

**每**

天早上七點多，都有位老爺爺自己搭公車外加步行，前往北市復興南路的清粥小菜街附近，和許多老先生老太太會合，一起去參加健康講習會。

**行動自如 沒老花**

這位老爺爺外表看來七、八十歲，但其實已高齡一〇四歲，體力比講習會的老同學們還

好，完全不需人攙扶，臉上皺紋

黑斑不多，更厲害的是，他現在還是滿口真牙，也沒有老花眼，且自六十六歲退休後至今沒看過病，沒用過一次健保卡，而且腰骨柔軟，還能劈腿表演一字馬，讓年輕人都自嘆弗如。

崔介忱爺爺是河北薊縣人，生於民國前一年，原本是小學校

國內百歲以上人瑞有1,800

餘人，但超過百歲還能每天趴趴走，身體柔軟到能劈腿秀一字馬的，只有104歲的崔介忱老爺爺一人。他的祕訣就是每天勤練和尚功、穴道按摩、用細鹽刷牙，至今仍滿口真牙，66歲退休後沒看過一次病。想當人瑞，就跟著學吧！

和尚功養生

104歲人瑞  
劈腿一字馬



長，抗日戰爭時投筆從戎，後來隨政府來台，轉任警務處（現為警政署）人事主管直至退休，目前和九十四歲的太太及三十多歲的孫女同住。

到底是什麼方法讓崔爺爺活到百歲還能這麼健康？本刊多專訪發現，崔爺爺的健康長壽三絕招就是床上和尙功、細鹽刷牙和穴道按摩。

這套床上和尙功，是一九三三年時，崔爺爺向察哈爾省涿鹿縣八十多歲的清涼寺光明法師學來的。

崔爺爺說：「當時我們部隊駐紮在涿鹿縣附近，每天都看到許多民眾上山，問了才知道，他們都是去光明法師學和尙功，我們十幾個同袍也好奇跟著去學，但只有我一人花了一個月學



**腰腿軟**

崔爺爺腰腿彎腰功頭點地，展現他練功成果。

▼高齡104歲的崔爺爺，至今仍全口真牙，吃東西完全沒問題。

**牙齒全**



**讓座免**

崔爺爺常搭公車趴臥走，即使有人要讓博愛座，也被他婉拒。



### 104歲人瑞 小檔案

**姓名** 崔介忱  
**出生** 河北薊縣人，民國前1年生  
**婚姻** 已婚，育2子1女、11個孫子女及曾孫子女  
**學歷** 師範學校、陸官8期、陸軍參大8期畢業  
**經歷** 小學校長、陸軍團長、參謀長、處長，警務處（現警政署）人事主管退休



▲馬英九（右）當台北市長時，曾在重陽節送禮給崔爺爺（左）。（崔介忱提供）

**腳骨Q**

以和尚功養生的104歲人瑞崔介忱，還能腿過頭，身體比年輕人還柔軟。

成，其他人都半途而廢，所以現在我的同袍都走光了，只剩我一人還活著！」

### 晨起練功 三十分

他說：「我從六十六歲退休後，每晚九點上床，凌晨四點起床，就開窗呼吸新鮮氧氣，然後躺在床上練功，每天花三十分鐘，現在一百多歲了還是眼不花、腰不痠、背不痛，一次能走六公里，一分鐘走一百三十步也臉不紅氣不喘，什麼病都沒。」

崔爺爺在地板上舖了毛毯，邊說邊示範和尚功的功法。他說：「和尚功主要有九式，最重要的是龜息大法，做法是平躺床上，腳張開與肩同寬，雙手掌心向上平放腿邊，舌抵上顎，緩慢由鼻孔吸氣至丹田，停下默數一百下，再慢慢由口吐氣，每次來回九口氣。我現在吸一口氣，可以停留一個小時才換氣。」

其他還有可防腦溢血的梳頭法、防鼻炎皺紋黑斑的洗臉法、防重聽耳鳴的揉耳法、防腸胃病頻尿的揉肚法、防攝護腺肥大的



揉腿法、防坐骨神經痛及內外痔的勾腿法、防五十肩的挺腰法及托天法，以及保持手腰腿有力的仰臥起坐及伏地挺身等功法，整套做完，約半小時。

## 健齒冠軍 鹽刷牙

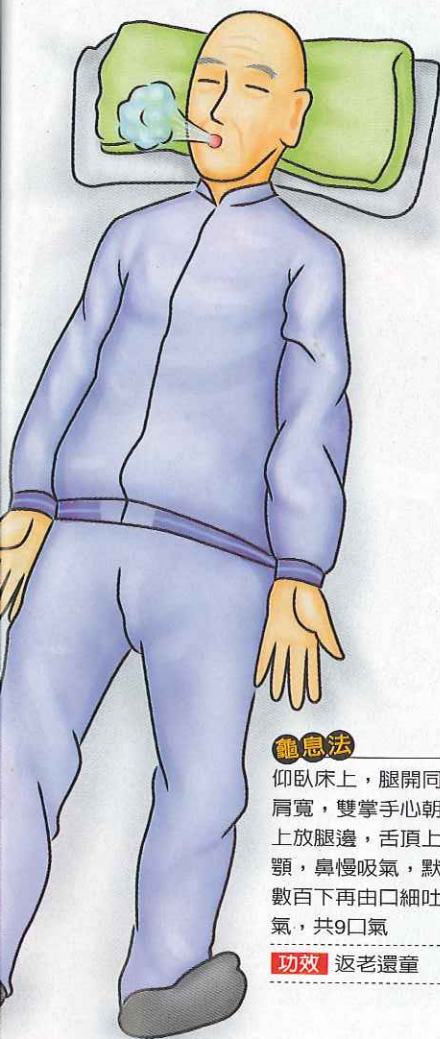
崔爺爺的長壽第二招是細鹽刷牙，他說，這樣刷既可淨牙，又可明目。

得過全國健齒冠軍的他說：

「每天起床，就用乾牙刷沾細鹽刷牙，刷牙時分泌出的口水別吐掉，那是酵素，吐在手中，再用手沾一些來擦眼角、揉眼睛，開始會有些刺痛，一週後就能習慣了。我退休時有三百五十度老花，就是靠這一招治好，到現在看報紙都不放大鏡。」他當場把記者名片上的小字讀出來，證明自己沒在吹牛。

不過，一旁的孫女打岔說：「他刷牙太用力了，講都講不聽！」崔爺爺轉頭叫孫女別多話，又自顧自地講述第三個長壽絕招——穴道按摩。

崔爺爺說：「看電視、搭車或聊天時，就用手指按壓商陽穴（食指指甲旁）、合谷穴（姆指食指交會的虎口處）、外關穴（手背腕下三指外側處）、列缺穴（手臂內側腕下二指外側



### 龜息法

仰臥床上，腿開同肩寬，雙掌心朝上放腿邊，舌頂上顎，鼻慢吸氣，默數百下再由口細吐氣，共9口氣

**功效** 返老還童

## 和尚功精華版

### 梳頭法

雙手十指分開，由前額用力往後腦梳108下

**功效** 不會頭痛、腦溢血



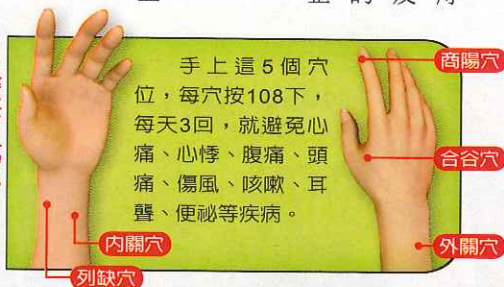
### 洗臉法

雙手中指貼鼻翼兩旁，手掌上下搓臉108下

**功效** 防鼻炎、無皺紋黑斑

### 離病痛

### 日壓五穴



手上這5個穴位，每穴按108下，每天3回，就避免心痛、心悸、腹痛、頭痛、傷風、咳嗽、耳聾、便秘等疾病。



▲和老婆在家打雙人麻將，是崔爺爺每天必做的健腦運動。

◀崔爺爺和94歲的老婆已結婚76年，偶爾拌拌嘴，但從沒吵過架，至今還很恩愛。



處）、內關穴（手臂內側腕下三指內側處），每穴按壓一〇八下，每天三回，就能不犯心痛、心悸、腹痛、頭痛、傷風、咳嗽、耳聾、便秘等五十多種疾病，很簡單實用。」

靠這三招已經活過一個世紀的崔爺爺，不像其他同齡老人可能都得坐輪椅、出入需有人陪伴，他還是每天一個人在外面趴走，體力充沛。

五月二十九日早上八點，崔爺爺和五、六十位老人陸續走到地下一樓上課。崔爺爺坐定後就和左右同學問好，八十五歲的李奶奶說：「崔爺爺是我們這裡的老大哥，但看起來比我還年輕，七年來每天來報到，是從不缺席的好學生！」

講習會主持人阿寶也說：「崔爺爺很熱心，常常自己花錢印一些健康資訊來分送給同學，沒看過像他這麼健康的人瑞。」

## 夫婦麻將 助健腦

九點多講習會結束後，崔爺爺走到公車站，準備搭車到台北醫學院參加另一場運動講習。當他看到公車來時，突然跨起大步往前衝，記者還得小跑步才追得上他，車上有六、七十歲的「年輕人」要讓座給他，卻被婉拒。



隔天崔爺爺參加完講習會，也是一人搭車到行天宮附近，再走路約一公里，到位於農安街的台北市長青協會，以常務監事的身分和總幹事討論會務。

崔爺爺上午在外面四處跑，下午則回家和九十四歲的老婆打二人麻將，當成健腦運動。

記者發現，崔爺爺砌牌和打牌的速度非常快，不用看牌，用中指一摸就知手上的牌是什麼，牌丟出去後就用兩隻手指敲打桌面，等老婆出牌，有時還不耐煩嫌老婆「很慢耶」，崔奶奶則應說：「好啦！好啦！催什麼！」二人偶爾鬥個小嘴，很有趣。

## 八句口訣 老勇健

負責照料爺爺奶奶生活起居的崔小姐說：「爺爺奶奶都是北方人，他們什麼都吃，不忌口，只是平常蔬果吃的比肉多，麵條吃的比飯多，早餐則多是吃燕麥片，爺爺飯後還喜歡吃些糖果酥當甜點。有時我不在，他們自己去外面買個便當就可解決。兒子女兒偶爾會買些維骨力、酵素等健康食品給老人家吃，但他們也是想到才吃，沒有天天當補品吃，照顧他們很輕鬆。」

崔爺爺畢業於師範學校，在河北老家當小學校長，一九三一

年九一八事變後投身軍旅，後晉升為上校，和前任行政院長郝柏村是同期的上校軍官，隨政府來台後轉任警務處，主管全國七萬警察人事，常有人塞錢在水果盒裡向他關說，但都被拒絕。三十幾年前退休後，靠每月三萬多元的退休俸過生活。

▼崔爺爺走路很快，拿手杖是怕跌倒和趕野狗用的。



### 挺腰法

2手握緊2腳踝，挺起腰、頭肩撐地，左右搖擺，重覆36次

**功效** 可頸部靈活，膀臂腿有力，不得五十肩



### 揉腿法

左右手分別在大腿根處前後揉108下；再用姆指外的四指在會陰穴前後揉108下

**功效** 防攝護腺肥大



### 揉耳法

雙手食、中指夾住耳根，上下搓揉108下

**功效** 防耳鳴、重聽



### 托天法

雙手十指在腹部交叉，往上拉至頭頂伸直反掌向後，做36次

**功效** 不會五十肩



### 勾腿法

腿伸直腳尖向內勾，吸氣提肛36次，呼氣時腳尖復原，重覆10次

**功效** 腳不抽筋、內外痔自癒



### 揉肚法

左右手分別用力繞肚臍揉81圈

**功效** 防腸胃病、保內臟健康



照片來源：翻攝網路

說起和崔奶奶結婚的歷史，崔爺爺笑著說：「一九三七年部隊移防到山東省荷澤縣，有朋友要介紹對象給我，我就跑去對方家，戳破紙窗偷看，覺得還不錯，丈母娘也對我很滿意，二天後就把老婆娶進門了！」

崔奶奶也用山東腔接著說：「那時我連他長啥樣子都不知道就嫁給他，竟然就過了七十六年啦，好快！」

崔爺爺提醒說：「我老婆也會和尚功，雖然她沒有天天練，不過也活到九十多歲了。如果想長壽，就要記得我的順口溜『飯勿吃太飽，覺要睡得好，運動每天做，營養不可少，儘量找快樂，切莫尋煩惱，赤子心常在，百年也不老』，這樣一定能越來越健康！」

►生於民國前一年的崔爺爺從沒用過健保卡，卡上標示的出生是民國一年，可能是無法標示為民國前一年。

