

超越百齡不是夢

—「養生寶典」介紹



魏凌雲

在現代社會，由於經濟繁榮，人民生活富裕，營養過甚，長坐不動，加以工作緊張，環境污染，於是心臟病、高血壓、中風、癌症、糖尿病、癡呆症，成為大眾剋星，病人痛苦，政府痛錢。拯救之道，端在養生。本人以多年研究，寫成「養生寶典」，今年（1997年）四月由台視文化公司出版，特簡介內容，以就教於高明。

根據科學家的推測，人的預期壽命，應為成熟期（25-30歲）的五倍，即125-150歲。事實上，自古迄今，活到這個年齡的人，為數極少。這當然有許多因素，但大多數的因素，我們每一個人都可以調控。本書目的，就在告訴大家怎樣可以長保健康，長享遐齡。

養生之道，首重營養。營養的觀念，不再是重視大魚大肉，或山珍海味，而是注重維他命與礦物質。每個人的情況不同，對於營養的要求自然有異，本書第一章，即說明如何因應各人特殊情況，以滿足營養需求量。

營養之星，從效果與經濟觀點來看，當推水、豆腐與大蒜。人身細胞，四分之三是水，三天不食，不會餓死，一天缺水，便難活命；豆腐是中國在營養物中最偉大的發明，窮富受益；大蒜曾使古代埃及工人完成金字塔。這三大營養明星的卓著效益，在本書首章，有詳細敘述，提供大眾參考。

現代人最缺少的是運動，其實這也是最容易做的事，每星期散步（最好是快步）三次，每次半點鐘，就可以使腦、心、肺、骨、肉、血通通受益。如果散步做不到，書中也提供許多其他簡易運動，站著、坐著、躺著，隨時隨

地可做，於身有益，何樂不為。

利用體內潛能，保健治病，最為理想。中國人發明的指壓、按摩、氣功，正好達到這個目的，而且輕而易舉。在本書中，我用現代語言與科學背景，來闡述這方面的技巧，使每個人都容易領會和運用，決不會走火入魔，可以放心來做。

一談癌症，往往令人聞之色變。事實上，大多數的癌症都可以預防，本書說明各種預防癌症的方法以及四種自然療法，可以免除許多不必要的恐懼與痛苦。癡呆症是一種長期摧殘性的疾病，原因不明，更談不上治療。預防可從服卵磷脂及作有氧運動著手，但最重要的是激勵腦細胞，本人所創的魏氏麻將（兩人打）及魏氏圍棋（一人雙手對下），簡易可行，是相當有效的腦力活動，值得試驗。

養生之道，僅健「身」不夠，更要強「心」。後者包括兩步工作，第一是要以「心」控「身」，第二是陶冶「心性」，臻於化境，本書告訴你如何使自己經常快樂，以及如何消除不快樂。再進一步，在用心靈溝通，禪宗思想，莊子智慧，進入忘我無憂的菩提境界。

最後一章，描述百歲以上十大老人親身經驗，活影活現，使你頓悟：超越百齡不是夢。

魏凌雲小檔案

湖北漢陽人，上海交通大學電信民35級碩士，美國伊利諾大學電機博士，曾任美、加大學教授三十多年，及交通大學中正大學講座教授。對中醫理論，脈波頻譜及針灸補瀉均有獨到之研究。