

北海文史

第七辑

千岁宴第二号人瑞

林翼中的懒人运动

(香港稿件) 冯炳基

千岁宴的历史悠久

香港近年来，各社区和各团体，都掀起一项敬老热潮，本着“老吾老以及人之老”的精神，实行“不仅要敬老，而且还要爱老”。这一来，表现香港社会充满爱心，也可以说是香港一项值得歌颂的风气。

香港有一个成立了二十五年的老人组织，叫做“香海千岁宴”，算是较具规模的正式组织。始创于乙未年，即公元一九五二年，由陈玉泉、卢湘文所组建，到今年(一九八〇年)已是银禧纪念了。

该组织每月集会一次，周年纪念则扩大庆祝，逢五周年及十周年，便刊印“香港千岁宴耆年录”。

“千岁宴”这种组织，渊源中国古代，早已有之，并非现在才开始，唐代之香山九老会，和宋代的洛阳耆老会，即今之千岁宴也。

根据一九七九年十二月份香海千岁宴的一次雅集，名列榜首者为周颂廷先生(九十六岁)，名居次席者为林翼中先生(九十三岁)。照推算林先生是前清光绪十四年岁次戊子出生，从历史追溯，他曾经身历三个朝代(包括：光绪、宣统、民国)。

杜甫诗中的名句说：“人生七十古来稀”，年登七十，便算古稀之年。年逾九十，就堪称人瑞了。

懒人运动为长生术

一个人能活到九十多岁，越过九十多个寒暑，这当然不简单，许多人都期望多福多寿，长命百岁，怎样才能达到这个目的?本文想首先介绍林先生的长生术。

据林翼中老先生说，他自从民国十七年(公元一九二八年)起以迄现在，每天早上，起床之前，例必在床上举行一种简单运动，需时约一秒钟初时未有固

定名称，后来林先生才替这项运动，起了一个名叫做“懒人运动”。

林先生很推崇这项个人运动，他自己认为能够“年事虽高，老而的朽”，这项运动，对他很有帮助。五十二年来，从未有一天中断或停止。

运动项目分为下列六部分，每一部分再分若干项细动作，由四次至三十二次，由个人视时间而定。

甲：头部运动：（一）前俯后仰；（二）左右摆动；（三）左右摇动；（四）左右轮流作圆状旋转。

乙、上肢及胸部运动：（一）双手握拳，正向鼻端，轮流屈伸；（二）右手握左上臂，左手握右上臂，轮流向左右拉动；（三）照上式握臂，向上向后推动；（四）双手上屈，手脚贴床，手腕左右旋转；（五）双手握拳，向上伸直，然后左右上下伸缩；（六）双手垂直，向下左右轮流伸缩。

丙、腹部运动：（一）双手按腹部，稍向上镇压；（二）右手按侧卧之右腹，用力镇压（叉腰）；（三）左手按侧卧之左腹，用力镇压（叉腰）（四）双手叠掌，按搓腹部，次脐部，又次小腹（膀胱），左右旋转，最后用力向下直搓；（五）双手攀起漆头，左右轮流用力向腹部镇压。

丁、腰部运动：（一）：身向左右弯曲；（二）双脚伸直，脚争用力，使臀部左右摆动；（三）双脚伸直，左右轮流上下伸缩；（四）双脚伸直并拢，向上向左向右移动；（五）双脚伸直，上身向前起坐，尽力前屈，双手按搓胫骨腓；（六）全身伸直，举行深长呼吸。

戊、下肢运动：（一）双脚上举，作踏车运动；（二）双脚伸直，左右轮流起落；（三）身体左侧卧，举起右脚，向下向后伸直；（四）身体右侧卧，举起左脚，向下向后伸直；（五）双脚举起，脚踵左右旋转；（六）双脚举起，左右张开，向前并撒；（七）双脚向上举，左右急速收缩上身作跌坐。

己、离床后，身体蹲下，后起立，如是者，反复重做，次数自行决定。

此项运动，等于每日检查身体各部活动功能的一个好办法，如发觉某部分有不适时，就加以注意，或立即就诊医生。如自觉身体各部分活动如常，那就表示已平安渡过了一天。

除了懒人运动之外，林先生还很注意饮食。中国有一句谚语：“病从口入”很多病都是由于吃东西不小心而引致的。林先生平日吃得很简单，吃得很少，

尽量少吃肥腻和动物脂肪多的食品，少吃盐，据说这是遵从医生的指示的。林先生的日常饮食谱如下：

早上吃面包和饮杯阿华田或好立克；中午吃清蒸鱼；晚餐吃鸡丝送饭；每天饮鲜榨橙汁，早晚各一杯；另吃炖苹果两个。

还有一点是最难能可贵的，就是“生平不二色”林先生在乡结婚，与发妻相守七十多年，十年前原配去世，林先生并未续娶，生活更显得清静安闲。

此外，林先生无不良嗜好，绝不吸烟，不饮酒，不赌钱，也是促成林先生“寿而康”的因素。

林先生说：“富贵功名，虽为人之所欲，及其老也，则又觉得生命之可贵，比之富贵功名尤甚。”当然健康与富贵功名都重要，这是毫无疑问的。

最后，谈到林先生的人生观，他胸怀豁达开朗。他说：

“生命存在，惟有过得快活，方为可贵。若为物欲熏至，终日戚戚，则生命虽得长久，亦似无甚价值”，他又说：“生命之延长，只能顺其自然，尽其在我，不使多欲以伤其生”。这就是林先生的“养生之道”。

陈伯南倚之如诸葛

陈济棠将军，主治广东，历时八年，一般政治评论家都认为，自民国以来，广东能够过着天下太平，人民安居乐业，以陈济棠主治期间为最佳和最安定，常时舆论界都称赞陈济棠为“南天王”。而陈济棠的得力助手，就是林翼中先生。

陈济棠将军，别字伯南，广东防城县人，民国十三年（即公元一九二四年），已升至粤军第一师第二旅长。当时师长为邓仲元将军，邓死后，李济深以副官处接长充师长。由这时起，陈济棠已邀请林翼中先生出山，协锄。

后来陈济棠奉升为国民革命军第十一师长，林翼中先生奉总政治部令担任第十一师政治部主任。

民国十八年（即公元一九二九年），李济深下野，陈济棠奉命升任为第八路军总司令，执掌全广东省军政大权，这时，林翼中先生便出任广东省政府委员，民国二十年更兼任民政厅长，民政厅系主管督导全省各县市行政工作，各县长市良之任免，俱由民政厅签办。是省政府各部门中最具实际权力机构。林翼中先生执掌广东省民府厅工作达六三之久，现在居留香港的中国同胞，如果直接或间接都计算在内，起码有一万人以上，是林先生的属员。

民国二十九年(即公元一九四〇年)正值抗战时期,国民政府以四川重庆为陪都,成立农林部,陈济棠任部长,林翼中先生奉中央特派为政务次长(相等于第一副部长的职位)。

民国三十二年,林先生回粤担任,“东省参议会议长,连任两届。省参议会之职责,在表达民意,贡献及评议施政之得失,培养民主作风,林先生领导得宜,均能达成任务。”

由梦兆而深信不疑

陈济棠将军笃信命运,对星相卜筮均有兴趣,据说陈济棠之所以深信林翼中先生,是由一场梦引致的。

梦境是这样:陈济棠将军,有一晚上发梦,陈本人坐上一辆汽车,汽车死火不能行,众人合力推之,亦不能动。稍后林翼中先生来,登车与陈济棠并肩同坐,汽车便即开动前行。风驰电掣,路路畅通。

陈济棠醒来,由梦幻联想到事业上去。认为与林翼中先生携手合作,定必一帆风顺。即凭此梦兆,力邀林翼中先生相助。当时是民国十三年,即一九二四年,林先生正在广州西村广东省立第一中学任教,在陈济棠多次邀请,盛意拳拳之下,乃辞去“省一中”教席,投笔从戎。

以上这段梦话,系由林翼中先生最亲信的家人对笔者说的,询之林先生,林先生亦云,陈伯南确曾对他说,有此趣事。

林翼中先生何以会与陈济棠将军结为知己朋友,林翼中先生系合浦县人,与陈济棠邻县属南路钦廉府大同乡。

据林先生对笔者说:陈济棠和他结交,是由文字结缘的。早年,陈济棠丧父,有人替陈济棠拔好一笥讣闻,后来再请林先生斧正,林氏就原稿删改了几句,陈济棠深感佩服,自此便互相往还,继而结为知己朋友。

德庆覆舟险被溺死

大约是民国十三年,陈济棠辖属第二旅部队,驻防西江肇庆一带,防地与广西接壤,因而与桂系人员时有来往,稍后陈济棠欲介绍广西(桂系)军政大元加入国民党,遂与当时的广西省政府主席黄绍雄,乘船从水路下广州,由一艘浅水战舰拖着一艘紫洞艇,拖曳而行,同行人员除陈济棠、黄绍雄外,尚有林翼中、何春帆等人。船行至德庆映,水流湍急,不知何故,紫洞艇突然断缆,

脱离了浅水舰，直到埋岸边。船身一半下沉，一半则搁浅，陈济棠将军被抛下水中，后被救起，其余各人均平安无恙，祈是一场虚惊而已。

据说黄绍雄入党后，起了带头作用，随后李宗仁、白崇禧，黄旭初等相继参加，使国民党增加了不少实力，对后来北伐，及统一中国，均有帮助，原来是陈济棠将军居间牵针引线促成的。上述资料，过去似乎尚未有人说过。是具有历史性的珍闻。

赴苏考察红军政治

民国十六年(即一九二七年)林翼中先生与陈济棠将军奉派前赴苏联考察红军及政治。回国后林先生撰写一本《苏俄现状一瞥》就考察所见，详论其得失。可惜此书已绝版，无法拜读原著。

曾执教鞭十年之久

林先生在广东高等师范(即国立中山大学的前身)深造，于民国四年(即一九一五年)毕业。毕业后即从事于教育工作，先后在广东省立广州中学，和广东省立第一中学，任教十年。

广东省立第一中学(以下简称“省一中”)在广州西村(在广州的西郊)广雅书院原址设立，民国二十年以后，易名为“广东省广雅中学”。

广雅书院系于满清末年，张之洞出任两广总督时所建立。选取两广(指广东和广西两省)俊秀青年，加以培育，是以人才辈出。对广东教育所具之影响力，为效至大。

林翼中先生于民国十年至十三年期间(由一九二一至一九二四年)在“省一中”任教兼级主任。及后林氏因遭逢时会，转而从政省一中同事，区芳浦先生，黄磷书先生等相继随之。后且分任财政厅长，教育厅长职务，(林氏则出任民政厅厅长。)而省一中同学，进身于仕途者亦多。由是省一中之名颇为人所称道，在当时几乎成为政坛上一个派系的名称。省一中这一群人，都是由林翼中先生扶掖牵引而起的。

品德纯正学养甚深

生给我的印象是：襟怀恢廓，践履笃实，从容乐易，气节浩如。他个性平实，学养甚深。所著《海峽晚获集》收集文稿凡九十篇，均出自林先生手笔，他的文章，皆言之有物，绝非徒托空言以自炫者可比，敦本务实，无过份之言，

理遂思详，醉后正大。

林先生自民国三十八年违难来港后，旋即出任珠海书院监督，至年八十，始谢事恬退，对后学扶掖，不遗余力，想香港人士，对林先生当有认识也。

近年以来，林先生家居静养含饴弄孙，优游自适，安享天年，亦一乐也。

笔者在“省一中”受业六年，且与林翼中先生之公子林桂山兄为同班同宿舍学友。论交五十余年，殊觉友谊可贵也。

(本文作者系香港人士)