



台北士林社
PDG Antonio 蘇一仲

人生下一步會怎樣？會嚐到什麼滋味？會遇到什麼樣的人？沒人知道。也因此，讓人生充滿酸甜苦辣的驚喜。

看過人生無數風景的蘇一仲，親自用文筆與畫筆譜出的心靈浮世繪，獻給每一個為人生打拼的你。要與你一起——和過去及未來的酸甜苦辣乾杯！

六顆花生米的養生哲學

企業家蔡萬霖的傳奇一生，迄今仍震撼我心。他提過，「寧當八十歲常青樹，也不當三十歲的朽木」。有「儒商」雅號的辜振甫先生，雖然逃不過生老病死的關卡，但豐功偉績影響深遠，長留人間。這兩位都是見證台灣奇蹟的老前輩，而和他們同個世代的黃烈火先生，是和泰汽車、味全企業的創辦人，晚年養生哲學，值得分享。

黃老先生創業以來，拚命工作，勞心勞力，卻在四十八歲那年，罹患糖尿病。醫生說這是沒有特效藥醫治的文明病，必須長期控制血糖與飲食，才能與病魔和平相處。

黃老先生開始自問：「人生，究竟要的是什麼？」

留得青山在，不怕沒柴燒；相信賺錢有數，性命要顧。於是他決定從生活習慣開始改變，均衡飲食、適當運動、充足睡眠、規律生活、心情愉快；其中最容易說，卻最不容易做到的，是「吃」這件事。

原本嗜吃花生米，不過多吃花生會影響血糖。後來他發現，每天只要控制在六顆花生以內，血糖就不會增加。於是，他叮囑管家將所有的花生放在一個大盤上，每天午餐後，管家就拿出花生大盤。

黃老先生一方面想抑制自己的口欲，一方面為了健康著想，折衷之下，他從盤中仔細挑選出六顆最肥最大的花生米，搭配兩小杯茶，仔細品嚐花生的美味，絕不多吃一粒。同時，他遵照醫師囑咐，進食兩小時後才吃水果，將近六十年以來，這個習慣從未改變，活到百歲，壽終正寢。

「六顆花生米」哲學，重點不在幾顆，而是在於為了某個目標，你、我能持續保有的那份堅持。

人生，究竟要的是什麼？留得青山在，不怕沒柴燒；相信賺錢有數，性命要顧。其中最容易說，卻最不容易做到的，是「吃」這件事。
