# 翻開黃良成老師的養生健康操秘笈

◎編輯部　林淑惠

50 歲前他曾擔任煤礦公司總經理、開過紡織廠，管理過數百人，55 歲起，他赫然發現健康亮起紅燈－肝臟長了水泡，於是將原本叱吒職場的雄心轉往經營自己的健康事業……。

自此之後，他天天注重飲食、練太極拳、做伸展操，隔年再做健康檢查時，發現肝臟的水泡已不見了！醫師很驚訝的問：「吃了什麼藥這麼有效？」他笑笑說：「沒吃半顆藥，只是運動！」。四年前，他的腎臟檢查出腎結石，靠著內臟運動法，腎結石也已消失無蹤，這一切都拜運動所賜。他深切體驗身體的健康靠的是毅力與恆心，用多少心，身體自然會回饋多少健康。

現在的他過著自在的義工生活。週一晚上，他到大直國中夜補校教體育課、週二到社區教銀髮族日語、兩天上中醫課程、週三在長庚養生文化村教健康操、週四打高爾夫球、平常每日爬山踏青打太極拳，此外還和老伴平均一年出國旅遊 2 次，並四處演講教學，保持大腦靈活與反應。他深切體認要完成許多事，一定要有強壯的體魄才能完成，因此他將喜愛的養生知識，除了身體力行外還教導別人，如此一來，養生知識成為幫助自己和別人的橋樑。

▲黃良成老師(中)每週三的健康講座歡迎您加入養生保健的行列

## 深受經營之神王永慶的注意

眾所週知，經營之神王永慶昆仲以其父親之名創辦長庚紀念醫院就是要回饋社會，而成立養生文化村則是希望打造健康樂活的銀髮族家園。4 年前的某一天，黃良成老師接見王創辦人永慶先生後，就與長庚養生文化村結下不解之緣。接見那天，秘書打電話到他家說，王創辦人永慶先生看到他所寫的書後想見他，希望邀請他去參觀銀髮社區，並禮聘他教導住民養生經穴健康操。他看到王創辦人永慶先生這麼誠懇、用心的打造銀髮社區，還殷切問他參觀心得；當他提供意見時，王創辦人永慶先生就趕緊拿出筆記本用筆記了下來。這一切讓黃老師深受感動，覺得王創辦人永慶先生真是禮賢下士！因此，他謝絕津貼，慨然決定當義工幫經營之神這個忙。

## 鬼門關前走一回

還記得那是幾年前的事，他受邀至龜山鄉農會，將養生經穴健康操推廣給農會會員及志工，因為先前曾接受心導管支架手術，在往返農會和銀髮社區途中，突發性的心臟病發作讓他幾乎自鬼門關前走一回。當時健康管理師在車後座對他實施 4 個循環的急救心肺復甦術，並沿路飛車送至本院急診就醫。

事後，經當時急救的護理長轉述：「真是好心有好報！老師那時手都黑了！沒有生命跡象！被判定到院前死亡，經過不斷的電擊與急救，生命跡象才稍有恢復。」當時醫療團隊總動員來為他急救，急診醫師聯絡心臟內科心導管室作心導管手術，成功的以汽球擴張術及支架打通阻塞的血管，紓解了生死交關的險境。隔天，黃老師居然精神抖擻的出現在大家面前，與前一天重度昏迷瀕臨死亡邊緣的狀況判若兩人。

## 施比受更為有福

經歷過這樣生死一線間的經歷，黃老師感嘆原來自己年輕時常捐血助人、晚年當義工體育老師幫助年輕學子、幫助銀髮族強身、宣導養生保健知識回饋社會等行徑，雖然當時只是抱持施比受更為有福的想法、不求回報且樂在其中，但上天對他所作的一切都記得，在這生死交關的關鍵時刻，即時挽救當時他岌岌可危的生命。經過一場生死的考驗，黃老師更珍惜生命且活在當下，他笑著說：「銀髮社區的工作人員好關心我！怕我一個人開車，路上心臟病突發發生危險，都要我搭大眾交通工具比較安全。」望著他樂天感恩的笑臉，真讓人感受到「知足常樂」的生命智慧。

自退休那一天起，他就擬定了「養生大計」。第一步是「老身要鍛練好」，「老伴要顧好」、「老友要聯絡好」、「老本要管好」，這樣「老來才會美滿」。三十多年來，從 72 年起，他開始剪報，家裡總保存滿坑滿谷有關養生健康操、養生、運動的訊息，針對肩膀酸痛、落枕等問題，他精心編纂講義。

在養生村剛開始推廣健康操的一段時間，他每天早上八點半就到，與全體員工及住民一招一式的練習十五分鐘，黃老師笑著說：「他們做的認真，我也高興！課剛開始時，我每天早上八點半都來指導，伴著國樂一招一式的練。有時住民會告訴我：『老師，您上週教的有效耶！』今年年初，一個老太太咳嗽很厲害，經過經穴療法後，果然奏效；有人落枕，經他指點後熱敷在穴道上，果然不再酸痛。這些成功的案例，讓黃老師教得更起勁、賣力。

「做好事」、「想好事」、「多微笑」是黃老師的養生秘訣。此外，就是不要在沙發前看電視，要健身運動，藉助飲食、運動和冥想三方面的努力，達到健康長壽的目的。走路、 太極拳、伸展操、游泳是最適合老年人的運動，保持愉快的心情，規律的運動，清淡的飲食更是長壽秘訣。想要健康過一生的人，您要不要也來試試看呢？

### 黃良成老師小檔案

- 第一屆中華民國國術會國家級教練
- 研究健康議題二十多年的資深養生保健專家
- 現任文化大學推廣教育部及長庚養生文化村養生健康課程講師
- 座右銘：寄居人間是暫時的，修得健康才是福，健康是人生擁有一切的金鑰，沒有健康一切都將歸零。
- 著有〈抗老化養生操〉一書（三采文化出版）