



向青春展翼

返老還少的展望

邱思銘 副教授

一、邁往返老還少有希望

中華民國健康長壽會于本(五六)年九月十七日假實踐堂慶祝其十週歲生辰，該會理事長楊一峯氏說：中華健康長壽會有許多人往往誤會為老人會，其實乃係錯誤觀念。因健康長壽為人人所企求者，所以健康長壽會於民國四十七年九月十一日成立之時，即以鍛鍊身心宗旨，藉延長生命為手段而達到民族健康為目的。楊理事長特別強調：惟有激起全民重視健康長壽，方能達到全民健康而以「以健健人，以壽壽人」，藉以掀起社會上一個熱烈運動，以達成人人均能獲得健康生活，延長寶貴之生命而發揮生命之光輝。如是，則可對國家、社會、事業有更多、更長、更大的貢獻，果如是，則一個人之生命亦更有意義也。該會十年來頗多成就，最初會員僅有百餘人，在逐年宣傳中，現已擁有會員千餘人，且有十個以上之團體會員參加其間，除總會設在台北外，高雄市、宜蘭縣、台南市及台中市亦已成立支會，以擴大影響而促起全民對健康長壽目標邁進！

據悉：該會所刊行什誌，已由最初之卅二開本擴展為廿四開本，且自創刊至今尚未間斷，其內容亦日益充實，經常聘請醫藥專家社會宿耆舉行座談會作專題演講，以廣見聞吸收醫藥知識而資鍛鍊身心。

總之，吾人將父母所授給之身心，使之長久強健活躍，即是使父母之生命活現，當然是孝之至也。如再將此生命傳給下代子孫，不自我失之，與國王將錦繡江山傳給東宮太子，一樣重要。傳給江山時，應當不使山河破碎殘缺，傳給生命時，亦當注意一點遺傳。因自己之性質、體質、將傳照樣照樣傳給子孫，故人短命，子孫亦可能同樣短命，死於中風，子孫體質亦同樣易患中風。將孱弱與短命之體質，使子孫繼承，不但使子孫將遇到不幸遭際，亦將使其「種子」有絕滅之憂。

但體質及性質之遺傳，却不是一成不變，實際可由環境及鍛鍊而改變。因其如此，故有希望，同時對於子孫，亦須負起其責任。例如雖然從父母稟受中風體質之遺傳，却亦不失望，不必自暴自棄，儘可以鍛鍊身心改造體質，成一強健身體。改造強壯體質，不僅為珍惜自己貴重之生命，將強健體質傳給子孫，更是對於子孫之責任。近代文明國家，對於有惡疾體質者，行斷種法律，蓋欲使種族純潔，以圖將來之繁榮。對於孱弱體質，雖不施行人工斷種，但將由自然淘汰而斷種。

二、返老還少之實例

返老還少有兩種說法。一為現在年老之人，在現在狀態，更轉為年輕狀態，髮白轉黑，紋深者轉淺，是為不折不扣之返老還少；另一種說法為消極說法，即不較現在更老，年至六七十，容貌仍與四五十歲時無所異，頭髮不禿不白，視力聽力，均未覺特別減弱，腰背不彎曲，頭腦能力亦未改變，是亦一種之返老還少。

昔時有曰魯曼氏其人，用檀香葉，荷香葉等各種樹葉，配合一帖長壽茶，自稱年二百歲，飲其茶，能使人逐年年紀轉青。據其自吹，謂「有老姐飲其茶，因藥力過強，更變成一小娃娃。」精神上之返老還少，似乎尚可辦到，肉體上之返老還少，除非時光能倒流，似乎無從相量。但自發明性荷爾蒙及發明移植生殖腺，此向視為無從相量者，却已變成可以通融。使人早死早老是文化，使人能返老還少亦是文化。

吾人且勿以為非藉醫藥之力，不能返老還少。請舉出創咀嚼法之符列遮氏，而知其不然。符氏不是醫生，亦非科學家，祇係一有地位之美國實業家。大凡有地位之實業家，大都因有兼人飲食，營養太足，而現出不調和之肥胖，在外貌上雖覺其身體肥壯，實際則心身精力減退，易致早老。符氏亦然。他在四十歲時即時常患胃腸病、神經痛、風濕痛等種種病症。但彼因讀到意大利著名長壽者柯羅那氏及英國長壽宰相格拉德斯頓氏之著作，忽然有悟，乃創出符氏咀嚼營養法。據其言，營養之重要階段，在於消化管之最初三英尺。蓋謂消化之第一步，為充分之咀嚼。符氏每餐食量，祇為三十口，其食品為少量之肉，麵、馬鈴薯，水果。彼將此少量之食品，咀嚼至二千五百次而後吞下。彼每日只吃二餐，每日所吃飲食熱量，祇在二千加洛里(Calorie)以下。以彼體重體二百磅言，此食量實為極少，但符氏却用此方法，果然恢復其健康及精力。

美國著名富翁洛格費拉氏年近七十，正患慢性胃腸病，聞符氏之體驗談，亦即實行其法，果然恢復健康，而以九十有餘歲逝世，至其死時為止，身體矍鑠活動云。一代英雄拿破侖(Napoleon Bonaparte 1769—1821)對於其健康，極其注意，其留給後世之一句格言，為「具有大志者，生活不可放縱，應如舟子之迴避暗礁。」拿破侖本身體孱弱，軀幹短小，但却精力絕倫，每夜祇睡四五小時，由其講求養生，故自卅八歲後，身體逐漸強健肥壯云。

據五十五年七月十二日阿根廷布拉加多電消息（中央日報）：在阿根廷布拉加多鎮有一位被稱為「祖母」之米拉太太者，她在慶祝其一百零五歲生日時，仍覺食慾不退，自信尚甚年輕，她出生於波索班巴村落，其母親去世時為一百零五歲，父享年一百廿歲，其胞姐去世時為一百十四歲。彼等雖然俱有長壽之素質，但要之，是亦能鍛鍊身心，講求養生之道而適應其環境方能保持其長壽健康。又據本（五六）年六月十三日聯合版消息：日本名婦產科醫師小倉精太郎博士，現年七十一歲，於七月廿三日由日本橫濱啟程前往西伯利亞調查長壽秘訣。彼計劃在高加索區作長期訪問，針對當地衛生設施與生活條件作實地調查。小倉博士說：彼所悉在蘇俄境內，年齡超過一百歲之人約有兩萬人，彼又說：每一百萬俄國人中，約有一百人超過一百歲。美國只有五人日本二人。如是以觀，人能活到一百歲以上，並非登天之難，且能返老還少亦非空想，如列舉多數實例，祇不過改換一人名而已，所言大都相同，不遑枚舉，實際此類之實例，古今東西均極多也。

三、返老還少之方法

塞加爾氏之試驗=談及近代返老還少方法，不能不提法國生理學大家塞加爾教授之試驗。氏所行之方法，雖未告成功，但已開今日使用荷爾蒙（Hormone）之風氣。塞加爾氏最早注意荷爾蒙之一人。其時彼年已古稀晉二，據其自述彼在少年時，心身均極強健，但嗣後則覺衰老，視力聽力減衰，記憶力亦減退，飲食常覺不消化。彼以為此種徵候，當係舉丸之內分泌作用減衰所致，因思如將舉丸之重要成分，注射入身體，定可返老還少。彼用狗之舉丸製成浸膏，試行皮下注射，果然身體發生一大轉變，食慾亢進，胃腸機能調整，氣力陡增，尤以性慾能力非常增高。精神能力甚覺活潑，覺到年紀轉輕。以上為彼於一八八九年在巴黎生物學會所發表。

氏之此項發表，引起世界驚奇，繼續試驗者不乏其人。更有製成卵巢浸膏。乳劑以及內服藥等，大有使世界變成瘋狂之勢。然而此種美夢，不久即已打破。首先由德國醫界加以否認，謂其功效乃由於神經作用，蓋由於返老還少之暗示所致。假如守秘密，用舉丸浸膏注射，不告知受注射者以返老還少等事，則其人不發生暗示，亦未見有何回春徵候。當時所用方法，自今日觀之，實屬幼稚。

司泰那哈氏之青春夢=塞加爾氏之後，有維也



納大學動物學大家司泰那哈教授於一九二〇年發表內分泌腺之返老還少法，又引起世界之瘋狂。司氏亦着眼於舉丸荷爾蒙，與塞氏同，惟其所用方法，係圖使生殖腺細胞增殖以恢復衰退之內分泌，而返老還少。氏發見純性輸精管，為使生殖腺細胞增殖之確實方法，先用衰老之老鼠試驗，果見老鼠顯然有返老還少狀態，又試之於人，亦見有同樣之功效。

當時世界之試行此項手術者，不少其人。據傳我國亦有多人試行此手術，如大名鼎鼎之康有為亦為其中之一。此較秦始皇選派數千名之童男童女，橫渡扶桑蓬萊島採取不死之藥則有實際之功效。據日本杉本博士之記載：日本之試行此項手術者，有六十七人，其施行後之效果，為疲勞減退，精氣瀰溢，食慾增進，營養佳良，白髮減少，視力恢復，性慾增進等，成績頗佳。但有人則謂施行手術後雖見食慾佳良，元氣旺盛，體重增加，性慾亦於手術後一星期左右亢進，但其性慾亢進，祇持續一二個月後則反而有減退之狀。要之，祇屬一時，與舉丸之內分泌作用，似乎並不相關。

司泰那哈氏之手術，雖曾瘋狂一時，但未幾世界多數學者祇承認其有使性慾暫時亢進功效，並無返老還少效果，使世界上許多老翁老嫗，希望獲得昔日之青春者，感到失望。雖然，塞氏及司氏均是歷史上之失敗英雄，其成績未能使人滿意，然自古成功在嘗試，其嘗試之功，亦自不可沒。吾人不可以成敗論人，後之研究返老還少者，冥冥中何嘗不受其思想之影響？

性荷爾蒙之提出=荷爾蒙被醫學家重視而研究發展，實係近代之事，即後於塞加爾氏十七年，先於司泰那哈氏十五年，亦即公元一九〇六年，麥舍爾氏從發情期之雌狗卵巢提出一種物質。將該物質注射於不在交尾期之他雌狗，見雌狗之狗陰及其分泌物，現出定型發情現象，此提出之物質究為何物，卵巢之何處含此最多，漸已被人加以研究。此後研究返老還少者，逐漸趨於提出純粹荷爾蒙之一途。

據醫家所說：男女性荷爾蒙之提出，如今日之盛行而且容易，係由於發現尿中亦有此種荷爾蒙。尿中極少含蛋白等夾什物，故從尿中提出荷爾蒙比

較容易，尤以提取女性荷爾蒙極其簡便。男性荷爾蒙以十七八歲至二十歲男子尿中最多。女性荷爾蒙在孕婦尿中所含較男尿中所含男性荷爾蒙，約多五千倍云。雌馬尿中所含又十倍於孕婦。現時產馬地方，以售雌馬尿頗可以獲得厚利，亦一新財源也。

據傳昔有老嫗年已逾八十，望之尚似四十許人，或叩以不老之方，即云並無他法，祇飲童尿已歷四十年。今日知尿中有荷爾蒙，乃科學上之新發明，然古人或者視為並不稀奇亦未可知。孕婦及孕馬尿中，女性荷爾蒙特別多，大約由於懷孕後不復需要，故立即排泄出尿中耳。現時藥房所售出之荷爾蒙劑、不下數十種，有內服者，有注射者，有亦可內服亦可注射者，有祇可注射不可內服者。同一藥，由人之體質、有能見效者，有不能見效者。

注射荷爾蒙之返老還少實例＝據日本名醫師中村博士之臨床報告，有許多注射荷爾蒙之返老還少實例可資參考，今錄數例於下：

(1) K. T氏(四七歲，男性、某公司董事)：本人於廿七歲時與身體健康女子結婚，生有子女四人，五年前染白濁兼患痔瘡。現時性慾機能有顯著減退、肩胛痠、便秘活動力減退。體格中等大、營養狀態佳，未見有何異狀。血壓128-80。

治療效果：每星期注射二次，注射荷爾蒙A(腦下垂前葉，睪丸，攝護腺荷爾蒙及其他等)及B(男性荷爾蒙及脂肪體等)交替注射，每次注一西西，同時兼服AB荷爾蒙藥片，日服三片。注射四次後，頑固之便秘已愈，大便日一次，性機能增進。注射六次後，秤其體重，見增一、九公斤，活動力增進，性慾機能仍持續九進狀態。治療五十日，見唇上白鬚轉黑，大喜！嗣後仍用荷爾蒙AB交替注射，每次注射一西西，每星期一兩次，據謂不但能堪繁重工作，而且元氣頗佳，精神亦愉快云。

(2) F. S.氏(五十三歲，某公司職員)：向來健康，除廿五歲時曾患尿道炎外，未患何病。廿九歲時與身體健康女子結婚，生二子。在六七年前，性慾甚減退，脂肪過多，易疲勞，辦事無耐性，全身疲憊，肩胛痠。體格中等大，體重一百五十八磅，營養狀態佳，食慾普通，大便日一次，胸部未見有何異狀，尿未有蛋白反應，有糖反應(即尿中有糖)。血壓一〇〇毫米，脈搏七十二。

治療效果：命其勿吃糖，每餐限吃米飯一碗，注射胰島素(Insulin)，見尿中無糖反應，即用荷爾蒙B一西西注射於臀肌內。注射之翌日尿又有糖反應，再翌日再檢查其尿又無糖反應，因用荷爾蒙

A一西西注射於上膊皮下，翌日，尿又有糖反應，再翌日，檢查其尿，又無糖反應。次用腦下垂體前葉荷爾蒙一西西施行皮下注射，翌日尿有糖反應，又翌日，又無糖反應。再注射Enamon半西西，翌日又有糖反應，又翌日，又無糖反應，由此知此病人注射此等荷爾蒙劑，則發糖尿，擬即停止注射。但據病人堅稱，彼之性慾機能減退，尚未恢復，故願意繼續注射，而對於糖尿，如再作進一步之治療，縱注射性荷爾蒙當不致復發。因病人意志堅決，視為不妨再注射以觀後果，因再繼續注射。先注射胰島素十六次，再注射上述之性荷爾蒙或內服，見尿中未見糖，因即每星期交替注射荷爾蒙A及B一次，每次一西西，一面仍繼續將尿檢查，但未見尿中有糖。如此注射A及B三十次後，再診視，見病人血壓未有變化，體重減四公斤，元氣大見恢復。據病人云，彼自覺登山時氣力加長，對於夏日暑熱亦增加抵抗力，對於日常工作亦更有精神，自覺已恢復十二三年前之精力云云。病人精神非常爽快，性慾減退又再恢復。向有早洩毛病，今已時間展長，久而不洩，且快感程度亦增加云。此人自治療後歷時一年，血壓較初診時降低八毫米，以後每年春秋均再注射，各注射三十次，停止注射期間，則服荷爾蒙藥片。

(3) YM氏(五十歲、男性，未有職業)：本人向來健康，未患何可述之病，亦未染過性病。廿七歲時與身體健康之女子結婚，生兒女五人。在三個月前，因精神過勞覺到頭重，身體疲憊、易疲勞，精神不適，夜間不能熟睡。約在三個月前患陰痿，同時神經症狀甚形惡化，曾由內科醫生治療其神經衰弱，未見減輕云云。病人體格中等大、營養狀態中等，胸部及其他等未見異狀。血壓一六〇——一〇毫米，脈搏九二、食慾普通，大便每日一次。

治療效果：一月廿日於臀肌內注射荷爾蒙B一西西。同月廿二日再來就診，未有異狀，注射荷爾蒙A一西西於上膊皮下。廿五日再來，云精神稍佳，注射B一西西，廿七日注射A二西西，廿九日來，云頭重已愈，注射B一西西，卅一日注射A一西西。二月二日血壓一四〇——一〇五毫米，最高血壓降低二〇毫米，脈搏八十六跳，注射B一西西。二月四日注射A二西西。二月六日注射B一西西，二月八日來，云陰痿已愈，能勃舉，再注射A二西西。自此以後，將注射間隔展長，日服荷爾蒙片六片，二月十二日，血壓一四〇——一〇五，脈搏七十六跳，大便仍日一次，較初診時減廿六跳，神經症狀已

愈，勃舉力亦恢復正常狀態，注射B一西西，自此以後停止注射，使每日注射荷爾蒙藥片六片。

四、返老還少之效果

生理學家推算人之天壽，謂最短八十歲，最長爲一百廿五歲。日本之獨脚宰相大隈重信與我國之伍廷芳博士曾信仰其說，相約要活到一百廿五歲，以資證明。不幸大隈宰相祇九十歲即先夭折，我國之伍廷芳博士亦未久之後，爲陳炯明砲打總統府時受驚恐而死，年將八十，均未能踐其諾言，使人代爲惋惜。人壽公司爲吃人壽保險關係，則較謹慎，視爲人可活至七十五歲。今姑將二者折衷，假定爲可活到八十歲，則前四十歲，譬如在此面登山，後四十歲，譬如在彼面下山，其行至山頂時，即爲上山下山之分界線，則恰爲四十歲也。

世界多數國家均視四十爲人生之分界。日本以四十二歲爲人生之大厄年，又以四十一歲爲前厄年，以四十三歲爲後厄年。女子則以卅三歲爲大厄年。歐美以七或九之乘數爲厄年，亦以四十二爲大厄年。各國之不約而同，皆視此年齡爲大厄者，無非以此爲進入初老之年齡，發生種種生理上變化而存有戒心而已。

據某博士之報告：有六十五歲男子，施行上述之荷爾蒙注射，以求恢復青春，祇注射三四次，即覺精神振奮，注射十餘次，心身活潑，頭髮顏面等均有色澤，日常動作，亦轉活潑，冷淡已久之性慾，勃然再發。注射至三十餘次，外貌轉少，有五十許人，兄弟比肩而立，人每誤視爲弟云。又有八十五歲老人，施行此項注射，外貌如六十許人云。據云：六十歲以後，施行此項注射尚未爲遲，年紀可以轉輕一二十歲，但最佳爲尚未現出衰老徵候之前即行之，以女性言，在月經閉止以前行之更有效果云。

總之，根據上述之實例及方法，返老還少之效果雖屬有可能，且注射性荷爾蒙以求恢復青春方法，固然是科學上之偉大發明，然尚未可謂爲完善。嚴格言之，或者爲一極不自然之方法亦未可知。至少尚未脫對症療法之缺點。依照生理學家之推算，人之天壽最短八十歲最長與一百廿五歲，則吾人之追求返老還少，長壽而健康亦自有其限度，並不能如武俠小說所描寫之神仙或入深山練功，則可以活到數百歲至數千年。據傳中國有史以來之大壽翁彭祖雖然活到八百歲，但無據可稽無證可查，等於傳說而已。故吾人返老還少之道，除研究科學之方法外，必須講求心身強健法，如藉日光，空氣、飲食、運動及水等以改造所遺傳之體質，庶幾乎其有焉也？

彩虹山

虹
山

醫
一
甲

彩
虹
山

夏 臥

紅妝綴滿綠荷塘，
輕風撫過溪旁山；
綠茵爲毯葉爲帳，
獨臥靜聽流水潺；
知了伴我入夢鄉，
笑與周公對奕談；
語驚四座推几起，
南柯好夢空一場；
忽聞蘆洲漁笛揚，
月夜星斗滿天涼。

春 遊

春風春暖春花揚，
朋儕隨我登南山；
桃芬李芳芷蘭香，
蝶舞蜂忙鳥呢喃；
幽谷樵夫和我唱，
浮雲美酒樂陶然；
踩遍青山踏遍鄉，
夕靄餘暉照暮嵐。

秋 思

樓晚風寒意闌珊，
窗外煙雨雨外山，
枯山蕭條枯枝梢，
悄悄愁腸茫茫山。

冬 寒

萬山古木映雪寒，
寒山雪寺鐘聲殘；
山溪水凍九重霜，
猶覺孤心比山寒。

釵 頭 鳳

丙午深秋，獨自徘徊；心扉悵惘，有感而作。

秋柳徑，獨徘徊

，往日歡笑，俱成悔；夢已碎，心猶醉，總是世事，離奇難追，空未會。

傷流景，獨徘徊，風雨飄搖，葉零凋；幾聲鶯，幽幽迴，燕語時節，怎生玩味？心已灰。