

養生

• 孚威

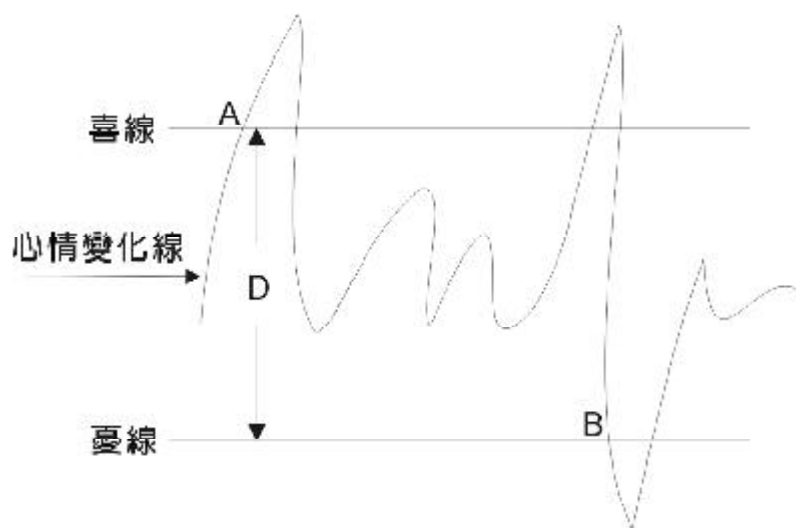
養生就是保「養生」命。目的是(1)減少疾病痛苦及看病開銷；(2)延年益壽，多享受人生。方法是(a)心中沒有壓力，活得舒服；(b)身體健康不生病。

「一心療萬疾」，心氣通，血氣就通；血氣一通，病從何來？心氣要通，心情一定要通暢。而心情的變化，在憂喜二線之間振盪（如圖一所示），憂喜之間的距離 D 就是心胸大小，當心情變化線超過喜線（過 A 點），人就會興奮；低過憂線（過 B 點），人就會消極；在二線之間就覺得舒服穩定。俗話說「憂喜心忘便是禪」，「快樂無憂，就叫佛。」

有二個辦法可使心情舒服：一是在喜線與憂線不變的情況下，壓縮心情變化線，如此，心情變化線就碰不到喜線與憂線；方法是吃藥，如百憂解 (PROZAC)、樂復得 (ZOLOFT)、克憂果 (PAXIL) 等，可使心情變化線壓縮，人的心

理活動變得遲鈍，心情也就安穩了。吃藥是一吃就有效，很簡單，愈吃愈要吃，是個治標的方法。

第二個辦法是打開心胸。D 的寬度大了，心情變化線自然碰不到憂喜線，也就無憂無喜了。方法是(1)多看書（人生哲理方面）多靜心。所謂「有書真富貴，無病大神仙」、「閉門即是深山，讀書隨處淨土」、「心閑天地本來寬」。心定下來、靜下來、安下來，心胸也就寬了。(2)多旅遊，看大山、大水、大樹、大天空，人是環境產



圖一

物，大體上是什麼環境出什麼料，多與大自然接觸，想想「近水遠山皆有情，清風明月本無價。」久而久之，心胸也就自然而然的舒坦大方了。(3)打太極拳，太極拳以易理說拳理，以中醫經絡學說為健身理論基礎，以古代兵家哲學為技擊思想，是中國數千年來文化的結晶，是個簡（單）、（方）便、（價）廉、驗（有效），既可修身又可養性的好東西。

「盈縮之期，不但在天；養怡之福，可得永年。」唯有養生才能達到更健康，更愉快的生命。養生的方法是吃藥與修身養性，而修身養性可通過(1)看書，靜坐；(2)走入大自然與天地融為一體；(3)打太極拳或其它方式放鬆自己，寬大胸懷。一切病在于心，心神安寧，病從何生。

友聲成本分析

■ 友聲雜誌社 / 會計部

摘 要	支 出	收 入
印刷費	117,600	
人事費	100,128	
美編費用	12,000	
稿費及工讀費用	24,900	
郵 資	28,845	
交大友聲信封	1,357	
雜 費	6,000	
資工系贊助		24,000
校友會支應人事費		100,128
校友聯絡中心支應		37,697
訂戶收入		35,292
其他收入		0
廣告收入		53,000
捐贈收入		3,000
合 計	290,830	253,117
本期盈虧		-37,713

費用計算時間：91.10.01~91.011.30

備註：

◆ 校友聲 91 年度虧損 15 萬元左右，校友會年底補助友聲 20 萬