排泄。

3、豬血：豬血能與侵入人體的粉塵和金

屬微粒結合，轉化為不易吸收的物質而排出體外。

4、蘋果：果膠能避免食物在腸道內腐敗而產生毒素，預防老年癡呆，延緩衰老。

5、草莓：能生津潤燥，促進消化吸收，清潔腸胃，消除便秘，強肝固脾。

6、蜂蜜：有排毒養顏，通便的功能。

7、糙米：是清潔大腸的管道工，通過腸道時會吸掉許多淤積物，將其從腸道內排除。

8、黑木耳：可吸附殘留在消化系統內的雜質，有效清除體內的有毒物質。

七種膳食的食療作用：

1、南瓜飯：南瓜中的果膠可使糖類吸收緩慢，適合糖尿病人食用；南瓜中的甘露醇有通便作用，可防止結腸癌的發生。

2、黑木耳飯：先將大米煮爛，然後加入

黑木耳再煮成飯或粥，對心腦血管疾病有明顯的預防作用。

3、芋頭飯：芋頭質地細軟，易於消化，適合胃腸道疾病、結核病患者及老人、兒童食用。

4、淮山飯：保護動脈血管，防止動脈硬化，使皮下脂肪減少，避免肥胖。

5、紅薯飯：預防便秘，減少腸癌發生；降低血液中膽固醇，預防冠心病；調節人體酸鹼平衡。

6、燕麥飯：把大米或糯米與燕麥一起煮成粥或飯，能降血脂，防治心腦血管疾病、糖尿病、便秘。

7、綠豆飯：清熱卻祛暑、明目降壓，能防治中暑引起的發熱、口渴、煩躁、小便不順等。

七種食油要輪換著吃：

1、黃豆油：含豐富的不飽和脂肪酸和維

生素D、E，有減少心血管疾病、提高免疫力的作用。

2、玉米油：其中的亞油酸是人體自身不能合成的必需脂肪酸，還含有豐富的維生素E。

3、橄欖油：所含單不飽和脂肪酸是所有食用油中最高的，對人體健康極為有益。

4、花生油：含豐富的油酸、卵磷脂和維生素A、D、E、K及生物活性很強的天然多酚類物質。

5、葵花子油：含豐富的必需脂肪酸，其中亞油酸、 α 亞麻酸在體內可合成腦營養物質。

6、沙拉油：不含植物油中的雜質和蠟質，顏色最淡，對人體的保健作用好。

7、豬油：要適量食用，因為豬油中的 α 脂蛋白能延長壽命，這是植物油中所缺乏的；膽固醇是合成激素的原料。

七種醋泡食物保健作用好：

醋泡食物可防治動脈硬化、高血壓、冠心病、糖尿病、感冒等，能抗衰延壽。

1、醋泡花生：將炒熟的花生米浸泡於食醋中，七日後食用，每日2次，每次10—15粒。

2、醋泡香茹：將潔淨的香菇放入容器內，倒人醋後放冰箱冷藏，一個月後即可食用。

3、醋泡黃豆：將炒熟的黃豆按1:1的比例加入食醋浸泡，七天後食用。每次服15—20粒，每日三次，空腹嚼服。

4、醋泡大蒜：將乾淨去皮的大蒜瓣放入水中浸泡一夜，瀝乾倒入食醋浸泡50天後即可食用。

5、醋泡海帶：將海帶切成細絲，按海帶與醋1:1的比例加入食醋浸泡，冷藏10天即可食用。

6、醋泡玉米：取500克玉米煮熟瀝乾，

加入食醋1000毫升浸泡24小時，再取出玉米晾乾後嚼服。

7、醋泡冰糖：將冰糖搗碎後浸泡於食醋中，冰糖溶化後早晚各服10—20毫升。

十種食物不宜多吃：

1、醃菜：內含致癌物質亞硝酸胺，不宜多吃，最好不要吃。

2、臭豆腐：含有大量揮發性鹽基氮及硫化氫等，是蛋白質分解的腐敗產物，對人體有害

3、味精：每日攝入量不超過3克，過多會使血液中谷氨酸鈉的含量升高，限制鈣和鎂的利用

4、速食麵：常吃會造成營養不良，肝腎傷害

5、葵花籽：多吃會消耗膽鹼，使體內脂

6、菠菜：含草酸多，食物中鋅和鈣會與草酸結合而排出體外，引起鈣與鋅的缺乏。

7、松花皮蛋：經常食用會引起鉛中毒和缺鈣。

8、豬肝：常食會導致動脈硬化。

9、烤肉：在燻烤過程中會產生多種有毒物質而誘發癌症。

10、油條、板條、米粉、冬粉等製品：明礬是含鋁化合物，對大腦及神經細胞產生毒害，甚至引發老年癡呆症。

喝牛奶五誤區：

1、飲袋奶不加熱：牛奶極有利細菌繁殖，袋奶採用 85℃ 左右的巴氏滅菌法，沒有高溫瞬間滅菌。因此，喝袋奶必須煮開了再喝較安全。

2、空腹喝牛奶：空腹飲用牛奶稀釋了胃

液，使腸蠕動增加，牛奶在胃內停留時間縮短，使營養素不能充分吸收利用。喝奶前和喝奶時最好吃點麵包、餅乾、點心之類含澱粉的食物，這樣可使牛奶在胃腸中停留時間延長，使蛋白質能夠很好地被消化吸收。

3、食物搭配不當：牛奶不宜與含鞣酸的飲食同吃，如濃茶、柿子等。這些食物易與牛奶反應結塊成團，影響消化吸收。

4、時間安排不當：喝牛奶以早、晚為宜。清晨飲用牛奶能補充人體能量，晚上睡前喝牛奶具有安神催眠功效，並能充分消化吸收，其他時間則較不宜。

5、宜偏愛高加工牛奶：牛奶以接近天然狀態為佳，因為多次加工後，加入了多種其他成分。如：微量元素或無機鹽類等，對人體並非必需。

喝優酪乳三要三不要：

三要：

一、要識別品種：優酪乳中含有活性菌才具有保健作用。

二、要識別菌種：優酪乳中的雙歧桿菌為優質菌種，能耐胃酸、膽酸和氧氣，直達腸道發揮保健作用，乳酸菌的保健作用也比較好。

三、要選擇冷藏櫃貯存的優酪乳：活性菌在 0°C 至 7°C 環境中會停止生長，隨著環境溫度的升高，活性菌快速繁殖、快速死亡而降低營養價值。

三不要：

一、不要加熱：加熱或用開水稀釋會使優酪乳中的活性菌死亡。

二、不要與某些藥物同服 抗生素可殺滅優酪乳中的活性菌。

三、不要空腹喝優酪乳：飯後喝優酪乳，活性菌可促進胃腸蠕動抵抗

有害菌，改善胃腸內環境，維持消化道健康。（空腹喝優酪乳，保健作用會減弱。

喝豆漿六項注意：

1、並非人人皆宜：脾虛易腹瀉、腹脹的人及遺精腎虧的人，不宜飲用豆漿。

2、不能與藥同飲：如四環素、紅黴素等。

3、不要飲用過量：飲用過多易引起消化不良，出現腹脹、腹瀉等不適症狀。

4、不要空腹飲用：空腹飲時蛋白質在體內轉化為熱量被消耗，不能充分達到補益作用。

5、切忌生飲豆漿：生豆漿裡含有皂素、胰蛋白醣抑制物等有害物質，未煮熟而飲用，會發生噁心嘔吐、腹瀉等中毒症狀。

6、不要保溫貯存：在溫度適宜的條件下，以豆漿作為飲料。保溫容器內的細菌會大量繁殖，經過3—4小時就能使豆漿變質。

靚色食物六不買：

- 1、小米太黃不能買：新鮮小米色澤均勻，金黃色，有光澤；染色的小米色澤深黃，缺乏均勻的金黃。
- 2、蘑菇太白不能買：漂白的菇體有不自然的白色，沒有新鮮菇體的鱗片，手感相對濕、滑。
- 3、海帶太綠不能買：顏色過於鮮豔或泡海帶水有異色，不能買。
- 4、肉色太紅不能買：燒雞、烤鴨、豬蹄、香腸、黑腿、豬雜等肉類食品有誘人的顏色不能買。
- 5、蓮藕太白不能買：使用工業用酸處理過的蓮藕看起來很白，聞有酸味，經

水沖洗後顏色就會變褐容易腐爛。

6、綠茶太綠不能買：綠茶以翠碧、鮮潤且富有光澤者為佳。

五種堅果因人而食：

- 1、開心果：可謂心臟之友。可降低膽固醇，減少心臟病。
- 2、南瓜子：每天吃50克左右的南瓜子，可有效地防治攝護腺炎和攝護腺癌，降低血壓。胃熱的病人宜少食。
- 3、花生：被譽為長生果，是結核病人及腫瘤患者的食療佳品，但發現發霉的花生，具有黃麴毒素，切勿食用。
- 4、松子：被譽為：長壽果，含有蛋白質、脂肪、醣類，常吃可滋補強身。（膽囊功能不良者應慎食。）
- 5、腰果：與其他堅果相比，腰果中對人體不利的飽和脂肪酸含量要稍高一些。因此，應避免吃得太多；腰果含

有多種過敏原，可能會造成一定的過敏反應。因此，第一次吃腰果最好不要多吃，可先吃一兩粒後停十幾分鐘，如果沒有過敏反應，即可再吃。

營養失衡的十二個預警信號：

- 1、頭髮色淺：缺乏維生素B2
- 2、出現脫髮：缺乏維生素C和鐵質及平時飲水不足之故。
- 3、鼻旁脫皮：說明體內缺鋅。
- 4、鼻出血：最常見的是維生素C或維生素K缺乏。
- 5、唇裂脫皮：是B群維生素及維生素C缺乏的現象，可多吃蔬菜、瓜果或服維生素B群製劑來補充。
- 6、口角乾裂發紅：缺乏鐵質、維生素BZ和B6所致。
- 7、口腔粘膜出血：缺乏維生素。

8、舌痛：缺乏維生素B2、維生素C及煙酸。

9、舌體變小：缺乏葉酸、鐵質。

10、舌紅：缺乏煙酸。

11、地圖舌：缺乏核黃素。

12、指甲異常：缺鐵、缺鋅或氨基酸代謝紊亂所致。

人體必需的十一種維生素來源：

- 1、維生素A：來源於動物肝、蛋黃、甘薯、玉米、胡蘿蔔、綠葉蔬菜等。
- 2、維生素D：來源於牛奶、蛋黃、魚肝油及曬太陽等。
- 3、維生素E：來源於各種綠葉蔬菜及植物油等。
- 4、維生素K：來源於菠菜、白菜、苜蓿、番茄、動物肝等。
- 5、維生素B1：來源於米糠、麥麩、酵母等。

6、維生素B2：來源於小米、麵粉、花生、雞蛋、酵母等。

7、維生素B6：來源於米糠、各種穀類、胚芽、動物肝等。

8、維生素B12：二來源於動物肝、酵母等。

9、維生素C：來源於各種蔬菜、水果、紅棗等。

10、維生素PP：來源於穀類、花生、酵母、動物肝等。

11、葉酸：來源於各種綠葉蔬菜、動物肝等。

看似糟粕的四種抗癌食品：

1、豆腐渣：含較多強抗癌物質皂角苷，經常食用，可減少惡性腫瘤發生。豆腐渣中還含有豐富的纖維素、果膠、木質素，可以促進腸的蠕動，防止動脈粥樣硬化、高血壓、冠心病等。

2、肉皮：由膠原蛋白構成，含有多種維生素、氨基酸和無機鹽，具有抗衰老、抗癌變的功用。

3、柑橘：柑橘的防癌保健價值極高。

4、葡萄皮：紫葡萄皮中含有一種抗癌物，具有很強的遏制組織細胞癌變的作用。

飲食治療便秘七法：

便秘的發生主要是由於大腸的蠕動功能失調，糞便在腸內滯留過久，水分被過度吸收，而使糞便過於乾燥、堅硬所致。便秘者可採用以下的食療：

1、蘋果一、二個，每天早晚空腹時服食，連食數天。

2、香蕉500克，飯前一次食完，每天一次，連食數天。

3、地瓜葉500克，加油鹽炒熟食，每天兩次，連食數天。

4、黃豆皮200克，水煎後分二次服，每

天一次，連服數天。

5、新鮮馬鈴薯、蜂蜜各適量。將馬鈴薯洗淨切碎後，用果汁機打成汁，加蜂蜜。每天早晚空腹服下半茶杯（250c.c.），連食數天。

6、鮮桑椹50克，用溫開水打成汁，早晚各約250C.C.，連服數天。

7、胡桃仁十個，每晚睡前食用，開水送下，連食一、二天。

第三部分：運動健身——

運動雖不是萬能丹，
但卻是活力的源泉；
運動保健像投儲蓄險，
積少成多且還能節稅；
養生健身如攀登高山，
持之以恆必益壽延年。

運動健身四原則：

1、適度性原則：散步、快步行走、慢跑、

跳健身舞、跳繩、登山、騎自行車、

打羽毛球、打太極拳等運動比較和緩，適合於中年人健身。以步行為例，中年人快步行走每天以半小時為宜，體質好的一次完成，體質弱的分二至三次。運動中力不從心、喘息氣短、心慌胸悶，運動後不思飲食、倦怠乏力，說明運動過度，需要調整運動量。

2、漸進性原則：要合理安排，逐步適應，以增強人體組織系統功能。運動量由小到大，動作由易到難、由簡到繁，不能急於求成。

3、經常性原則：運動健身貴在堅持不懈，不能三天打魚兩天曬網。

4、特殊性原則：武術、登山、滑雪、游泳等技術性較高的運動項目，應請老師指導，不可盲目進行。

運動四宜三不宜：

1、運動四宜：(1)上午：太陽出來後運動，

可增強肌力，提高肺活量，對呼吸道大有好處。(2)下午：強化體力，肌肉的承受能力較其他時間高出50% (3)黃昏：運動能力達到最高峰，視、聽等感覺敏銳，心跳頻率和血壓上升。(4)晚間：有助睡眠，但不宜劇烈，否則易導致失眠。

2、運動三不宜：(1)進餐後：最好靜坐三十至四十五分鐘後再運動。(2)飲酒後：運動將加重心肝腦等器官的負擔。(3)情緒不好時：不良情緒直接影響人體機能的正常發揮，損傷心臟等器官。

劇烈運動後四不宜：

1、不宜立即停下來休息：劇烈運動一結束就停下來休息，大量的血液分佈在肢體，心臟就會缺血大腦也會因供血

不足而出現缺氧症狀。

2、不宜立即大量飲水：劇烈運動後大量喝水，會導致鈉代謝失調，發生肌肉抽筋等現象。因此，劇烈運動後，應採用多次少飲的方法喝水。

3、不宜立即沖涼或吹風：劇烈運動之後立即進行冷水浴，極易發生小腿抽筋；馬上進入冷氣房或吹電風扇或在陰涼風口處乘涼，極易引發傷風、感冒、氣管炎等疾病。

4、不宜立即吃飯：劇烈運動後，消化器官血液相對較少，消化吸收能力差，如果馬上吃飯，不利於對食物中營養的消化和吸收。

游泳的五大好處：

1、改善血管功能：心臟運動到了體積增大，血容量增多，心肌纖維粗壯，收縮強而有力，改善心臟功能和血液循環。

2、增強骨骼、肌肉發育：使骨骼堅實，能承受更大的壓力、拉力和旋轉力，增強骨關節肌肉的彈性和靈活性，增加韌帶的韌性。

3、強化呼吸肌、增加肺活量：經常游泳的人，在體力運作或劇烈活動時，不會感到心慌、氣短和疲勞。

4、促進新陳代謝：利於食物的消化和吸收，迅速把營養和熱能供給到全身，從而促進新陳代謝，增強體能。

5、強化大腦功能：促進大腦皮層興奮和抑制的交替，使人精神飽滿。

運動減肥五法：

1、跳繩減肥法：可增強心肺功能，提高彈跳力、靈活性、耐力和協調能力，使體態輕盈健美；消耗體內脂肪，減肥效果明顯。

2、跳舞減肥法：跳一小時交際舞，相當

於步行二千公尺路程。跳舞還能達到協調全身肌肉的作用既能強健身體，又能減肥，且效果良好。

3、游泳減肥法：使肌肉發達、光澤、豐滿，變得健美、勻稱，清除體內多餘脂肪，達到減肥和保持正常體重的目的。

4、騎車減肥法：每天拿出半小時，踩健身單車，直到氣喘吁吁，減肥效果一定好。

5、打球減肥法：打籃球、乒乓球、羽毛球等，可減肥、強身、健體。但活動量較大，故年老體弱者有腦血管疾病以及高血壓病患者，均不宜進行此類運動。

三種運動控制高血壓：

1、步行和慢跑：慢跑可通過持續有節奏的呼吸運動，緩解精神緊張，有助於平緩高血壓。

2、太極拳：太極拳剛柔相濟，有利於氣

血通暢，適用於各期高血壓患者，對控制高血壓有顯著作用。

3、氣功：氣功強調排除雜念，力求入靜，呼吸自然，意守丹田，疏通經絡，調和氣血，調理臟腑調節精神，降低血壓。

一日六轉養生保健：

1、轉頭：取站位或坐位，雙眼微閉，挺胸收腹，頭部先按順時針方向轉動十圈，再按逆時針方向轉動十圈，每日次數不限之。

2、轉肩：將上肢向前、後、內、外各擺動十至二十次，以帶動肩關節運動，每天要做三至四次。

3、轉腰：取站立位，兩腿分開。兩手叉腰，腰向前彎，先按順時針方向輕柔轉動十圈，再按逆時針方向轉動十圈。

4、轉腹：雙手重疊，手掌置於腹上，先按順時針方向按摩腹部五十至一百次，

再按逆時針方向按摩五十至一百次。

5、轉膝：取站立位，兩腿併攏，身體向下蹲，雙手扶住雙腿膝蓋，先按順時針方向緩慢轉動膝關節六十圈，再按逆時針方向轉動膝關節六十圈。

6、轉踝：兩足交替向內和向外用足尖畫圈，做十至二十圈，每圈約一至二秒左右。

腿足保健七措施：

1、泡脚：熱水泡腳可預防腳部皮膚病，促進血液循環。

2、搓腳：洗腳後，用手搓腳心，直搓到發紅發熱為止。益精補腎，強壯身體，促進睡眠；或先用左腳跟搓右腳湧泉穴，再用右腳跟搓左腳湧泉穴，直到發熱為止

3、暖腳：腳面皮膚維持在28到33℃時感覺最為舒適，故要選擇保暖、防

水、透氣性好的鞋襪，並及時洗換。

4、赤腳行：赤腳走路可使腳底接受刺激，具有保健、祛病及輔助治療的功能。

5、揉腿肚：將坐臥位姿勢，均可先用右腳背反彈擊拍左腳肚五十至一百下，再換左腳背擊拍右腳肚也是五十至一百下（或用手心及手指按摩，搓揉亦可，日積月累，舒通血脈，加強腿力）。

6、扭膝：兩足平行靠攏，屈膝微向下蹲，雙手放在膝蓋上，順時針扭動後再逆時針扭動，各做一百下。

7、甩腿：一手扶樹或扶牆，先向前甩動小腿，使腳尖向前向上翹起，然後向後甩動，腳尖用力向後繃直腳面，腿伸直。兩腿輪換甩動，每次八十至一百下，可預防中風和下肢肌肉萎縮等。

散步的八大好處和五種方式：

散步的八大好處：

1、增加血管彈性，減少血管壁破裂的可能。
2、增強肌肉力量，促進血液循環和新陳代謝。

3、增強心臟功能，使心跳慢而有力。
4、增強對緊張的耐受力，不易發生心慌心悸。

5、減少脂肪在動脈壁上聚積和血糖轉化成三酸甘油脂的機會。

6、減少血栓的形成，降低心肌梗塞的可能性。

7、減少體脂肪，降低血壓。

8、減少腎上腺素的產生，預防心血管疾病。

散步的五種方式：

1、普通散步法。慢速每分鐘六十至七十步，中速每分鐘八十至九十步，每次三十至六十分鐘。

2、倒退散步法：每次先倒退一百步，再向前走一百步，反復多遍，以不覺疲

勞為宜。（註：倒退時應注意自身的安全）

3、擺臂散步法：兩臂用力前後擺動，可增進肩帶和胸廓的活動，對呼吸系統慢性病有利。

4、摩腹散步法：一邊散步一邊按摩腹部，有利於促進消化。

5、鼓掌散步法：一面散步一面鼓掌，一步一掌，越用力越好，可促進手指血液循環，減輕老人失智症狀。

五種人宜選擇的運動項目：

1、腦為勞動者：可選擇一些全身性以及能增強心肺功能的運動項目。如：步行、慢跑、游泳、球類爬山、健身操等。

2、中青年女性：根據女性的生理特點，宜選做腹肌運動及骨盆的動作。如：仰臥起坐、仰臥舉腿前後屈體、擺

腿、踢腿、瑜伽等。

3、身體較胖者：宜選擇慢跑、步行、游泳、騎自行車或球類等運動項目。

4、個子瘦長者：多進行俯地挺身或引體向上、啞鈴、拉力器及器械操等練習，以增強肌肉力量一也可進行跑步、打球、游泳等全身性運動，以改善消化吸收功能，使體質健壯起來。

5、體弱多病者：宜從運動量小、緩和安全的項目，如：太極拳、散步、瑜伽、健身操等開始，待能適應後，再進行慢跑等運動。

防治頸椎病六法：（其中四、五點做法，頸部必須輕柔緩慢旋轉，以策安全。）

1、按揉後頸：坐位或站位，一手掌蓋在頸後，姆指與其餘四指分別放在頸椎兩側，向肩部自上而下再自下而上均勻用力按抓，往返二十至三十次。

2、雙手托顙：站立，頭微後仰，雙手交

叉托枕骨，向上提托頭頸，一張一弛，往返三十至五十次。

3、與頸爭力：站立，雙手叉腰，兩腳分開與肩同寬。反復作抬頭看天，低頭看地的運動，抬頭時應儘量上抬，低頭時下顎儘量內收。抬頭時儘量吸氣，低頭時儘量吐（呼）氣。

4、向左（右）觀望：站立，雙手叉腰，兩腳分開與肩同寬，頭頸部反復向左及向右旋轉二十至三十次。

5、前伸探海：站立，雙手叉腰，兩腳分開與肩同寬，頸前伸並側轉，窺探前方，猶如向海底窺探物體一樣，左右交替。

6、回頭望月：站立，雙手叉腰，兩腳分開與肩同寬。頭頸轉向身後如看空中月亮左、右各五至三十次。

脊椎保健操七勢：

1、基本姿勢：自然站立，雙目平視，雙腳略分開，與肩同寬，雙手自然下垂，全身放鬆。

2、前俯後仰：雙手叉腰，抬頭後仰，同時吸氣，雙眼望天，停留片刻；然後緩慢向前胸部位低頭同時吐（呼）氣，雙眼看地，反復各做四次。

3、舉臂轉身：先舉右臂，手掌向下，抬頭目視手心，身體慢慢轉向左側。在轉身時要注意腳跟轉動四十五度，身體重心向前傾，然後身體再轉向右後側，旋轉時要慢慢吸氣，回轉時慢慢吐（呼）氣，整個動作要緩慢、協調。換左臂時，放下的手臂要沿耳根慢慢壓下，換好手臂後，以同樣姿勢再做來回反復各做兩次。

4、左右旋轉：雙手叉腰，先將頭部緩慢

轉向左側，同時吸氣於胸，讓右側頸部伸直；停留片刻，再緩慢轉向右側，同時吐（呼）氣，讓左邊頸部伸直，停留片刻。這樣反覆交替各做四次。

5、提肩縮頸：雙肩慢慢提起，頸部儘量往下縮，停留片刻後，雙肩慢慢鬆弛放下，頸部自然伸出還原自然；然後再將雙肩用力往下沉，頸部向上拔伸，停留片刻後，雙肩放鬆。反復做四次。

6、左右擺頭：自然站立，頭部緩緩向左肩傾斜，使左耳盡量貼向左肩，停留片刻後，頭部返回中位然後傾向右肩，右耳盡量貼向右肩，停留片刻後，頭部返回中位。這樣反復各做四次。

7、下頷屈伸：自然站立，雙腿略分開，與肩平行，雙手自然下垂。下頷往下

前方波浪式屈伸二下頷儘量貼近前胸，雙肩扛起，下頷慢慢屈起，胸部前挺，雙肩往後上下慢慢運動。下頷屈伸時慢慢吸氣，抬頭還原時慢慢吐（呼）氣，雙肩放鬆，做兩次停留片刻，然後再倒過來做下頷伸屈運動，由上往下時吸氣，還原時吐（呼）氣正反各做兩次。

旅遊注意五防：

1、預防空氣污濁：車廂內身體代謝物多，尤以二氧化碳排出量最多，會出現頭痛、頭暈等不適感因此，車窗要適度打開，通風換氣，才能保持身體健康。

2、預防下肢水腫：長時間坐車，會出現下肢腫脹。應經常變換一下體位，如站一會兒或抬高下肢坐一會兒。

3、預防暈車：暈車者可於開車前半小時服用暈車藥，旅途中儘量減少頭部活

動，頭靠椅背閉目養神，避免觀看窗外移動的景物。

4、預防航空性中耳炎：搭乘飛機會出現耳痛、耳悶、耳鳴和聽力下降症狀，稱之航空性中耳炎、在飛機升降時要勤做吞咽動作，保持中耳腔內外氣壓的平衡，採用捏鼻鼓氣法來預防飛機降落時引起的耳痛。

5、預防傳染病：車站，機場是公共場所、火車、汽車上人群擁擠，交叉感染的機會多。因此，要注意預防傳染病。

治療肩周炎五法：

1、擺臂：先熱敷和按摩肩部，然後上臂作內收外展，用手摸對側耳輪，然後向後擺動，逐漸擺動到疼痛感的最大限度。

2、壓肩：雙手與肩同寬扶欄杆或桌面，直臂上體下壓，有疼痛感時，堅持下

壓十秒鐘，每下壓一次、中間休息十秒鐘，連續練習十至十五次。

3、手爬牆：雙手直臂扶牆，身體向牆壁靠近時，雙手直臂沿牆體向上爬行，有疼痛感時，堅持十秒鐘，左右屈臂放鬆，連續練習十至十五次。

4、屈膝懸垂：雙手與肩同寬抓握單槓或欄杆，身體逐漸下蹲，肩部有疼痛感時堅持十秒鐘，間隔十秒鐘再做共十至十五次。

5、直臂肩繞環：兩臂放鬆，自然下垂，然後伸直，從下向前、上、後、下做直臂肩繞環一周為一拍，做四拍再反方向繞環做四拍，共為八拍。八拍為一節，四節為一組共做五至六組，每組之間休息兩分鐘。

第四部分：養生保健——

飲食有節，起居有律，

不妄勞作，心靜氣和。

一、養生牢記十個數：

- 1、一個目標：身體健康。
 - 2、兩個要點：糊塗一點，瀟灑一點。
 - 3、三個忘記：忘記年齡，忘記身份，忘記恩怨。
 - 4、四季不懶：運動健身，天天要做，貴在堅持。
 - 5、五穀皆食：粗細搭配，葷素結合。
 - 6、六欲不張：戒掉貪字，拋開煩惱。
 - 7、七分忍讓：寬厚體諒，克己讓人。
 - 8、八方交往：多交朋友，豐富情趣。
 - 9、九（酒）少煙除：戒煙限酒，健康長久。
 - 10、十分坦蕩：心胸開闊，豁達大度，不爭名利，不計短長。
- ### 二、古人養生保健三三法：
- 1、三戒：孔子主張三戒：少之時，血氣

未足，戒之在色；及其壯矣，血氣方

剛，戒之在鬥；及其老矣，血氣既衰，戒之在得。青少年時期、壯年時期、老年時期由於年齡、生理、心理的不同養生保健的重點和方法應有區別。

2、三有：《黃帝內經》提出：飲食有節，

起居有常，勞作有序。飲食有節，即吃飯要有節制，要定時定量。起居有常，即一日生活要有規律，做到張弛有度。勞作有序，指工作有條不紊注意勞逸結合。

3、三去：《道德經》提出：去甚、去奢、

去泰。意思是要去掉極端的、奢侈的和懶散的狀態，保持思想純正，目標適當，積極進取。

三、養生十原則：

- 1、眼有神：目光炯炯有神，無呆滯感覺精氣旺盛，臟器功能良好，思維活

躍，情感豐富。

2、聲息和：說話聲音宏亮，呼吸從容不迫，心平氣和，肺臟功能良好，抵抗力强。

3、前門鬆：小便通暢。

4、後門緊：大便每日一或二次，無腹痛、腹瀉之慮，消化功能健旺。

5、體不豐：保持體形勻稱，不肥胖。

6、牙齒堅：注意口腔衛生，沒有齲齒和其他口腔疾病。

7、腰腿靈：每週要有三次以上的運動，每次不少於半小時；肌肉、骨骼和四肢靈活。

8、脈形小：心跳次數保持在每分鐘六十至八十次，心臟和血液循環功能良好。

9、飲食穩：定時定量，注意清淡營養，科學合理。

10、起居準：按時起床和睡覺，睡眠品質好。

四、養生要講求五平衡：

1、環境平衡：健康長壽的人，必須與環境保持平衡，人與環境失衡，便會生病，甚至不能生存。

2、營養平衡：要調和五味，不偏食，營養平衡才能使人均衡發育生長。

3、陰陽平衡：萬物均有陰陽屬性，一旦陰陽失調，人就生病黃帝內經說：陰盛則陽病陽盛則陰病；陽盛則熱，陰盛則寒；陰虛則陽亢，陽虛則陰盛。

4、動靜平衡：黃帝內經說“久臥傷氣，久坐傷肉，要保持健康，必須做到有張有弛勞逸結合，動靜平衡。

5、心理平衡：情緒是生命的指揮棒，精神崩潰會導致身體崩潰生氣和憂鬱可使人生病、生命在於平衡失衡就會生病，甚至喪生。

五、養生”五個一“工程：

1、清晨飲一杯溫開水：補充晚間流失的水分，亦可清腸洗胃、促進大便秘通，有利於排毒養顏身體輕鬆、容光煥發。

2、中午睡一會兒午覺：短短半小時到一小時的午睡，可使下午精力充沛，晚間不覺疲倦。

3、下午吃一個蘋果：蘋果味甘性平，營養豐富，便於人體吸收，每日食之，如有良醫常伴之效。

4、晚餐喝一杯紅酒：紅葡萄酒具有軟化血管、降低血脂的功效。晚餐喝一杯，可解除疲勞增進食慾，亦可預防心血管疾病的发生。

5、睡前喝一杯牛奶加蜂蜜：牛奶有幫助睡眠的作用，蜂蜜有安神清火的功能，每晚臨睡前飲用對提高睡眠品質大有裨益。

身體指數為一其他指數為「零」前面有了一的存在，後面的「零」越多越好一沒有了再多也沒什麼意義五個一，工程就是保住最基本的一。

六、中外壽星養生的五要素：

1、有恆的運動：三國名醫華佗創編「五禽戲」有人運用在運動方面「年逾百歲而猶有壯容」弟子吳普問其原因，華佗說：持之以恆的運動。

2、樂觀的情緒：有人請教鄧小平的健康秘訣，他回答是四個字樂觀主義法國著名生理學家農涅在九十二歲時向人們介紹其長壽秘訣，只有一個字「笑」。

3、節制的飲食：唐代名醫孫思邈壽越百歲，他有一條養生經驗叫節制飲食細嚼慢嚥食不過飽，酒不過量。

4、規律的生活：教育家馬相伯在九十八歲壽誕時，介紹其長壽秘訣只有一句

話要長壽就要養成良好的生活習慣。

5、不放棄理想：使生命充滿活力。美國有位百歲老人從八十歲起學習繪畫，壽至百餘歲。

七、養生的四防三忘八氣節：

四防（1）預防高血壓。（2）預防高血脂。

（3）預防高血糖。（4）預防動脈血管硬化。

三忘（1）忘記年齡，莫歎老之將至，牢牢把握今天。（2）忘記身份，不必看重職務，寄情事業人生。（3）忘記恩怨，處事以德，待人以寬，寬容寬厚贏得寬心。

八氣節：

- （1）忠愛國家，浩然正氣。
- （2）安心調養，要有靜氣。
- （3）廣交朋友，要講義氣。
- （4）與人為善，處事和氣。

（5）受了挫折，要有勇氣。

（6）遇到困難，要有志氣。

（7）對待金錢，不要小氣。

（8）不順心時，切莫生氣。

八、益壽十二伴侶：

1、與德為伴：修煉品行、恪守公德，樂善好施，大德必壽。

2、與眾為伴：廣交朋友，遠離孤獨，生活充實，開朗豁達。

3、與動為伴：動則不衰，用則不退，堅持運動，健康長壽。

4、與藝為伴：琴棋書畫，花鳥魚蟲，增添情趣，以情養性。

5、與遊為伴：旅遊觀光，增長見識，鍛煉筋骨，有益身心。

6、與綠為伴：青山綠水、草木蔥蘢，淨化身心，陶冶情操。

7、與說為伴：無論喜愁，向人訴說，一

吐為快，理氣疏淤。

8、與愛為伴：愛護家人，善待他人，心存大愛，關懷天下。

9、與藏為伴：郵幣古玩，票證報章，方寸千秋。趣味無窮。

10、與書為伴：博覽群書，開卷有益，增長知識，活躍大腦。

11、與樂為伴：樂觀樂天，樂享人生，樂在心中，萬事無憂。

12、與韌為伴：堅韌不拔，永不放棄，戰勝病魔，精彩人生。

九、掌握十個有效鐘點：

1、思考：早上和傍晚宜從事創意思考。

2、睡眠：午睡從午餐後一小時開始，晚睡以十至十一時入眠為佳。

3、刷牙：飯後三分鐘是漱口、刷牙、用牙線剔牙的最佳時間。

4、喝水：早晨起床、上午八至十時、下

午三時、晚上睡前半小時、深夜醒來時，喝水最重要。

5、飲茶：飲茶養生的最佳時間是用餐一小時後。

6、喝奶：每晚睡前喝奶可補償夜間血鈣低落而保護骨骼，並提高睡眠品質。

7、水果：把握空腹吃水果的原則，上午九至十一時和下午四至六時是吃水果的最佳時間。

8、護膚：晚上睡前美容護膚效果最佳。

9、洗澡：睡前溫水浴可幫你安然入睡。

10、服藥：確實依照藥劑師的指導服藥，最安全有效。

十、抗衰延年十法：

1、樂觀開朗：增強免疫力，促進身心健康。

2、節制飲食：預防消化不良、肥胖、高血壓、冠心病、糖尿病等。

3、勤於勞動：經常從事體能勞動。

4、勤於用腦：增強腦力功能，延緩衰老。

5、夫妻恩愛：恩愛夫妻比夫妻不和及離婚者的平均壽命較長。

6、房事和諧：正常有節制的性生活，可降低癌症發生率，增強身體免疫力，延緩性器官功能衰退。

7、睡眠充足：每日平均睡眠七至八小時的人，壽命最長。

8、為人寬厚：人際關係良好，保持樂觀情緒。

9、注重儀表：有利於消除年老體衰感增強抗病和抗衰老能力。

10、老有所為：有精神依託，利於延年益壽。

十一、春日養陽四法：

1、調和情緒養陽法：保持樂觀開朗豁達的情緒，切忌大喜大悲，使肝氣調和

保養陽氣養生防病。

2、起居正常養陽法：早睡早起，堅持室外活動，可使精力充沛神清氣爽。

3、節制飲食養陽法：辛甘之品可助春陽，溫食利於護陽如蔥、棗、花生皆宜食，但不宜食太熱太辛的肉、參、茸等滋補品，食宜減酸增甘，以養脾氣。

4、適度運動養陽法：避免過度運動和損耗，注意採納自然之氣以養陽，選擇適宜的運動項目如慢跑於芳草小徑，舞拳弄劍於河畔林間，將身心融入大自然之中。

十二、春季養生五宜：

1、身體宜暖：春天忽冷忽熱，氣溫變化較大。天氣稍暖，不要減衣過快，以防外邪侵襲而引起疾病。

2、腿腳宜動：春天風和日麗，萬物復蘇，應多到戶外活動，在生機蓬勃的大自

然中陶冶情操鍛煉體魄。

3、飲食宜甘：春天肝氣亢盛，水旺克土，易致脾胃虛弱，宜多吃大棗、蜂蜜等性味甘平之類少吃辛溫燥辣、酸味食物和不易消化的食物。

4、身體宜補：春天生機旺盛，身體對營養物質的需求增多，特別是年老體弱、久病初癒和手術後的人應適當吃些滋補食品。

5、舊病宜防：春天陽氣升發，最易引起舊病復發或加重尤其高血壓患者和肝病患者生活上要注意，心情要豁達，注意順應自然界的變化調養身心保持健康。

十三、夏季養生五清：

1、清心：心靜自然涼，常如冰雪在心中，遇事心平氣和，以防心火內燒。

2、清食：多吃清淡食物，少食辛辣之物

宜多吃西瓜、黃瓜、絲瓜、苦瓜、冬瓜、番茄、百合等以清熱解暑、斂汁補液、增加食慾。

3、清居：早晚大開門窗，通風換氣，保持室內空氣新鮮。中午緊閉門窗，防止熱流入室客廳放盆仙客來，書房放螃蟹蘭、文竹，臥室放點山水盆景，廚房放上吊蘭等，可使室內空氣淨化，感到清涼舒適。

4、清樂：炎炎夏日，不宜長途遊樂；清晨出太陽時，可到樹木繁茂處運動，以吐故納新，傍晚迎著夕陽乘涼散步，使人心曠神怡，氣血通暢。

5、清飲：夏季宜喝白開水、綠茶和醋。

十四、秋季養生六防：

1、防胸痛：秋季易誘發心絞痛，故心腦血管病患者要按時服藥，防止疾病加重。

2、防秋燥：秋燥傷陰，耗損肺津，故應

多吃蜂蜜、大棗、銀耳、芝麻，多喝開水，安度秋天。

3、防憂鬱：秋季易導致心情憂鬱，故日常生活中要收斂心情，保持內心寧靜。

4、防感冒：秋季溫差大，要適時增減衣服，做戶外活動，增強身體抵抗力，防止病邪侵襲。

5、防腹瀉：秋天身體易受涼，瓜果食多，胃腸負擔加重而引起腹瀉，故應嚴防病從口入。

6、防脫髮：秋風吹拂，人的頭髮容易脫落，故要避免強烈日光照射，保持頭髮清潔，多吃蛋白質和含維生素A的食物。

十五、冬季養生八宜：

一宜微出汗：冬宜去寒就溫，以防寒冷侵襲。

二宜健雙腳：保持腳的清潔乾淨，堅持用熱水泡腳按摩和刺激雙腳的湧泉穴，就

寢前最好穿毛襪入睡以保持足部溫暖。

三宜防患病：應重視暖身運動，提高禦寒及抗病能力，防止舊病復發。

四宜調精神：冬天改變情緒低落的最佳方法是運動如散步、爬山、打拳等，消除煩悶，保持良好的精神狀態。

五宜水量足：保持正常的新陳代謝（註平常一般人每天需喝二百CC左右的水）

六宜空氣好：冬季室內空氣污染程度比室外嚴重數十倍，故應注意常開門窗通風換氣。

七宜調粥養：飲食忌硬、生、冷晨起吃熱粥，晚餐宜節食，以養胃氣。特別是羊肉粥、梗米紅棗百合粥、八寶粥、小米牛奶冰糖粥最適宜。

八宜入睡早：早睡以養陽氣，遲起以固陰精。

十六、影響健康的十大不良習慣：

- 1、過度緊張：心理上的長期緊張和周圍環境的改變，容易罹患疾病。
- 2、濫用藥物：其結果是意外中毒；補藥用之不當也會傷身。
- 3、暴飲暴食：是許多疾病的致病原因，如糖尿病等。
- 4、缺少運動：缺少運動會影響健康；適度運動才是最好的健身。
- 5、忽視警報：不注意身體的警報信號，出了大毛病才去檢查。
- 6、中斷治療：隨意中止藥物治療，常使疾病復發。
- 7、過度節食：會造成身體營養不良。
- 8、吸煙習慣：吸煙有害健康，不吸煙是減少疾病的最有效而可行的方法。
- 9、經常酗酒：降低肝臟的正常功能，易引發多種疾病（註：常言道：少量之酒，健康之友多量之酒，罪魁禍首切

記！切記！）

- 10、起居無常：經常熬夜加班，生活無規律，對健康極為有害。

十七、預測早衰的二十條：

- 1、清晨起床感覺身體不適。
- 2、乘公共汽車時不願快步趕去上車。
- 3、上樓或行走時容易跌倒。
- 4、不願和周邊的好友保持互動。
- 5、寫文章速度減慢，且感文筆枯澀。
- 6、講話用詞經常短拙，有時前言不搭後語。
- 7、對別人做事總不放心。
- 8、記不住至親好友的姓名、住址或電話號碼。
- 9、厭惡油膩食物
- 10、飯菜中喜歡加入濃厚的調味品。
- 11、雙手常常覺得僵硬搭。
- 12、雙眼經常睜不開。

13、精神不振，總想喝茶提神。
14、經常打哈欠。

15、不由自主地用手托腮。

16、習慣於把腳放在椅子或桌子上。

17、吸煙多，喝酒多。

18、體重下降或超重。

19、經常腹瀉或便秘。

20、晚間難以入睡。

十八、年過四十須把握十多十少：

男性年過四十其患病危險性超過同齡女性。如果不多加注意，很有可能無法享受晚年生活。為此，美國保健專家萊斯博士向年過四十的男性呼籲：

1、少憂慮，多歡笑。

2、少參加晚宴，多在家休息。

3、少壓力生活，多休息娛樂。

4、少午間聚餐，多閱讀書刊。

5、少去應酬酒宴，多與家人共餐。

6、少室內，多戶外。

7、少坐車，多步行。

8、少工作，多健身。

9、少肉食，多蔬果。

10、少熬夜，多睡眠。

十九、中年人的健康五個不：

1、工作不熬夜長期睡眠不足，會造成大腦受損，促使早衰、長期不吃早餐是膽結石的病原。

2、三餐不挨餓經常不正常進食，會引起胃潰瘍，誘發低血糖，腦血栓、尿路結石等。

3、玩樂不傷神玩樂過度，會使體內維生素A消耗過多，視力下降、神經疲勞。長期聽狂躁音樂、會使耳膜過度緊張，影響聽力；長期玩電子遊戲，會患「電腦綜合症」整夜打牌下棋搓麻將會過多地消耗腦力和體力傷

身勞神，影響健康。

4、運動不過量：過量運動會使熱能大量消耗、乳酸等代謝物在血液中堆積，造成心律不整，影響肝臟功能，導致筋骨和肌肉酸軟。

5、治病不拖延：出現頭暈乏力胸悶，心悸、胃痛、失眠、氣短、關節痛、食慾差時應及早就醫，避免將小病拖成大病，失去治療良機。

二十、女性一生中四個最佳保健時間：

1、補鈣的最佳時間：補鈣以十二至十四歲時期最為重要，故女性有少年補鈣終身受益之說。

2、預防肥胖的最佳時間：女性的一生中有三個時段最容易發胖，一是兒童期，如體重正常，發胖的可能性減少20%二是十五至二十五歲的十年間：是脂肪細胞興旺發達的高峰期，

最易發福。三是四十歲以後飽腹感遲鈍，容易貪食而肥胖，故應在這三個時期預防肥胖的發生。

3、預防心臟病的最佳時間女性停經期多在五十歲左右，停經後心臟受害的可能性增加故保護心臟應在停經前三年開始，直到停經後一年，不可有絲毫疏忽。

4、治療盆腔炎的最佳時間：以月經期治療為最佳時機，方法是經期前一至二天開始用藥至月經乾淨為一療程，大約七天左右。

二十一、日常保健十不宜：

1、床位不宜低：床位過低使人體處於空氣中最不清新的層次，對健康不利。

2、枕頭不宜高：枕頭的高度以側臥時後頸部不彎曲為最佳。

3、晚飯不宜飽：以免積食飽脹而增加胃

腸負擔。

4、飲酒不宜醉：防止傷肝傷身。

5、睡眠不宜少：足夠的睡眠可消除疲勞使免疫功能保持正常。

6、心胸不宜窄：心寬體健乃至理名言。

7、燈光不宜暗：燈光太暗精神易於懈怠。

8、鞋襪不宜緊：鞋襪過緊影響血液循環和身體健康。

9、服藥不宜多：濫服抗生素會使體內產生菌群失調導致新的疾病。

10、工作不宜累：疲勞是身體的呼救信號，工作累了應當休息以免積勞成疾。

二十二戒除十一種不良的生活習慣：

1、吸煙：害人害己應立志戒掉。

2、酗酒：有害身體又容易惹禍。

3、空腹跑步：易誘發心臟血管疾病。

4、不刷牙不漱口又不用牙線剔牙：易引發口腔牙周病牙結石等疾病。

5、懶得洗臉：造成灰塵毀儀容細菌多傳染。

6、睡懶覺：貪吃又貪睡添病又減歲。

7、有病不求醫或亂求醫：小病變大病大病變重病。

8、長時間打牌搓麻將：生活無常損害健康。

9、快節奏的狂歡亂舞：樂極生悲容易突發疾病。

10、冰鎮啤酒當水喝：多喝壞腸胃易造成腹瀉。

11、酒後服用鎮靜藥：乙醇可增強細胞膜的通透性增強其抑制中樞神經和呼吸的作用。

二十三、飯後八不急：

1、不急於吸煙：飯後吸煙有害物質可損害肝腦及心臟血管註香煙有害無益戒了最好。

2、不急於飲茶：茶中大量揉酸可與食物中的鐵鋅等結合成難以溶解的物質不利吸收。

3、不急於洗澡：飯後洗澡體表血流量增加胃腸道血流量減少，使腸胃的消化功能減弱。

4、不急於上床：飯後躺一躺，不長半斤長四兩，飯後至少要過三十分鐘再上床睡覺，較為合適。

5、不急於散步：飯後馬上百步走，會因運動量增加而影響消化道對營養物質的消化吸收。

6、不急於開車：飯後立即開車，容易因大腦暫時性缺血而導致操作失誤。

7、不急於吃水果：飯後立即吃水果可導致消化功能紊亂，最好在餐間空腹吃水果。

8、不急於鬆褲帶：飯後放鬆褲帶，會使

腹腔內壓下降，對消化道的支持作用減弱引起胃下垂上腹不適等消化系統的疾病。

二十四日八時健身法：

1、起床時：睜開眼睛，伸伸懶腰，叩齒三十六下左右旋轉眼睛各十次可健齒明目。

2、步行時：伸直腰背，抬頭挺胸可增強腹肌避免駝背，舒展頸椎。

3、伏案時：隨時轉動脖子，腰部和雙腿抖動上下肢晃晃頭，做做深呼吸可緩解疲勞。

4、做飯時：抽空做做下肢活動，可促使膝關節和小腿韌帶強健並富有彈力消除疲勞。

5、看電視時：久坐沙發後換坐在椅子上將腰背貼近椅背，雙手在椅背後交叉挺胸做做深呼吸，收腹數次解除久坐

後的疲勞。

6、睡覺時：做提肛動作和俯地挺身有利入睡。

7、遊逛時：逛公園散步時最好帶上一對健身球，邊走邊搓可消除心中煩亂解除疲勞。

8、勞累時：平躺在床上，不墊枕頭將腿伸直抬高立即感到頭腦清醒全身輕鬆。

二十五、掌上養生五法：

1、旋轉拇指：拇指作360度旋轉讓拇指的指尖儘量畫圓形按順時針方向及逆時針方向各自旋轉一至二分鐘。

2、自我握手：左右手交替對握拇指有意識地用勁抓住另一隻手的小魚際緊握三秒鐘後分開左右相互緊握五至六次。

3、手指交叉：一隻手拇指在上交叉一會

兒後，再換成另一隻手拇指在上然後將手指尖朝向自己使雙手手腕的內側儘量緊靠，反復進行幾次。

4、溫風吹手：用吹風機向手掌吹風感到稍熱時把吹風機移開然後再吹這樣反復進行六至七次使整個手掌都被吹風機發出的溫風刺激到雙手可交替進行。

5、旋轉網球：雙手夾住網球緩慢而有力地揉轉，通過網球對整個手掌進行刺激還可把雙手指叉起來，夾住網球按三秒鐘後分開然後再度徹按如此反復進行多次。

二十六、十四個健身小動作：

1、乾洗臉：兩手掌心相搓搓熱後像洗臉那樣反復摩擦臉部先順時針，後逆時針直至臉部發熱。

2、梳抓頭：兩手五指分開放於頭兩側，

像梳頭那樣從前向後從外向內梳抓頭皮。

3、揉眼眶：兩手拇指放在兩側太陽穴上，食或中指放在眼眶上由內向外先上後下反復擦揉眼。

4、揉太陽穴：兩手拇指放在兩側太陽穴上先順時針後逆時針，反復按揉。

5、揉鼻樑：兩手拇指或食指放在鼻樑兩側上下反復揉擦。

6、揉風池：兩手拇指放在枕後風池穴處，其餘四指自然分開放置在頭兩側，反復按揉。

7、擦頸項：兩手掌心搓熱後，放在頸後部來回揉擦，直至頸項部皮膚發熱。

8、捏拿肩：將手放在另側肩部，拇指在前，四指在後，反復揉捏、提拿肩部肌肉，兩側交替進行。

9、揉捏臂：一手放在另對臂上，上下反復

揉捏，先內側後外側，兩側交替進行。

10、按揉腹：兩手重疊放在腹部，範圍由小到大，先順時針、後逆時針，反復按揉。

11、捶打腰：兩掌分別放在同側腰部，由上而下反復搓揉。然後，變掌為空拳反復捶打腰部。

12、捏小腿：左側小腿放在右側大腿上，右手拇指指向內，四指向外，上下反復揉捏兩側交替進行。

13、轉動踝：一側小腿放在另側大腿上，一手放在跟腱上，反復揉捏；另一手抓住足的前部，先順時針，後逆時針轉動踝關節，再兩側交替進行。

14、揉捏足：一側小腿放在另側大腿上，一手托住足跟，另一手反復揉捏足部，兩側交替進行，（註：亦可將一腳放在另一側大腿上，兩手手指先握

住腳尖，再以雙拇指為主先揉捏按摩腳尖腳底及腳踝，兩腳交替進行。）

二十七、六種簡便易學的健身法：

1、梳頭：微展五指以中指為中心從前額向後梳頭每日做上六至九次可使頭髮柔軟。

2、擦臉：面部全部輕搓後，重點揉太陽穴，輕刮鼻樑，可使面部柔軟紅潤。

3、運目：雙目先從左向右轉十八次再從右向左轉然後緊閉雙目片刻再突然睜大眼睛。站在窗口極目遠眺多盯看幾次可使眼睛運轉靈活，祛內障外翳，糾正遠視和近視。

4、提耳：用左手隔頭頂提右耳三十六次再用右手隔頭頂提左三十六次可緩解陽萎治療頻尿尿急。

5、伸懶腰：伏案讀書、寫字、閱報一小時左右，起來伸伸懶腰，可消除疲勞。

6、打呵欠：打呵欠配合伸懶腰，使胸廓得以擴展，吸入氧氣和吐（呼）出二氧化碳，消除疲勞，鬆弛肌肉組織。

二十八、延緩腦功能退化六法：

1、善於用腦：堅持讀書、閱報、書法、繪畫、裁剪、烹調、旅遊、寫作等，保持腦的靈活性。

2、飲食健腦：經常食用麥芽、魚蝦、菠菜、胡蘿蔔、捲心菜、黃豆、黑豆、核桃、白果子、杏仁、花生、黑芝麻、大棗、柑橘、香蕉等，供給大腦營養。

3、怡情益腦：保持心情愉快、避免憤怒，可以預防大腦退化。

4、勤於動腦：適當的運動對大腦是一種良好的刺激，可促進血液循環，增進大腦新陳代謝。如散步、打太極拳、游泳、跳舞等。

5、防腦退化：高血壓、冠心病、動脈粥

樣硬化、糖尿病、中風等，可導致腦血管變窄變細，使腦血流量減少，易促使大腦退化。

6、藥物補腦：人參、黃芪、何首烏、枸杞子、五味子、天門冬、當歸、熟地、靈芝、黃精、山藥、川芎等，可補腦益智。

二十九、四伴四勤培養情趣：

1、四伴：

(一) 以人為伴，和睦相處，家裡家外朋友多。(二) 以物為伴，養花、養鳥、養金魚，樂在其中。(三) 以藝為伴，練書法、搞創作、只講情趣，不求名利，其樂無窮。(四) 以趣為伴，旅遊、攝影，自得其樂，趣味盎然。

2、四勤：

(一) 勤動腦，可擴張腦血管，延緩衰老。(二) 勤動嘴，嘴是腦的近鄰，多

說多笑勤咀嚼，對延緩大腦功能衰退有好處。(三) 勤動手，雙手遍佈末梢神經，幹活如按摩，立竿見影。經常刺激雙手，激發心腦功能，可以延緩老人失智。(四) 勤動腳，「腳為心之泉」要想心腦好，常常慢步跑。

四伴、四勤好，貴在要做到，勞逸結合妙。中老年人既不能閒著，也不能累著。華羅庚的《自勉詩》，樹老怕空，人老怕鬆，戒空戒鬆，從嚴以終，是有科學道理的。

三十、健康家庭三件寶：

第一寶聊天：聊天是談談心事、交流和溝通。一聊雙方誤解消，二聊大家心情好，三聊能治血壓高，四聊糖尿都嚇跑。

第二寶牽手：牽手是個無價寶，牽手夫妻感情好，早起出門牽牽手，身心愉快向前走；晚上回家牽牽手，消除勞累

無憂愁，燈下夫妻常牽手，心心相印偕白頭。

第三寶愛巢：構築家庭愛巢，性愛和諧健康，夫妻相處融洽，生活幸福美滿。性愛對於夫妻，無論青年、中年還是老年，其重要性絲毫不減。

三十一、養生應重視四防：

一、防暴飲暴食：制定科學的養生食譜，多吃蔬菜、水果等高纖維食物，適量進食動物蛋白。油炸、醃漬、煙烤類食物以及動物內臟、罐頭、香腸等，均被營養學家列為致癌和導致血管硬化的危險食品，應儘量少吃最好不吃。

二、防生活無常：無所事事，整天看電視至深夜，或者打牌、搓麻將通宵達旦、廢寢忘食、高血壓、心臟病、糖尿病就會找上門來。

三、防焦慮煩躁：長期處於焦慮煩躁的狀態中，會迫成心理障礙甚至心理疾病。要學會自我排解，與人互動或求助心理醫生。

四、防有病不醫：有些人從來不體檢、不看病、不吃藥、怕體檢查出病來，怕看病麻煩，怕吃藥太苦，直到得了重病才急診搶救，為時已晚。

三十二、心態年輕有七招：

1、保持大腦活力：經常用腦的六十五歲老人其腦力並不比不愛動腦的三十歲青年人差。

2、經常活動手指：經常活動手指，可刺激大腦兩半球，健腦益智延緩大腦衰老。

3、轉換活動方式：讀書、寫作後聽聽音樂、打打球，及時轉換活動方式，使大腦神經鬆弛而不疲勞。

4、參加社交活動：廣泛結交朋友，脫離孤獨環境，感受時代氣息，使生活快樂有趣。

5、保持睡眠充足：合理安排作息時間，保持一天有七、八小時的睡眠。

6、均衡調節飲食：做到粗細混雜，葷素搭配營養均衡。

7、欣賞優美音樂：優美的旋律可調節中樞神經系統功能，有利身心健康。

三十三、健鼻養生五法：

1、冷水沖鼻：早晨洗臉時，用溫鹽水沖洗鼻子，可改善鼻粘膜的血液循環、增強鼻子對天氣變化的適應能力，預防呼吸道疾病。

2、鼻外按摩：拇指與食指夾住鼻樑兩側由上至下連拉十二次，可改善鼻粘膜血液循環。

3、鼻內按摩：將拇指和食指分別伸入左

右鼻腔，夾住鼻中隔向下拉若干次，可增強鼻粘膜抗病能力預防感冒鼻炎和萎縮性鼻炎。

4、迎香按摩：以左右手的中指或食指點按迎香穴（在鼻翼兩側旁約一公分處）若干次，可改善血液循環防治鼻病和顏面神經麻痺。

5、印堂按摩：用拇指或食指、中指的指腹點按印堂穴，在兩眉中間十二次可增強鼻粘膜上皮細胞的增生能力，預防呼吸道疾病。

三十四、老花眼防治四法：

1、遠近調節法：每天晨起後到戶外自然站立，全身放鬆一至二分鐘，採用腹式呼吸，兩眼極力注視鼻尖，看清鼻尖一至二分鐘後，再在面前三至十五公尺距離內任選一靜物注視，儘量看清楚。反復三四遍。晚睡前再加練眼

球，順、逆時針旋轉各三十六次。

2、冷水洗眼法：每天早晨用冷水洗臉、洗眼。先將雙眼浸泡於冷水中一至二分鐘，然後擦洗臉部及眼部周圍的眼肌，再用雙手輕輕搓擦二十至四十次。

3、經常眨眼法：利用一睜一閉的眨眼方法來活動眼肌，同時用雙手輕度搓揉眼眶，增進眼球的滋潤。

4、熱敷眼部法：每天晚上臨睡前用 40°C 至 50°C 的熱毛巾，先熱敷額和雙眼部位，頭略上仰，兩眼緊閉約兩分鐘，待溫度降低後再洗臉。

三十五、清晨養生七要：

1、要深呼吸：睡醒後，先伸懶腰，使關節充分伸展，再舉雙臂連續做十次的深呼吸運動。

2、要四方眺：置身於開闊地或站在高處，

兩眼平視，向東、南、西、北遠眺。

3、要排大便：用時約五分鐘。

4、要照鏡子：觀察是否眼帶血絲，眼圈昏暗，眼圈紅腫，眼皮跳動，皮膚有無斑點，是否粗糙，皮膚微黃，嘴唇微黃，齒齦出血，舌頭發白等等。

5、要搓面部：雙手搓擦面部，向上推時稍用力，向下要輕輕拉。

6、要梳頭髮：可達到平肝息風，開竅寧神的作用。

7、要轉腰部：立姿，兩腳分開同肩寬，兩手叉腰，按腎俞穴，緩緩左右轉動，直至腰部感到發熱為止。

三十六、五戴有害健康：

1、戴“錶”睡覺：戴著手錶睡覺，特別是夜光錶有鐳輻射，可導致不良後果影響健康。

2、戴“牙”睡覺：戴著假牙睡覺，有睡

夢中不慎將假牙吞入食道的可能，睡
前最好取下假牙清洗乾淨，既有利於
口腔衛生，又可安全入眠。

3、戴”罩“睡覺：戴胸罩睡覺會影響乳
房健康，而誘發疾病。

4、戴”機“睡覺：有的人為了通話方便，
晚上睡覺時將手機放在枕頭邊，會有
不同波長頻率的電磁波釋放出來，形
成電子霧，影響人的神經系統並能導
致生理功能紊亂。

5、戴”妝“睡覺：帶著殘妝睡覺，會堵
塞肌膚毛孔，造成汗液分泌障礙，妨
礙細胞呼吸，還會誘發粉刺，損傷容
顏。

三十七、五種拍打的養生健身：

1、拍打頭頸部：站立或坐位，舉起雙臂，
用手掌從後頸部至前額部拍打，再從
前額部拍打到後頸部，反復拍打五至

八次。

2、拍打胸背部：站立，全身放鬆，然後
半握拳，先用左手由上至下、再由下
至上拍打右胸，然後用右手拍打左
胸，左右各拍打二百次。接著將左手
伸至頭後拍打右背部，右手拍打左背
部，每側各拍打一百次。

3、拍打腰腹部：站立，全身放鬆。然後
半握拳「手掌亦可」腰部自然轉
動。當腰向右轉時候，帶動左上肢的
手掌向右腹部拍打，同時右上肢及手
背向右腰部拍打，反之亦然，每側各
拍打二百次。

4、拍打肩部：坐在椅上，先用左手拍打
右肩，再用右手拍打左肩，每側各拍
打一百次。

5、拍打肢體：用左手拍打右上肢，用右
手拍打左上肢，每側各拍打一百、二

百次。拍打下肢時，順序是用拳或手掌擊打臂部髓關節，雙腿外側由上而下拍打，再搓揉雙腿內側；下肢由下而上拍打至大腿為止，每側各拍打一百至二百下。

三十八、三種疲勞的休息方式：

1、體力疲勞：主要表現為四肢乏力、肌肉酸痛，但精神尚好。產生體力疲勞的原因是代謝產物在血液裡堆積過多，使肌肉不能繼續有效地進行活動，資訊傳到中樞神經系統，人就產生了疲勞感。消除體力疲勞的最佳方法是睡眠，臨睡前洗個熱水澡或用熱水泡腳，可促進睡眠。

2、腦力疲勞：因長時間用腦，引起腦的血液和氧供應不足而使大腦出現疲勞感，主要表現為頭昏腦脹、食慾不振、記憶力下降、注意力不能集中

等。消除腦力疲勞的最好方法是適當的做一些體能活動，如做體操、打球、散散步等。但活動強度不宜過大，時間不宜過長。大腦在運動中可得到放鬆，從而消除疲勞。

3、心理疲勞：對待心理疲勞單純靠睡眠休息是解除不了的，應設法排除引起心理疲勞的誘因，並及時宣洩不良情緒，可找幾個知心朋友聊聊或參加一些有益健康的藝文娛樂活動。同時，應學習一些心理調適的方法，調整情緒和心情，開闊心胸，以解除心理疲勞。

第五部分：疾病預防——

三分醫療，七分養生，十分預防。

（保養重於修護，預防重於治療。）

一、人體的六個警報信號：

1、體重驟減或食慾不振：可能隱藏了某

種嚴重的疾病。

2、說話含糊不清，身體疼痛：感到身體有刺痛和熱辣的感覺，頭腦麻木，是中風的前兆。

3、黑色焦油狀糞便：可能是潰瘍病導致的內出血，必須儘快止血並排除癌症的可能。

4、頭疼伴隨脖子僵硬和發燒：不能將下巴貼近胸部，顯示可能有腦膜炎。

5、突然間劇烈頭疼：可能有腦出血，不到四十歲的人更有可能患腦動脈瘤。

6、女性停經後陰道出血：可能是子宮癌的警報。（註：一旦發現以上的一些症狀，宜即追蹤檢查，切勿莫視。）

二、體檢看病六注意：

1、每年的健康檢查，千萬別放棄。如因故未參加，事後一定設法補做。

2、對大型醫療檢查設備，千萬別迷信。

一旦常規檢查發現可疑，再選擇大型醫院追蹤檢查。

3、對專科醫師做的檢查，千萬別忽略。發現問題，要認真對待，必要時進行複查。

4、對常規化驗檢查項目，千萬別小看。

5、婦科定期檢查，千萬別大意。以便及早發現問題，採取措施。

6、檢查結果的資料要妥善保存，便於日後查閱與對照。

三、亞健康狀態的十二項症狀：

1、疲勞：持久或間歇發作的疲勞在六個月以上，這種疲勞由體力或心理負擔過重引起，雖有充足睡眠仍不能消除。

2、無力：原因不明的全身乏力。

3、失眠：失眠或多夢。

4、頭昏：頭昏、頭脹、頭痛。

5、健忘：記憶力下降，注意力不集中。
6、厭食：食慾不振。

7、咽乾：咽部發乾、疼痛、喉部緊縮感，檢查咽部是否充血，有無扁桃炎症狀。

8、疼痛：不明原因的胸悶、胸部緊縮感，腰背痛，不定位的肌肉痛，關節痛。

9、抑鬱：心情抑鬱、焦慮或緊張、恐懼、煩躁。

10、淡漠：興趣減退或喪失。

11、低熱：體質虛弱、低燒。

12、性冷淡：性慾降低，性功能減退。

四、按摩預防感冒五法：

1、搓風池：兩手掌互相摩擦勞宮穴至發熱後，將兩手指分別按于太陽穴，其餘四指併攏放于前額向上推到頭頂。再從頭頂向後向下推到頸後，四指搓擦風池穴八十一一次。

2、擦鼻樑：兩手握拳，兩拇指指背相靠，互搓發熱後，輕閉雙目，用拇指背由上而下輕擦兩側鼻樑，上至睛明穴，下至迎香穴，共做八十一一次。

3、按人中：一手拇指尖點按人中穴，做小幅度的順、逆時針環摩各八十一一次。

4、拍內關：一手拇指與無名指相接，掌心向上放於對側大腿上。另一手手指併攏，用手掌輕輕拍打對側內關穴，左右交替各拍打八十一一次。

5、扳拇指：兩手握空拳，從腹前上抬兩臂，向左右打開，肘微屈，拇指做屈伸活動八十一一次。然後將兩臂放下，手指放鬆，上臂帶動前臂抖動手部，抖動時掌心同時做向前向外的轉動。

五、換季應對感冒五法：

1、冷水洗臉：冷水洗臉可增加抵抗力。
2、蔥根熬湯：大蔥有散寒解表之效，蔥

白有通陽作用。治療感冒用蔥白和蔥根洗淨熬湯，煮沸十至十五分鐘即可飲用。

3、鹽水漱口：每日早晚、餐後用濃的鹽水漱口，可清除口腔病菌，治療口腔疾病，預防牙周病及流感。

4、熱水泡腳：每晚用 40°C 到 50°C 的熱水泡腳十五分鐘，水要淹過腳背，水涼了再加入熱水，可預防感冒。

5、按摩鼻溝：兩手對搓，掌心發熱後按摩迎香穴三至五分鐘，可預防感冒和減輕感冒後的鼻塞症狀。

六、防治感冒八妙招：

1、喝雞湯：喝雞湯能抑制咽喉及呼吸道炎症，增強身體對感冒病毒的抵抗能力。

2、吃蘿蔔：蘿蔔中的蘿蔔素對感冒有獨特的防治作用，可清熱、解毒、祛寒。

3、飲薑茶：用紅糖、生薑、紅茶各適量，煮湯飲，每日一至二次，暖身祛寒，防治感冒。

4、食些鹽：可提高唾液中溶菌酶的含量，保護口腔、咽喉部粘膜上皮細胞，對付感冒病毒。

5、食蜂蜜：蜂蜜中含有多種生物活性物質，能提高人體免疫功能而預防感冒。

6、服酵母：含有抵抗感冒病毒的成分。

7、吃佐料：生薑、乾辣椒和大蒜有助於人體驅逐感冒病毒，止咳化痰。

8、醋滴鼻：將食醋以冷開水稀釋配製成5%至10%溶液滴鼻，每日四至六次，每側鼻孔滴入二至三滴，對治療感冒及流行性感冒有很好的療效。尤其是感冒初期，療效更佳。

七、如廁應防五種病：

1、姿勢性低血壓蹲著排便突然站起時，

易導致大腦供血不足而出現頭暈、眼前發黑甚至暈厥等現象，故久蹲排便站起時要緩慢。

2、排尿性暈厥：排尿時膀胱回縮，腹壓驟降，回心血量減少，大腦供血不足會引起暈厥。

3、過敏反應：廁所內的氨類等有害氣體，可使少數人發生過敏反應，出現咽喉發緊、胸悶、氣短、嘔吐、腹痛腹瀉、暮麻疹，嚴重者發生休克。

4、心肌梗塞：屏氣用力排便，使腹壓驟增，可致心跳加快，血管痙攣，血壓升高，冠狀動脈供血不足，心肌缺血缺氧，造成心絞痛，甚至心肌梗塞。

5、腦出血：便秘者用力排便時，血管痙攣，血壓升高，血流速度加快，血流衝擊痙攣的腦血管壁，可使其破裂出血。

八、十項措施防中風：

1、緩慢起床：早上醒來，先在床上活動一下，然後慢慢坐起，活動活動四肢，再下床。

2、溫水洗漱：平時以溫水洗漱為宜。

3、晨起飲水：早上飲溫開水一杯（約250至300c.c.）沖洗腸胃降低血液粘稠度，通暢血液循環。

4、耐心排便：以免誘發腦出血。

5、中午小睡：午飯有葷有素，但不油膩，不可過飽。餐後稍活動，最好小睡半小時到一小時。

6、晚餐宜少：以免夜間血栓形成。

7、娛樂有節：娛樂限制時間和強度。

8、睡前泡腳：就寢前熱水泡腳，按摩雙腳及雙下肢，促進血液循環。

9、房事宜減：防止過度興奮，切忌房事過頻。

10、疏泄情緒：學會制怒息怒，擅於避開激怒。

九、五種藥茶降血壓：

1、菊花茶：用菊花三克泡水當茶飲，每日三次；也可用菊花加金銀花，甘草同煎代茶飲用，有平肝明目、降血壓之效。

2、山楂茶：助消化，擴張血管，降低血糖，降低血壓之效。每日數次用鮮嫩山楂果一至二枚泡茶飲用。

3、首烏茶：降血脂、減少血栓形成，取首烏二十至三十克，加水煎煮二十至三十分鐘，待溫涼後當茶飲用。

（註：臨床應用有生首烏和制首烏之分，功效主治不同，這裡所指的應該是制首烏。）

4、蓮心茶：蓮子心味極苦，卻具有極好的降壓去脂之效。用蓮心十二克，開

水沖泡後代茶飲用，每日早晚各飲一次，降低血壓清熱安神強心。

5、決明茶：決明子泡茶，具有降血壓、降血脂、清肝、明目等功效。每日數次用十五至二十克決明子泡水代茶飲用，為治療高血壓、頭暈目眩、視物不清之妙品。

十、高血壓患者服藥四原則：（依醫師診斷後開立之藥方簽為準，此處四原則謹供參考）

1、長期服藥原則：病人應堅持長期乃至終身服藥，使血壓保持在理想水準。

2、平穩控制原則：先選用作用緩和的藥物，無效時再用作用強的藥物或聯合用藥，有條件時宜選用長效或緩釋製劑，注意保持學研平穩。

3、選藥個體化原則：由於高血壓患者的年齡、性別、血壓的高低不同，伴隨

的其它疾病也不一样，選用降壓藥物時一定要因人而異，不能千篇一律。

4、計量個體化原則：不同的病人服用同一計量的同一種降壓藥物，其降壓反應有很大差別，故高血壓患者確定所服藥物後，應選擇合適計量，既要根據血壓升高的程度，又要結合個體對藥物的敏感性，因人而異。

十一、高血壓病人五忌：

1、忌過度飽餐：過度飽餐使膈肌上移，影響心肺活動；血液集中到胃腸道，腦供血減少，容易誘發中風。

2、忌久看電視：產品：情節緊張的節目使人血壓升高、情緒激動、可誘發腦血管意外。

3、忌過於興奮：過於興奮、情緒波動，血液中兒茶分酚胺等血管活性物質增加，可引起血壓升高，甚至腦溢血。

4、忌生活無序：節日喜慶，儘量不要打亂原有的生活規律。

5、忌突然停藥：突然停藥會出現減壓停藥綜合症，血壓可能大幅升高，出現頭暈、噁心、失眠、出汗等症狀，甚至發生腦血管意外等疾病。因此，切勿擅自突然停服降血壓藥，以免引起不良反應。

十二、高血壓病人保養十要：

1、情緒要穩定：善於自制，保持情緒穩定。

2、大便要通暢：多食含纖維素多的蔬菜，養成每天定時排便的習慣，排便困難時可服用軟便劑。

3、飲食要注意：低動物脂肪，低糖、低鈉、高蛋白、高纖維素。

4、體重要控制：體重增加，心臟負擔過重，血管阻力增加，是導致高血壓惡

化的重要因素。

5、房事要節制：血壓波動明顯時，禁止行房。

6、症狀要把握：出現頭暈、頭痛、困倦、乏力、失眠等臨床症狀，應及時就醫治療。

7、高溫要避免：持續高溫會導致血壓升高。

8、工作要安全：避免從事高空作業等危險性工作。

9、體位要平穩：避免突然改變體位，起、坐、站、臥要平穩，變換體位宜緩慢。

10、而壓要監測：一周至少測量一或二次血壓。

十三、心腦血管疾病發病的十大因素：

1、高血壓：高血壓是一種獨立的疾病，也是冠心病、腦血管堵塞、腦血管破裂的重要病因。

2、吸煙：直接吸煙、間接吸煙均有害。

3、高血脂：總膽固醇高於200mg/dL。

4、飲食失調：食用脂肪、鹽過多，青菜、水果過少，容易發生心腦血管疾病。

5、超重肥胖：人的體重（公斤）÷身高（公分）—105 超過10%為偏胖，超過20%為肥胖。

6、缺少運動：缺乏運動和社交娛樂活動。

7、糖尿病：易發生動脈粥樣硬化。

8、心理因素：精神緊張，缺乏情緒紓解易引發心腦血管疾病。

9、家庭病史：父母有心血管疾病的人，發病的可能性大於一般人。

10、用腦過多：運動過少者易患心腦血管疾病。

十四、心腦血管病人生活六忌：

1、忌天未亮運動和起床過快：冠心病患者不要天未亮就做運動，早晨醒後宜

在床上躺一會，舒展一下四肢再起
床。

2、忌飯後百步走和冷水浴：飯後百步走易造成血壓下降；動脈硬化者冷水淋浴會導致腦動脈破裂。

3、忌食咖啡與連皮花生：咖啡使腦血管收縮，血流量減少如吃連皮花生花生皮會縮短凝血時間，可導致血栓。

4、忌大喜大怒與驚險活動：大喜大怒會造成心室顫動；驚險活動可造成心絞痛及猝死等。

5、忌降血壓過快過低：以免發生腦血管梗塞。

6、忌服藥後站立或平臥：服藥後應坐姿休息。

十五、糖尿病人保健五注意：

1、注意情緒穩定：控制情緒保持心情舒暢。

2、注意節制飲食：在醫生指導下制定科學食譜，適當控制主食，增加副食，如豆製品、乳類，多吃新鮮蔬菜。

3、注意預防感染：保持皮膚清潔，經常洗澡；注意口腔衛生，早晚溫水刷牙漱口；積極防治慢性咽炎、鼻竇炎、支氣管炎、消除肺炎隱患。

4、注意腳部衛生：穿寬鬆的鞋、每天更換襪子，保持雙腳清潔、乾燥，每晚用45℃左右的熱水泡腳十五分鐘。防止跌傷，積極治療足癬，避免撕剝腳部糙皮，防止皮膚損傷招致化膿性細菌感染。

5、注意防寒保暖：寒冷刺激可誘發腦溢血，心肌梗塞。天冷時除應注意及時增添衣服外，睡覺時最好穿毛襪就寢，確保神經末梢血液循環良好。

十六、五種體質謹防癌症：

1、燥紅體質者：內熱較重，性情急躁，心煩失眠、大便秘結、小便黃少、舌質紅、舌苔少或無。新陳代謝呈病理性亢進，很容易受內外刺激而發生惡性腫瘤。

2、晦澀體質者：長期抑鬱，體內微循環障礙，面色晦暗，體內常有不明原因的固定部位隱痛，舌質呈青紫色或見瘀點。

3、酸性體質者：體內的PH值經常低於七點三五，稱為酸性體質，容易患癌症。

4、過敏體質者：過敏體質是指一些人的體質與常人不同，易患過敏性疾病，常出現哮喘、蕁麻疹、食物過敏或其它變態反應性疾病。

5、氣虛體質者：是鼻咽癌的敏感體質。

十七、防治頭頸病六法：

1、小枕頭頸部放鬆法：睡前將一個小枕

頭放在頸部平躺十分鐘讓頸部得到放鬆休息。

2、頭部旋轉練習法：坐姿或站姿，雙手叉腰。頭頸部先沿著順時針方向旋轉，幾分鐘後再沿著逆時針方向旋轉，旋轉速度不可過快。

3、頭部水平轉動法：坐姿或站姿，雙手叉腰，頭部向左看後復原，再向右看後復原，反復進行。

4、仰頭低頭練習法：雙手叉腰：頭先向後仰：恢復到正直；再低頭，恢復到正直，反復進行。

5、頭部側倒練習法：雙手叉腰頭向左側倒，回到正直，再向右側倒，恢復到正直，反復進行。

6、頭部寫字運動法：用頭做寫字動作，可以使頭部做多樣化活動，使頸椎做各種不同的運動。

十八、七種疾病可氧療：

1、冠心病：每天吸氧二、三次，可控制病情

2、眩暈：定時吸氧，改善神經系統供氧。

3、震顫：在對症服藥的同時，維持定時吸氧，防止症狀加重。

4、偏頭痛：吸氧有利於防止和緩解腦血管痙攣，減少疾病發作。

5、感染性疾病：定時吸氧或較長時間連續吸氧，可保持氧氣的充分供應，改善缺氧狀態。

6、老年性癱瘓：吸氧可直接增加對大腦細胞的供氧量，對老年性癱瘓的預防和治療十分重要。

7、打鼾：嚴重的打鼾會使大部分睡眠時間缺氧，加重心臟病變，還可因連續出現阻塞性呼吸暫停而猝死。臨睡前吸氧，可增加體內儲氧，防止夜間缺

氧。

十九、預防中風飲食三部曲：

1、及時補水：高血壓患者要及時補充水分，以利於降低血液粘稠度，促進新陳代謝。

2、多吃蔬菜、水果、魚類：每天吃新鮮蔬菜不少於八兩多吃含鉀、鈣豐富而含鈉低的食物，如馬鈴薯、茄子、海帶、萵苣心。含鈣高的食物，如牛奶、優酪乳、蝦皮。多食番茄、芹菜、包心菜、西瓜、山楂、奇異果等，這些蔬果富含鉀離子與維生素P，可改善血管彈性。一每週吃二、三次魚類蛋白質，可改善血管彈性和通透性，增加尿鈉排除，從而降低血壓。

3、少鹽、少脂、少膽固醇：適當減少鹽分的攝入有助於降壓；烹調時少用動物性油脂，多食植物油如沙拉油、玉

米油等；少吃動物內臟，以免增加血中膽固醇含量。

二十、自我按摩巧治五種病：

1、岔氣：深呼吸將氣憋住，再用手捶打胸腔左右兩側，然後作深長呼吸，如此重複三、五次，即可使呼吸肌放鬆，岔氣疼痛減輕或消失。

2、鼻衄：左鼻流血用左手中指按住左耳後乳突鼓處，右鼻則按相應的右側位置；同時頭後仰，鼻孔朝上，以口換氣約三、五分鐘血可止。

3、落枕：在頸部肌肉疼痛點，用手推揉十下以放鬆肌肉，緩解痙攣。一手按頭頂另一手拇指按壓頸部的痛點，兩手相配合，做頸部屈伸運動數次。

4、打嗝：分別用左右兩手拇指指甲指住中指頂部，約兩分鐘後打嗝便可消失；也可口中含一口水，做一次深呼吸

吸並將水咽下即可止住打嗝。（註：用一手的拇指和中指的指甲蓋指另一手的拇指指甲蓋根部，掐痛，但能忍受為度，也可很快止嗝。）

5、偏頭痛：用雙手同時用力按摩雙腳大腳趾的下部約五分鐘左右，即可緩解偏頭痛症狀。

二十一、習慣性便秘綜合防治十一法：

1、心理意念：養成習慣，每日思便。

2、生活規律：生活起居，規律守時。

3、飲食調整：多食粗糧，蔬菜水果。

4、飲水充足：晨起、睡前、均需飲水一杯。

5、堅持活動：每日定時散步活動。

6、腹部按摩：早晚自行按摩腹部。

7、中藥調補：中藥調理，活血補氣。

8、潤腸緩瀉：口服麻仁丸、苭蓉液。

9、良好習慣：定時坐便，不看書報。

10、頑固便秘：就醫檢查，排除梗阻。

11、熱水坐浴：痔瘡肛裂，宜做薰蒸。

二十二、急救七項注意：

1、鎮定有序：不要驚慌失措，迅速呼叫

二〇救護人員急速前來現場處理。

2、排除致命致傷因素：如搬開壓在傷患身上的重物，撤離中毒現場，立即切斷電源，清除其口鼻內的泥沙、嘔吐物、血塊或其他異物。

3、檢查生命跡象：如呼吸、心跳、脈搏。

若呼吸心跳停止，應進行心臟按摩和人工呼吸。

4、止血：創傷出血者迅速包紮止血，如

加壓包紮、用止血帶或指壓止血法。

5、包紮：有腹腔臟器脫出，可用乾淨毛

巾、軟布料或搪瓷碗等加以保護。

6、固定：有骨折者用木板等臨時固定。

7、防窒息：如遇昏迷者，將舌頭拉出固定在口外較安全。

二十三、心梗發作就地急救八措施：

心肌梗塞是常見的冠心病最危險類型，其原因是由於嚴重的、持久的缺血、缺氧而引起部分心肌壞死。若梗塞範圍較大，持續時間較長，就有生命危險。有效急救時間只有三個小時，故在救護車到來之前必須做好家庭急救護理。

1、撥打急救電話：電請二〇立即派救護車，送就近醫院救護。

2、含服硝酸甘油：給病人舌下含服〇.5

毫克或消心痛五或十毫克或速效救

心丸五至十粒或複方丹參滴丸十粒。

3、服用安定：給病人服用安定五毫克，使其儘快安靜。

4、病人原地靜臥：不要隨意搬動，即使

病人要排便，也應原地靜臥排便，不能讓病人去廁所排便。

5、持續吸氧。

6、人工呼吸和心臟按摩：出現呼吸停止，可做人工呼吸，出現心跳脈搏停止，可做心前區按壓。

7、親屬保持冷靜：請病人家屬保持絕對安靜。

8、切忌自作主張：忌摻、扶、背、抬病人去醫院。此種做法往往會使病人死在途中。而無法就醫。

第六部分：心理健康——

千保健萬保健，心理平衡是關鍵；

千養生萬養生，心理平衡是真經。

一、認清四類壓力徵兆：

壓力是人對日常生活中的一種反應，是指任何擾亂或干預人體正常生理和心理平衡的刺激。適度的壓力會達到積極的推動作用，使我們把工作做得更好，然而過大的壓力，會破壞正常的平衡，影響身體正常功能的發揮，甚至產生疾病。為便於自我

防範，有必要瞭解壓力的類別和徵兆。

1、身體的：頭痛、背痛、胸部緊迫，疲勞，胃絞痛，呼吸困難，腹瀉、性欲喪失、失眠。

2、認知的：集中精力困難，健忘，煩惱，細節注意力差，優柔寡斷，感覺無助，想發脾氣，想一死了之。

3、情感的：生氣，焦慮，沮喪，缺乏自信心，悶悶不樂，充滿懷疑，內疚，哭泣，動力缺乏。

4、行為的：人際關係差，活動性降低，暴食，體重增加或下降，吸煙，飲酒增加，咖啡因使用增多，吸毒，暴力。

二、壓力過高的四大症狀及對策：

長期生活在壓力之下，人體就會以不同形式提出抗議。事實上，幾種由壓力引起的身體不適症狀，我們可以自己採取措施預防和緩解。

症狀一，感冒：如果連續幾周感到筋疲力盡、咽喉疼痛，很可能是因為壓力削弱了免疫系統功能，使病菌較容易侵入體內引起呼吸道疾病。

對策：注意採取防感冒措施，多喝水，堅持用涼水洗臉洗手，儘量不要讓手指接觸口、鼻、眼。

症狀二，頭痛：緊張是偏頭痛的主要根源。如果你反復感到眼眶周圍疼痛、噁心時，很可能是偏頭痛的前兆。

對策：首先，不應該依賴鎮痛藥。正確的做法是：持續幾個月每週服兩次藥，形成規律，然後逐步減少服藥次數，如四天或七天一次；其次，可加些維生素B群預防；最後，還要注意少喝葡萄酒，少吃乳酪，堅果及肉類食物。

症狀三，失眠：失眠總是隨著壓力和負擔的加重而加重。

對策：睡前最好能散散步、爬爬樓梯或做一些家務勞動，以增加疲勞感，喝一杯牛奶或吃一個蘋果，再用熱水泡腳，儘量讓自己放鬆。

症狀四，口唇皸疹：長期處在超負荷工作狀態，患口唇皸疹的可能性會加大。

對策：發現有水泡症狀時，先用冰袋數十分鐘，再拿開五分鐘，反復兩次，可抑制水泡腫脹，然後抹一些茶樹油。

三、心理老化的十大信號：

人們常把心理年齡先於生理年齡衰老的人稱為「未老先衰」「老氣橫秋」等這是一種籠統的說法。究竟怎樣的人屬未老先衰？心理學家總結出的心理衰老十大早期信號，可幫我們正確地鑒別。

1、效率降低：記憶力明顯下降，健忘，優柔寡斷，缺少朝氣，做事磨蹭，一拖再拖。

2、競爭性差：事業上沒有新的追求，工作缺乏長遠目標，只想守住攤子，不思開拓進取。

3、自卑心理：一人獨處時，會長吁短歎，面對時代發展，形勢變化自感已經落伍。

4、反應異常：有時對人際關係特別敏感，自存猜忌，疑慮過重，有時對身邊的人和事兒視而不見，反應冷漠。

5、固執己見：做事以自己為中心，按主觀意願辦事，不聽勸告，一意孤行。
6、精神不振：常感到身心懶散，精力不支，無法精神振奮做事情。

7、性格孤僻：喜歡獨來獨往，我行我素，不願面對陌生人，稍不如意就大發雷霆，怨天尤人。

8、思維混亂：遇到突發事件往往手足無措，腦筋一片空白，不知如何是好。

9、情緒恍惚：喜歡沉緬於對往事的回憶，感情脆弱，時冷時熱，情緒兒童化，喜歡嘮叨。

10、性情急躁：好感情用事，遇事不冷靜，言行不理智，易發怒。

四、心理養生四大要素：

1、善良：是心理養生的營養素。心存善良，就會以他人之樂為樂，樂於扶貧濟困，心中就會常有欣慰之感；心存善良，就會與人為善，樂於友好相處，心中就有愉悅之感；心存善良，就會光明磊落，樂於對人敞開心扉，心中就常有輕鬆之感，總之，心存善良的人，會始終保持泰然自若的心理狀態，這種心理狀態能把血液的流量和神經細胞的興奮度調至最佳狀態，從而提高身體的抗病能力。

2、寬容：是心理養生的調節閥。人在社

會交往中，吃虧、被誤解受委屈的事不可避免。面對這些，最明智的選擇是學會寬容。寬容是一種良好的心理品質，它不僅包含著理解和原諒更顯示著氣度和胸襟、堅強和力量。一個苛求他人，不會寬容的人，其心理往往處於緊張狀態，從而導致神經亢奮、血管收縮、血壓升高使心理生理進入惡性循環學會寬容，嚴於律己，寬以待人就等於給自己的心理安上了調節閥。

3、樂觀：是心理養生的不老丹。樂觀是一種積極向上的性格和心境，他可以激發人的活力和潛力，解決矛盾，逾越困難，而悲觀則是一種消極頹廢的性格和心境，它使人悲傷，煩惱，痛苦在困難面前一籌莫展，影響身心健康。

4、淡泊：是心理養生的免疫劑，「人到無求品自高」淡泊名利是一種崇高的境界和心態，是對人生的大悟和至高的追求，有了淡泊的心態就不會為身外之物的得失而大喜大悲就不會對世事他人牢騷滿腹嫉妒攀比，一顆平常心可以將許多有損身心健康的因素一一化解。

五、心理養生八戒：

一戒過度猜疑：對同事、朋友、家人無端猜疑。影響工作，影響團結，影響家庭和睦和自身健康。

二戒過度興奮：樂極會生悲，有心腦血管疾病的人更應當心。

三戒過度憂愁：終日憂心忡忡，悶悶不樂，無端愁思，會影響健康。

四戒過度疲勞：學會調節、控制情緒，不鑽牛角尖，走出心理危機。

五戒過度憤怒：避免激烈爭吵，防止怒氣衝天，氣大會傷身。

六戒過度消極：心灰意冷，自暴自棄，有損心理健康。

七戒過度操心：事無巨細，事必躬親，心理負擔過重，影響健康。

八戒過度焦躁：焦躁情緒使人心火旺，易動怒，有損身體健康。

六、五種模糊效應有益健康：

1、夫妻之間的模糊效應：彼此寬容，說一聲對不起、沒關係，可化大為小，化小為無，心境平和而坦然豁達。

2、處理家務的模糊效應：大事清楚，小事糊塗，大筆開支互相商量、取得共識，小筆支出給對方一點自由。

3、兩代人之間的模糊效應：承認代溝，重視溝通。對自己不要太計較，對他人別太認真。

4、過去和當前的模糊效應：家人，同事多年生活，工作在一起，難免會有一些小磨擦，不要計較恩怨，不要翻陳年舊賬。

5、親友之間的模糊效應：與親戚朋友交往要重情義，少抱怨。親友多，慰藉多，心靈敞開些，就會常常感受到親情、友情的溫馨。

七、穩定情緒有七法：

情緒波動是心腦血管疾病的重要原因，故心腦血管病患者要注意調控自己的情緒。

1、期望法：嚮往美好未來，是受挫者最好的自我安慰。

2、忙碌法：工作就是良藥，忙碌是治療情緒最便宜的藥方。

3、分割法：當幾種煩惱碰到一起時，要設法把它們分割開來，逐個解決。

4、換位法：調換心理位置，來寬容對方，

達到心理平衡。

5、宣洩法：不要把煩惱悶在心裡，可找朋友說出來，或用筆寫下來消除鬱積，寬心為上。

6、變角法：「塞翁失馬，焉知非福」換個角度能看到光明，失敗是成功之母。
7、知足法：欲望是無窮的，能力是有限的，不懷奢望，調整心態，做到知足常樂。

八、十放保健康：

1、放手施財：只要有結餘，就多為別人著想，要有捨得的作為。

2、放心自在：萬般事物，但求盡心。凡事盡了心，也就夠了。

3、放身知足：不去縱情聲色，。把身心調整到極安適的境界而知足常樂

4、放生濟世：得幫人處即幫人，建立良好的人際關係。

5、放眼人生：人生短暫，平和快樂為上，何必為名利勞神傷身。

6、放開心胸：不斤斤計較芝麻瑣事。

7、放下身段：坦然面對現實，以平常人懷平常心，快樂生活。

8、放聲大笑：遇事不畏縮，笑迎困難，笑對生活，永遠樂觀。

9、放氣通暢：腸胃通順，飲食有節，腸胃功能良好，無便秘煩惱。

10、放鬆解瘰：心情輕鬆愉快，遇事不緊張，可防止肌肉緊張痙攣，使身心怡然自得。

九、表達憤怒五原則：

1、要就事論事：對事情有冷靜、客觀的評估；發脾氣要有節制，適可而止。

2、要講究方法：既堅持原則，又通情達理，根據不同的情景與場合，採取適當的態度與方法。

3、要順其自然：發怒要順乎情理，不可肆意妄為或無端鬧事。

4、要考慮後果：發怒會帶來自己所不願意看到的後果，最好克制不發，或減低發怒的程度為好。

5、要保持理性：防止無原則的發火而激起大家的不滿。

十、擺脫不良情緒的七個處方：

生活中難免因事業、家庭、親情、友情、以及人際關係等方面發生的問題而失意、沮喪、彷徨、長期的不良情緒對身體各系統均有不利的影響，惡性刺激還是激發癌症的導火線。可嘗試用以下方法擺脫不良情緒的影響。

1、消除根源：設法找到並消除消極情緒的根源使自己解脫出來

2、客觀評價對事態加以重新估計不要只看壞的一面也要看到好的一面

3、找人訴說把煩惱和痛苦傾吐出來讓，口情輕鬆一些

4、自我犒勞譬如去旅遊逛街逛商場美餐一頓聽歌跳舞等

5、寬慰自己想想還有許多處境不如自己者提醒自己看開一些

6、總結經驗：思索一番，怎樣避免發生類似的問題。

7、知足常樂：將當前的處境與過去更艱苦困難的情況比較一番，往往會驀然悟到知足常樂。

十一、自我心理保健四項原則：

1、要有大健康意識：一是指身、心健康，二者缺一不可，二是指健康不僅僅意味著沒有疾病，還意味著一種積極良好的身心狀態和幸福感。

2、要有對健康負責的態度：很多危害健康的因素是可以控制的，如改變不良行

為，養成良好的生活與工作習慣等等。
3、要有良好的心情意向：面對煩心的事，能做出積極解釋，有效地穩定情緒，解脫自己。

4、要有自我心理保健方法：積極的態度和恰當的方式可使自己進入良性循環；能與自己友好相處；能與他人友好相處；能恰當地處理個人與環境的關係；能與外界保持良好的接觸與交流，能使自己始終保持愉快心情和良好狀態。

十二、應對工作壓力四妙方：

工作壓力主要來自外部環境和人內心的一種自我希望，適度壓力能讓人產生挑戰自我的成就感，而過度壓力會產生焦慮、沮喪等不良心理，從而引發身體疾病。應對工作壓力首先要培養內心對工作的正確認知態度，同時會正確運用一些外部的方法。

1、每日靜坐。每天晚上用五至十分鐘安靜地坐一坐，集中精神試想哪些是對自已可喜的事，並告訴自已；我們無法掌握將來，只要把握現在，便能改變未來。

2、傾聽音樂。傾聽音樂加上向朋友傾訴。當你接受一項重大任務時，聽聽你喜歡的音樂，或把煩惱向朋友傾訴。在交換看法中得到啟迪和教益。

3、放聲大笑。不要每天緊繃神經，儘量在工作中放鬆自己，開口大笑，展示自己開朗、大方的人格魅力。

4、適當娛樂。下班後暫時將壓力拋開，約家人或朋友看電影，體會到親情友情的重要，或週末是讓自已安靜地休息一下，到郊外爬山散步呼吸新鮮空氣。

十三、克服職場壓力的十步棋：

當你面對職場壓力時，學會下面十步棋，

一定可以變壓力為動力，消除壓力於無形。

第一步，精神超越——價值觀和人生定位：人生價值、角色定位、目標設定等等，簡單說就是：你準備做一個什麼樣的人，你的人生準備達到哪些目標。這些看似與具體壓力無關的東西，其實對人們的影響卻是十分巨大，對很多壓力的反思，最後往往都歸結到這個方面。

第二步，心態調整——樂觀擁抱壓力：要認識到危機即是轉機，遇到困難，產生壓力，可能是自己能力不足，也可能是環境或他人的因素，應理性溝通解決。如果實在無法解決，也要寬待一切，儘量以正向樂觀的態度面對。積極的態度不僅會平息由壓力帶來的紊亂情緒，也往往將問題導向正面的結果。

第三步，理性反思——自我反省對話：理性反思，進行自我對話和反省，對

於一個積極進取的人而言，面對壓力時可以自問「如果沒做成又如何」？這樣並非尋找藉口，而是一種有效緩解壓力的方式。但對於較容易趨向於逃避的人，則應該告訴自己，適度的壓力能夠幫助自我成長。記錄壓力日記也是一種簡單有效的理性反思方法。

第四步，建立平衡——留出修正空間：要主動管理自己的情緒，留出修正的空間，不要把工作上的壓力帶回家。與家人和朋友共用時光，交談、傾訴、閱讀、冥想、聽音樂、做家務，都是活的內心安寧的絕好方式。

第五步，時間管理——要學會彈鋼琴：工作壓力的產生往往與時間的緊張感相生相伴，總是覺得很多事情十分緊迫，時間不夠用。解決這種緊迫感的有效方法是時間管理要隨時做好各項安排。在安排

時間時，應權衡各種事情的優先順序，要把緊急的事，優先於重要的事去處理，以防患未然，不要總是在忙於被動救火。

第六步，加強溝通——不要獨擔壓力：平時注意改善人際關係，加強與上下級和同事的溝通，切記壓力過大時要尋求主管的協助，不要試圖一個人把所有壓力承擔下來。同時還可採取主動尋求心理援助、與家人朋友傾訴溝通等方式來積極應對。

第七步，提升能力——做到應付自如：壓力的來源是自身對事物的不熟悉、不確定感和對實現目標感到力不從心，那麼，學習、瞭解並提升自身能力就是緩解壓力的有效辦法。一旦「會了」、「熟了」、「掌握了」，壓力自然會減低、消除。

第八步，面對現實——做好今天事

情：壓力突出表現在對明天和將來的焦慮和擔心。應對壓力，首要的事情不是去觀望遙遠的未來，因為為明天做好準備的最佳辦法，就是集中你所有的智慧和熱忱，把今天的工作做得盡善盡美。

第九步，生理調節——學會放鬆身心：通過運動方式、藝文活動、營養飲食和睡眠休息等，讓身心放鬆，保持健康的身體、旺盛的精力和持久的耐力、以增強抗壓能力。

第十步，日常減壓——良好生活習慣：早睡早起，工作不通宵達旦；有恆的運動，不三天打魚兩天曬網；均衡飲食，多吃五穀雜糧；戒煙限酒，克服不良嗜好；廣泛涉獵豐富生活情趣。

十四、心理健康避免“過度”：
一戒憂慮過度：雖說是「人無遠慮，必有近憂」，然而凡事應有個尺度，切不可

杞人憂天，終日憂心忡忡、無端悲愁。

即使生活中確實發生了令人煩惱、焦慮的事情，也應振作精神，積極面對，而不該整天悶悶不樂，就此消沉下去。

二戒高興過度：高興本來是好事，但要防止樂極生悲。意外的驚喜、極度的興奮，會引起大腦中樞興奮性增強，使交感神經過度亢奮，這對患有腦血管疾病的人來說尤為不利。

三戒悲傷過度：當遭遇不幸時，會給心理上造成嚴重打擊，應當學會接受現實，調解和控制自己的情緒，切勿沉緬其中不能自拔。要透過向親朋好友傾訴、向心理醫生諮詢等方法，使自己擺脫不良心境，儘快走出心理危機。

四戒猜疑過度：一個人如果心胸過於狹窄，對同事、朋友乃至家人無端猜疑，不但會影響事業前途、人際關係、家庭

和睦，還會影響自身健康。

五戒憤怒過度：發生衝突和問題時，最好避免劇烈爭吵，更不要怒髮衝冠、拍案而起。「氣大傷身」發怒是把雙刃劍，既傷別人也傷自己，不如先冷靜下來，「退一步海闊天空」有利於化解矛盾。

六戒消極過度：當工作中出現失誤或失敗時，有些人會產生自我否定的心理或極其消沉的情緒，嚴重者甚至自暴自棄。這種情緒或心理，不僅無益於問題的解決，而且對健康十分不利。

七戒焦躁過度：有些人脾氣很急，做事情總想一步到位、一舉成功。當自己的願望和目標不能如期實現時，便會產生焦躁情緒。其實，欲速不達。急躁對工作，對身體都沒有好處。

八戒關愛過度：有些家長對孩子可謂關愛至極，他們將自己年輕時未能實現的願

望寄託在孩子身上，給予孩子沉重的「厚愛」不但造成孩子的精神負擔和心理壓力，也給自己平添了許多不必要的壓力和煩惱。

十五、心理健康十項標準：

良好的心理素質有益於增強體質，提高抗病能力。這樣的心理狀態才算是健康呢？有關學者制定了十項心理健康的標準。

1、充分的安全感。安全感需要多層次的環境條件，如社會環境、自然環境、工作環境、家庭環境等等，其中家庭環境對安全感的影響最為重要。

2、正確評估自己。就是指能夠客觀分析自己的能力，並作出恰如其分的判斷。

3、目標切合實際。要根據自己的經濟能力、家庭條件及相應的社會環境來制定生活目標。生活目標的制定既要符合實際，還要留有餘地，不要超出自

己及家庭經濟能力的範圍。道家創始人老子說：“樂莫大於無憂，富莫大於知足。”

4、環境適應良好。這樣既可豐富自己的精神生活，又可以及時調整自己的行為。與外界環境保持接觸包括與自然、社會和人的接觸三個方面。

5、個性完整和諧。個性中的能力、興趣、性格與氣質等各個心理特徵應當和諧而統一，生活中才能體驗出幸福感和滿足感。

6、學習能力較強。在現代社會中，為了適應新的工作、生活方式，就必須不斷學習。

7、人際關係良好。人際關係的形成包括認知、情感、行為三個方面的心理因素。情感方面的聯繫是人際關係的主要特徵。在人際關係中，有正向積極

的關係，也有負面消極的關係。人際關係的協調與否，對人的心理健康有很大的影響。

8、恰當表達情緒。能夠適當地表達自己的情緒而又不失去控制。對不愉快的情緒應當給予釋放，但不能發洩過分，否則，既影響自己的生活，又會加劇人際矛盾。另外，客觀事物不是決定情緒的主要因素，情緒是通過人們對事物的評價而產生的，不同的評價結果引起不同的情緒反應。

9、正常發揮才幹。發揮自己的聰明才智和興趣特長，作對社會有益的事情。一個人的才能與興趣愛好應該對自己有利，對家庭有利，對社會有利。只顧發揮自己的才能與興趣，而損害他人或團體的利益，就會引起人際糾紛，而增添不必要的煩惱。

10、滿足合理需求。當個人的利益和需求能夠得到滿足時，就會產生愉快感和幸福感。個人的需求往往是無止境的，法律與道德的規範，社會的發展進步，使個人的正當利益得到保障，合理需求得到滿足。

（註：本集資訊內容於正式付印之前，曾函請劉志銘暨黃錦璋兩位摯友分別校稿，毋任感激，併此致謝。）

第一章 總則

第一條：本會定名為「台北市河北京津同鄉會」，以下簡稱本會。

第二條：本會以聯絡在台河北、北京、天津同鄉情感，促進兩岸同鄉交流，發揮互助精神，協助政府舉辦公益事

民國七十一年一月二十五日
本會第六屆第二次會員大會
民國八十七年十一月十五日
本會第十一屆第一次會員大會
民國八十九年十二月一日
本會第十一屆第三次會員大會
民國九十四年二月十三日
本會第十三屆第一次會員大會
民國九十七年二月十一日
本會第四屆第一次會員大會
民國一百零二年二月七日
本會第十五屆第一次會員大會
民國一百零四年一月十五日
本會第十六屆第二次會員大會

通修通修通修通修通修通修通訂
過訂過訂過訂過訂過訂過訂過立

業，增進同鄉福利爲宗旨。

第三條：本會以台北市行政區域為區域，會址設於台北市金華街五十九號二樓。

第四條：本會之任務爲下：

一、關於各地河北同鄉會聯絡聯誼事項。

二、關於鄉賢勳業之發揚事項。

三、關於增進同鄉福利及同鄉子女教育事項。

四、關於鄉情文獻會訊等出版事項。

五、關於社會公益及文化等之舉辦事項。

六、關於促進兩岸同鄉交流事項。

七、關於政府委辦事項。

第二章會員

第五條：凡祖籍河北、北京、天津年滿二十歲，認同本會宗旨，經本會理事會審查合格，並繳納會費後，均為本會會員，惟年滿十八歲亦

可以上述規定入會，為準會員。

第六條：會員有違法令、章程或不遵守會員大會決議時，得經理事會決議，予以警告或停權處分。其危害本會名譽情節重大者，得經會員大會決議予以除名，並註銷其會籍。

第七條：一、會員得以書面並敘明理由向本會申請退會，本會註銷其會籍。

二、會員經除名或退會者，已繳納之各項費用不予退還。

第八條：會員有發言、表決、選舉、被選舉諸權，及其他一切應享之權利。

第九條：會員遵守本會章程，服從本會決議按時繳納會費，及其他一切依法應盡之義務。

第三章組織

第十條：本會設理事二十一人、候補理事七人、監事七人、候補監事二人，均由會員大會就會員中選舉之。

第十一條：本會理事會互選常務理事七人處理日常會務，並就常務理事中選一人為理事長。

第十二條：本會設總幹事一人、副總幹事一至三人，由理事長提名，經理事會通過聘任之。

第十三條：總幹事承理事長之命，暨理、監事聯席會決議事項，處理會務。

第十四條：本會為集中力量，擴大工作效能，並視業務上之需要由理事

長聘請名譽理事長、名譽理事、顧問各若干人，均為義務職。

第十五條：監事會設常務監事一人，由監事互選之，監察日常會務，並擔任監事會主席。

第十六條：理事會職掌如下：

- 一、議決會員大會召開日期。
- 二、審定會員資格。
- 三、選舉或罷免常務理事、理事長。
- 四、議決理事、常務理事或理事長之辭職。
- 五、聘免工作及榮譽人員。
- 六、擬定年度工作計劃、報告預算及決算。
- 七、提出理、監事候選人參考

名單。

八、其他應執行事項。

第十七條 監事會之職權如下：

一、監察理事會工作之執行。

二、審核年度預算。

三、選舉或罷免常務監事。

四、議決監事或常務監事之辭職。

五、其他應監察事項。

第十八條：理事、監事任期均為三年、連選得連任，如理事或監事因故出缺，由該候選人依序遞補，以補足原任期為限。

第四章會議

第十九條：本會會員大會每年開會一次，如有會員四分之一以上連署、

請求、或理事會認為必要時，得召開臨時會議。

第二十條：理事會、監事會每四個月至少

開會一次，如有理監事三分之

一以上之請求或理事長、常務

監事認為必要時，約得分別召開臨時會。

第二十一條：理、監會開會時，候補理監事分別列席。

第二十二條：會員大會，理事會、監事會，各開會時，除法令另有規定外，均以過半數之出席，方得開會，過半數之同意方得決議。

第五章經費及會計

第二十三條：本會經費之來源如下：

一、入會費

二、常年會費

三、房租收入

四、委託收益

五、會員樂捐

六、銀行孳息

七、其他收入

第廿四條：入會費每人新台幣壹佰元，入會時一次繳納。

第廿五條：常年會費每人每年新台幣伍佰元，由會員按年繳納，會員如遇災難或無力繳納時，得提請理事會酌減或免除之。

第廿六條：本會會計年度以每年一月一日始至同年十二月三十一日止。

第廿七條：本會如有專案計劃，需經理監事聯席會決議，必要時再報請會員大會追認之。

第廿八條：本會每年於會計年度前二個月，由理事會編造年度工作計劃、收支預算表，提會員大會

通過（會員大會因故未能如期召開時，先提理、監事聯席會議通過），於會計年度開始前報主管機關核備，並於會計年度終了後二個月內由理事會編造收支決算表、現金出納表、資產負債表、財產目錄、基金收支表，送監事會審核後，造具審核意見書送還理事會，提會員大會通過，於三月底前報主管機關核備（會員大會未能如期召開者，先報主管機關）。

第廿九條本會於解散後，其賸餘財產，應歸屬本會所在地地方自治團

體，或政府主管機關指定之機關團體。

第六章附則

第三十條：本章程經會員大會通過，報請主管機關核備，修訂時亦同。

第卅一條：本章程如有未規定事項，依有關法令辦理。

台北市河北京津同鄉會一〇六年度大事紀

一、一〇六年元月一日出版第四十三期
河北京、津文獻。

二、一〇六年元月二十九日本會派員赴
浩然、愛愛敬老院及育昇照護中
心，慰問住院鄉親。

三、一〇六年二月一日舉行春節團拜及
第十七屆第一次會員大會由前理
事長王易謙先生主持，會中選出二
十一名理事、七名候補理事、七名
監事及二位候補監事。

四、一〇六年二月十三日，召開第十七
屆第一次理監事聯席會議選舉常
務理事並從七名常務理事中，推選

劉建軍先生擔任理事長。同時，並
選出趙麗蓉女士擔任常務監事。會
中決議禮聘王易謙先生為榮譽理
事長。

五、劉建軍理事長於三月初分別致函河
北省、北京市、天津市台辦等單位
問候並介紹新任理事長之學經歷
及未來願景。

六、河北公墓於一〇六年三月二十七日
完成除草作業並於同月九日豎立
兩個告示牌敦請附近居民保持墓
園清潔勿圈地種菜、放養家禽，同
時並請現葬戶家屬繳納清潔費用。

七、一〇六年四月十日河北省經貿交流

協會趙洪濤會長來會拜會理事長劉建軍先生，雙方晤談甚歡。

八、一〇六年五月十四日河北省台辦主任王立杰先生一行十四人來會拜會，雙方就未來加強交流充份交換意見。

九、一〇六年五月十七日劉建軍先生、常務監事趙麗蓉及總幹事柴宜生赴北投浩然養老院慰問張德良監事。

十、一〇六年五月二十八日舉辦健康養生講座，理事長劉建軍先生特別聘請台北市立仁愛醫院賴昱維醫師主講泌尿科相關保健知識。

十一、一〇六年六月二十八日召開第二次理監事聯席會議，會中討論相關

會務並審查入會名單。

十二、一〇六年七月本會在張希文女士遺屬執行人關永實前理事長原有之授權基礎下處理張希文房屋爭議案。

十三、理事長劉建軍先生從一〇六年七月開始分別致函祝賀本會當月壽星生日快樂、福如東海、壽比南山。

十四、一〇六年全年召開四次常務理監事會議及五次臨時性專案小組會議。

十五、一〇六年十月十二日召開第三次理監事聯席會議，會中討論九九重陽籌備及相關會務。

十六、一〇六年十月二十八日在台北市長沙街國軍英雄館舉辦九九重陽

祝壽活動並禮聘李晟將軍、李文成法官、黃建朝董事長、白滄沂館長為本會顧問。另聘劉伯強先生為榮譽常務理事。

十七、本會鄉親陳苓清女士於一〇六年十月二十六日來會設置「陳苓清獎助學金」以鼓勵本會青年學生完成學業為目的。

十八、一〇六年全年出版四十四期、四十五期、四十六期河北京津會訊並分別寄發每位會員。

十九、河北省保定市基督教會在台北市神學院進修之呂小飛傳道師由監事傅彗倫鄉親陪同於一〇六年十二月一日來會訪問，由總幹事柴宜生代表理事長劉建軍先生接待並致贈會旗、文獻、會訊等表示歡迎

之意。

二十、一〇六年十一月十六日開始河北京津文獻第四十四期審稿工作。

二十一、河北京津文獻由劉建軍理事長指導。主編袁公瑜教授，編審崔廣成、王懷、惠憲禮、蕭義齡理事，柴宜生總幹事、李慧婷副總幹事共同努力下，於十二月二十四日結束審稿作業並付印出刊。

二十二、一〇六年全年新入會會員二十六名。

台北市河北京津同鄉會民國一〇七年度工作計畫

(自一〇七年元月一日至十二月三十一日)

項次	工作(活動)項目	主 要 內 容	預定實施日程	地 點	備考
一	新春團拜暨第十七屆第二次會員大會	一、會員報到、繳年費、捐款 二、新春賀喜聚餐 三、摸彩、餘興節目表演 四、發放文獻、獎助學金 五、會員大會提案討論	二月二十日	台北市 國軍英雄館	
二	春節 慰問養老院鄉長	由理監事代表攜慰問金親赴養老院慰問	春節前	浩然敬老院 愛愛敬老院 至善老人 安養中心	
三	清明節 公墓除草作業	每年清明前夕進行公墓除草作業，以利鄉親掃墓方便。	清明前	河北公墓	
四	出版及寄發會訊、文獻與網站管理	會內重要訊息即時公告會員	不定期		
五	理監事聯席會議	一、每四個月定期召開，會務決策 二、審核經費預算及重大工作 三、重大活動籌辦	一、五、十月	本會會議室	

十二	十二	十	九	八	七	六
喜慶弔唁及 其他突發事件處理	出版河北京津文獻	審查頒發獎助學金	重陽敬老活動	會籍資料校正 整理及建檔	鄉親懷鄉參訪	兩岸文化交流
一、祝賀每位鄉親生日快樂 二、非屬第一「〇」項之其他 重大突發事件及一般鄉親喜慶弔唁	一、接受鄉親投稿 二、召開編輯會議審查編輯文獻 三、付梓刊印出版	一、修訂獎助學金申請辦法 二、審核申請學生資格 三、通過審查學生每位頒發獎助學金 暫定為壹萬元整	一、辦理敬老餐會 二、其他敬老旅遊活動	一、清查整理、校正勘誤會員資料 二、會員名冊電腦建檔	一、組團返鄉參訪交流 二、鼓勵鄉親第二、三代懷鄉尋根 以組團方式辦理	一、接待大陸來訪團 二、協尋兩岸鄉親 三、其他文化交流
不定期	五至十二月	下半年	十月十七日	全年	不定期	不定期

台北市河北京津同鄉會第十七屆
理監事暨會務人員一覽表

職別	理事長	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事
姓名	劉建軍	張法鶴	時作新	袁公瑜	鄧雪瑞
性別	男	男	男	男	男
原籍	隆堯	南皮	新城	北京	任邱

職別	常務理事	常務理事	理事	理事	理事	理事	理事
姓名	崔廣成	李德申	趙恩博	石雋	焦仁和	董少林	李玉銘
性別	男	男	男	男	男	男	男
原籍	永清	大興	霸縣	文安	清河	深州	正定

職 別	理 事	理 事	理 事	理 事	理 事	理 事	理 事
姓 名	唐 汝 祥	王 懷	柳 震	惠 憲 禮	武 建 華	金 夢 石	包 乃 強
性 別	男	男	男	男	男	男	男
原 籍	獻 縣	薊 縣	灤 縣	撫 寧	天 津	天 津	獻 縣

職 別	理 事	理 事	候 補 理 事	候 補 理 事	候 補 理 事	候 補 理 事	候 補 理 事
姓 名	蕭 義 齡	梁 朝 選	趙 惠 民	任 立 潔	崔 烈 華	馮 安 當	王 翼 薊
性 別	女	男	男	女	男	男	男
原 籍	天 津	東 明	易 縣	正 定	薊 縣	河 間	薊 縣

台北市河北京津同鄉會理監事會務人員一覽表

監 事	監 事	監 事	監 事	常 務 監 事	監 事	候 補 理 事	職 別
韓 瑞 雲	傅 慧 倫	王 書 鳳	尹 冀	趙 麗 蓉	韓 亞 男	張 建 成	姓 名
女	女	女	男	女	男	男	性 別
高 陽	天 津	交 河	北 京	趙 縣	鹽 山	鹽 山	原 籍

副 總 幹 事	總 幹 事	候 補 監 事	候 補 監 事	監 事	監 事	職 別
李 慧 婷	柴 宜 生	張 蘭 生	李 逸 倫	鄭 筑 庭	張 德 良	姓 名
女	男	男	男	女	女	性 別
臨 榆	棗 強	景 縣	河 間	石 家 莊	北 京	原 籍

本會榮譽理事長暨顧問名冊

台北市河北京津同鄉會榮譽理事長暨顧問名冊

職 別	姓 名	性 別	原 籍
榮 譽 理 事 長	趙 希 江	男	霸 縣
榮 譽 理 事 長	關 永 實	男	南 宮
榮 譽 理 事 長	王 易 謙	男	易 縣
榮 譽 常 務 理 事	劉 伯 強	男	天 津
顧 問	趙 淑 德	女	北 京
顧 問	王 大 智	男	易 縣
顧 問	李 晟	男	北 京
顧 問	李 文 成	男	台 南
顧 問	黃 建 朝	男	嘉 義
顧 問	白 滄 沂	男	南 投

財團法人張溥泉崔震華伉儷
教育基金會
董事名冊

張清源張希文伉儷獎學金
基金會
董事名冊

職 稱	姓 名
董 事 長	趙 希 江
董 事	劉 建 軍
董 事	焦 仁 和
董 事	趙 淑 德
董 事	王 懷
董 事	馮 安 當
董 事	李 玉 銘
監 察 人	董 少 林
執 行 長	柴 宜 生

職 稱	姓 名
董 事 長	劉 建 軍
董 事	張 法 鶴
董 事	王 翼 薊
董 事	時 作 新
董 事	鄧 雪 瑞
董 事	惠 憲 禮
董 事	趙 惠 民
執 行 祕 書	李 慧 婷

河北京津同鄉會 105 學年度獎助學金得獎名單

河北京津同鄉會一〇五學年度獎助學金得獎名單								
8	7	6	5	4	3	2	1	編號
劉展邑	齊念榆	郭逸婷	郭芸劭	柴又瑄	惠子涵	蘇明	徐慶萱	姓名
男	女	女	女	女	女	男	女	性別
撫寧縣	豐潤縣	滄州市	滄州市	東光縣	撫寧縣	長垣縣	天津市	籍貫
中央大學企管系一年級	輔仁大學生命科學系一年級	政治大學法律系	台北教育大學 教育經營與管理學系	政治大學大學地政學系三年級	東吳大學法律系一年級	台灣科技大學資訊管理系碩一	政治大學地政學系土地管理組	就讀學校
90.00	85.45	89.32	86.77	84.62	86.68	86.50	82.22	學年度成績
92.53	86.89	91.81	88.32	86.50	88.86	91.20	88.61	
91.27	86.17	90.56	87.53	85.56	87.77	88.85	85.41	
85.00	82.40	85.00	85.00	85.00	85.50	甲	85.00	
張希文基金會獎學金	張希文基金會獎學金	張希文基金會獎學金	張希文基金會獎學金	張希文基金會獎學金	張希文基金會獎學金	張希文基金會獎學金	張希文基金會獎學金	備註

		16	15	14	13	12	11	10	9
		馮真如	林浩民	陳庠樹	齊 蓁	趙昱偉	鄧皓勻	詹育麟	尹長林
		女	男	男	女	男	女	男	女
		獻 縣	保定市	薊 縣	高陽縣	薊 縣	任邱縣	薊 縣	遵化縣
		陽明大學生物醫學影像 暨放射科學系碩士班	台灣大學經濟學四年級	東吳大學社會學系四年級	政治大學日文系二年級	宜蘭大學電子研究所一年級	暨南大學東南亞學系三年級	台北科技大學車輛工程系三年級	中原大學商業設計系三年級
		89.00	84.33	89.82	92.71	82.62	91.21	93.00	88.81
		89.00	82.13	87.23	93.71	85.31	89.68	91.60	87.93
		89.00	83.13	88.58	93.21	83.97	90.45	92.30	88.37
		89.00	A	85.00	85.00	85.00	86.00	89.50	85.00
		陳苓清獎助學金	高博仁獎學金	全迺東獎學金	全迺東獎學金	張溥泉崔震華獎學金	張溥泉崔震華獎學金	張溥泉崔震華獎學金	張溥泉崔震華獎學金

臺北市河北京津同鄉會一〇六年度新入會人員名單

林浩民、男、保定、	張秋萍、女、正定、	許金樑、男、天津、
李承慧、女、唐山、	齊念榆、女、豐潤、	常新彤 男、北京、
張立昀、女、井陘、	劉東齊、男、靜海、	惠家琪、女、撫寧、
趙昱璋、男、薊縣、	崔幗眉、女、樂亭、	惠子涵、女、撫寧、
劉秀容、女、天津、	陸育璋、女、北京、	劉興漢、男、保定、
趙正人、女、薊縣、	齊建超、男、肅寧、	劉鴻宇、男、鹽山、
劉銳正、男、青縣、	徐繼瑛、女、天津、	惠之群、男、撫寧、
尹彩媛、女、青縣、	馬成豹、男、盧龍、	劉修慈、女、滄州、
尹文庭、女、青縣、	齊澎穗、女、南宮、	

※【依據會員填寫申請書】※

會員捐款及繳交會費芳名錄

（如有芳名漏列或誤植
請通知會務人員更正）

一〇六年一至三月會務捐款

參萬陸仟元：萬億先
參萬 元：關永實、曲榮福
貳萬 元：時作新
壹萬 元：王易謙
伍仟 元：柴宜生
參仟 元：張法鶴、鄧雪瑞
貳仟伍佰元：侯濟先、周一帆
貳仟 元：安奇、李樹林、趙淑德
壹仟伍佰元：王效興、王懷、王翼薊、
崔廣成、吳陵雲
壹仟參佰元：王天瑞
壹仟貳佰元：劉子正
壹仟 元：車慶餘、蘇純霄、孫長祿、

柒 陸 伍

佰 佰 佰

元 元 元

孟省曾、劉德一、時子涓、
時瑤如、時醒華、賈芸、
惠憲禮、曹建中、侯新宅、
萬億先、李玉銘
元：高藝珈、孫于婷、馮安當
元：張國幹
元：李九傑、陳文齡、楊潤津、
白守儉、朱福中、孫瑞華、
秦夢棋、陳繼德、劉慶雲、
傅學文、張世宏、劉勤、
任治慶、李正俊、李軍清、
鄧雪瑞、董少林、鄭炳耀、
鹿幼峰、李德申、劉竹君、
郝慶增、李仲甫、白大明、

一〇六年一至三月繳交年費會員名錄

肆佰元：孫鴻緒、孫和吟
參佰元：王修家
壹佰元：王曉峯、高增昌

甯恩有、李儀、李大華、
孫朝琪、侯曼玫、林宜靜、
董志舒、李敏之、李復聖、
楊崇正、彭廷皓、吳素真、
余玉蘭、任達重、車燕英、
盧月麗、李家彥、臧焜璋、
陳文齡、陳亮月、陳亮祖、陳繼德、
陳漢民、李宇平、李大英、李正俊、
李九傑、李育璦、李玉銘、李天佐、
李天泰、李軍清、李逸倫、李德申、
李瀛凱、李恩榮、李貴仁、李天祐、
李永瀚、李永淳、李書亭、李慧婷、
李明訓、李萊菁、李樹林、李玉梅、
李秀清、李仲甫、李為祥、李賡鉅、
王義民、王懷、王大智、王國藩、
王偉傑、王樹堯、王健宏、王苾芸、
王若文、王效興、王樹勳、王渝、
王建旋、王樹德、王曄、王紹卿、
王蕭阿準、王修家、王曉峯、王書鳳、
王書珍、王書芬、王槐安、王崇時、
王化倫、王天瑞、王辛、王易謙、
王聰、王翼薊、趙正人、趙立人、
趙福志、趙秀蘭、趙宗義、趙麗蓉、
趙昱偉、趙淑德、趙艾平、趙福全、
劉縵英、劉慎文、劉建軍、劉德一、
劉竹君、劉正寬、劉梅菊、劉秀容、
劉寶深、劉金田、劉漢廷、劉勤、
劉銳正、劉長海、劉德齊、劉麗珠、
劉東鎮、劉士彬、劉振岩、劉偉、
劉建梅、劉建萍、劉東齊、劉慶雲、

趙祥、趙惠雄、張世宏、張鳳山、	張立昀、張秋萍、張淑蘭、張正、	張濟華、張君蓓、張蘭生、張建成、	張國幹、張葳、張焜如、張成威、	張法鶴、張大榮、張鳳蔚、張宣、	張德海、張光輝、韓瑞雲、韓孫世瑜、	韓毓瑩、韓世亮、韓崑虎、韓岱庭、	韓毓澎、高光楣、高振榮、高峰、	高敏文、高增昌、高敏武、高張英華、	高曼真、高藝珈、尹仲揚、尹崇福、	尹冀、尹長林、尹長聲、尹紋庭、	尹采媛、鄧爲光、鄧仲崑、鄧雪瑞、	鄧爲丞、鄧皓勻、關林育蘭、關致強、	關崢、關嶸、關富強、董蓉、	董少林、董紹台、董紹祥、董紹曾、	于孝年、于馨媛、于如山、于幼洲、	于中美、時作新、時子涓、時瑤如、	時醒華、徐家麒、徐恩懷、徐慶萱、
徐之浩、徐春甫、孫鴻緒、孫和吟、	孫于婷、孫瑞華、林盛弘、林盛雯、	林德皓、林浩民、吳瓊、吳鴻康、	吳陵雲、吳啓民、謝瑞蓮、謝曉陽、	謝汝威、梁朝選、梁樹楠、梁治安、	柴又瑄、柴玉龍、柴麗芝、周一帆、	周家祥、周朝偉、朱福中、朱旭剛、	朱學態、杜瑾玲、杜樹林、杜同順、	袁公瑜、袁道寬、袁珮珊、袁茂齡、	蔣孝椿、蔣孝綿、盧詠淇、盧姒儒、	宋翼安、宋維四、白守儉、白大明、	白昶高、楊春娥、楊潤津、楊樹雲、	何金波、何漢昇、郭玉植、郭景山、	崔廣成、崔烈華、崔介忱、崔幗眉、	齊建超、齊念瑜、齊世奎、齊中興、	侯新宅、侯濟先、鄭麗娜、鄭愛倫、	鄭家駒、鄭炳耀、馮健行、馮真如、	馮韻如、鄒巧雲、鄒淑蘭、潘順成、

陸育璋、陸景和、唐乃文、唐汝祥、
許綾蘭、許維西、許硯爲、鹿幼峰、
鹿淳宗、羅連禎、任立潔、任治慶、
石金明、石雋、金夢石、車慶餘、
莊富林、秦夢棋、廖素真、孟省曾、
傅學文、譚妒非、胡建梅、賈芸、
包乃明、詹育麟、魏蔭騏、舒建國、
常達全、惠憲禮、段書立、富秀蘭、
呂夢顯、喬凡、霍樹敦、柳震、
郝慶增、谷鳳岐、蘇純宵、寇國禎、
萬億先、甯恩有、馬永泉、孔祥華、
路秋美、曹建中、安奇、閻明信、
武建華、程亞權、張悅如、柴宜生、
馮安當、李鳳臣、李承慧、杜郁薈、
杜郁薇、路秋明、陳樹鑫、左玉鈿、
王台雲、臧焜璋、蕭義齡、季玉書、
崔治群、柴宜生、曾昭玲

一〇六年四至八月會務捐款

貳萬八仟元：中磊旅行社

參仟元：馬惠辰

貳仟元：王鴻薇

壹仟元：戴承廉

伍佰元：孫振青、潘順成

肆佰元：韓崑虎

貳佰元：高增昌

一〇六年四至八月繳交年費會員名錄

徐繼瑛、馬成豹、齊澎穗、吳冠輝、
鄭筑庭、郭景山、黃千代、鮑廷璋、
張懿如、鄭云棋、焦威聯、戴承廉、
孫振青、杜文儒、郭玉植、許金樑、
常新彤、惠家琪、惠子涵、王守京、
劉興漢、劉鴻宇

一〇六年九月至十二月會務捐款

陸 萬 元：萬億先
伍 仟 元：王效輿
壹 仟 元：孫振青
伍 佰 元：許綾蘭、許維西、李樹渝、
王 昕、鄭炳耀
貳 佰 元：郭景山
壹 佰 元：高增昌

預繳一〇七年度會費之鄉親

季玉書、郭玉植、田麗燕、鄧皓勻、
鄧爲丞、吳 瓊、曹建中、莊富林
公墓清潔費、金額：
馮健行：貳仟元

一〇五年九月至十二月繳交年費會員名錄

高金銘、惠之群、劉修慈、高金銘、
趙永禪、李樹渝、王 昕、趙書婷、
鄭克光、秦 秦、齊明傑、田麗燕、
劉光銘、許素純

編後語

編輯委員會

感謝鄉長們的踴躍投稿，讓《河北京津文獻》第四十四期的內容更豐富、精采。這本涵蓋歷代鄉賢、風土人情與名勝古蹟介紹等篇章的鄉土文獻，希望能提供各位鄉長們，從中一窺河北、京、津地區過往與現在蓬勃多元發展全貌的認識。

文獻中的每一篇作品，都是鄉長們的心血結晶，期望鄉親們在閱讀文獻時，能細細品味，給予肯定！也希望每一位鄉長都能拿起筆，一起灌溉《河北京津文獻》這個文化園地，為同鄉會留下不管是人物，或者是事件的歷史紀錄，使文獻朝向更多樣的面貌和豐富內涵邁進。

編輯文獻的人，如能像《河北京津文獻》編輯委員會一般，得到海峽兩岸鄉長們思想上的啟迪與工作上的鼓勵，是很幸運的；編輯委員會謹對這項幸運的製造者表示深深謝意。

編輯委員會雖然付出了辛勞，但這絕對不表示本文獻已接近完美，相信我們未顧及到的地方還很多，請鄉長們隨時指正文中之疏漏缺失，是所至盼。

最後希望這本兩岸河北京津鄉長們共同關心的《河北京津文獻》，能有讓大家喜歡的一點點地方，也祝福鄉長們，犬年事事如意，年年有餘。

河北京津文獻徵稿簡則：

- 一、歷代之鄉賢事蹟表彰”
 - 二、故鄉之風土民情介紹。
 - 三、故鄉之名勝古蹟述往。
 - 四、鄉友返鄉探親之見聞。
 - 五、鄉友在學術上或事業上有卓越之貢獻者。
 - 六、「青年園地」限於青少年投稿“
 - 七、大陸最新鄉情，與返鄉探親之報導。
 - 八、小品、詩詞及紀念性、回憶性等抒情作品
 - 九、如以詩詞發表，請依照詩詞格律而寫。
 - 十、文體不拘，每篇不超過五千字。以直行稿紙書寫工整，影印舊作不予受理。
 - 十一、請保留底稿，不予退稿。
 - 十二、大作刊出後，致贈本刊以爲紀念。
 - 十三、來稿鄉賢限本會會員，如未參加，請來會登記請寫真實姓名，並注明縣籍。
 - 十四、編輯委員會可視來稿內容增刪、修改或保留。
 - 十五、來稿內容請勿抄襲或侵害第三者著作權或圖像，如經採用而致糾紛，應由作者自負相關法律責任。
 - 十六、本刊每年元月份出版一期，投稿不限時段，於年前十月三十一日截稿，以郵戳爲憑。
- 地址：(二〇〇) 台北市中正區金華街五十九號二樓
名稱：河北京津同鄉會文獻編輯委員會
電話：(〇二)一三九五二二七〇
傳真：(〇二)一三九五九七六
E-mail: hebei23952270 @ gmail. com

河北京津同鄉會

中華民國一〇七年二月二十日出版
社址：台北市中正區金華街59號二樓

電話：(〇二)二三九五二二七〇
傳真：(〇二)二三九五九七六
E-mail:hebei23952270@gmail.com

發行人：
兼社長：劉建軍

發行者：台北市河北京津同鄉會

編輯者：河北京津同鄉會編輯委員會

主編：袁公瑜

委員：王懷、惠憲禮、崔廣成

蕭義齡、柴宜生、李慧婷

印刷：天勵實業有限公司
電話：(〇二)一三四一七九一七

【非賣品】