

# 大陆行谈时事和养生有道

本报特约撰稿人：臧英年

在返美定居一年三个月后我又回到北京，于十月十四日前往外地出席了一场座谈会，主讲亚太时事和养生有道两个话题。前者谈大陆、台湾和美国三边互动情势，后者讲身心健康自处有方。

开讲前，主持座谈会的东道主吕先生亲切热情地介绍了我的背景，说明我是拥有比较丰富的社会活动和新闻评论经验的美籍华人，是年及八七的健康长寿者。

## 谈中美台关系

我开门见山便说，中台美三地的互动是重要的、复杂的和多变的。美中之间有过美好的交往，也有过敌对的冲突。如今方兴未艾正在进行的美中贸易战如何收场难以预料。但由于美中两国利益和拍、互助互补之处远大于彼此间的争执，两国元首一定会绞尽脑汁，去开创一个各让一步、双方可以接受又不伤国体国格的协议，各取所需，握手言和。川普执意要获得连任，他指挥美国和中国进行贸易战的轻重缓急都要考量美国选民的反应和意向，用以决定他的走位和取舍。中国便也要用心观察，分辨利害，全力以赴，严阵以待。绝不要在善舞善变的川普的过招里败下阵来。

美台互动的指导原则是美国赞同台湾体制，并遵循一九七九年美中建交后美国国会通过的“台湾关系法”，既承认台湾是中国的一部分，又主张两岸纷争以和平方式解决，也保持以防御性武器售台。四十年来美国军备售台陆续不断，其时机和数量、质量也反映了美国对华立场的表态和关系的调整。

我一贯认为台湾上缴这笔“保护费”是多余的，是不值的。因为这批装备在解放军全力攻台时是不堪一击的；在两岸和好相处、台海无战事时是闲置无用，这笔昂贵的开销也形成了宝贵资源的浪费。

不错，如今美国朝野有很多关怀台湾处境和支持台湾的呼声。美国国会也陆续通过了一些法案向台湾示好。可是象征意义在，实质帮助小，惠而不实。再有，美国白宫是美国行政的总指挥所，国会法案有参考作用，不能强制执行。例如，美国国会通过美台军舰可以进港互访，但美国国防部从未依样实施。这也反映了美国三权分立的传统体制和本色。美国对华是主轴，对台是分支。台湾无法对美国过度依赖和期盼。

最后再谈两岸互动。两岸关系因二〇〇五年四月下旬台湾国民党主席连战的“破冰之旅”而解冻转暖，他和中共总书记胡锦涛见面洽谈，共同发表了促进两岸关系的具体主张。马英九于二〇〇八年至二〇一六年主政台湾又进一步推动了两岸关系的改善，商贸畅通，文教交流，旅客互访，外交休兵，一片祥和气象。

只可惜蔡英文二〇一六年入主台政后又产生了逆转。尽管她在就职演说中力陈不改变现状和不挑衅大陆，但实质上她是迈上了“隐形台独”的路线，刻不容

缓。蔡英文全力打压国民党，要形成一党独霸；挑拨族群关系，加强绿蓝对抗，骗取人民选票；将“拒中反中”美言和美化为“爱台”和“维护主权”，将国民党抹黑为“亲中卖台”，牵引和诱导台湾选民在明年一月十一日投票给她，让绿营继续在台执政。但这一骗术是难以得逞的。我期盼国民党明年大选可以获胜，改善大局，重振雄风。这也是两岸乐闻的佳音和台湾更佳出路。

正所谓：“小英骗术高，前程未见好。蓝营再执政，两岸乐逍遥。”又云：“行改革富强国家，倡民主振兴中华。克万难众志成城，成大业共创佳话。”

报告完毕后我回答了听众的书面提问，大多集中在两岸统一前景和如何报效国家两方面。此一有问有答也补充了我发言的内容，产生了互动效果，并达到了互学相长的作用。

## 养生自有道

随后“养生有道”的话题欣然登场。我借用了一首自拟的打油诗诠释了观点。“谨言慎食管住嘴，手脑并用迈开腿。敬天爱人敞开心，身体力行真善美。”

谨言慎食是要防止祸从心出和病从口入。谨言是言而有信，言之有物，不吐假话狂言。慎食是注重营养，避免暴食和偏食。多年来我在大陆和海外新闻媒体的发言和立论都是实话实说，就事论事，问心无愧，乐得其所。在餐饮方面对太咸、太油、太甜和太辣的食品都是望而却步，多喝白水和茶水。多吃水果、蔬菜、干果和鸡鱼肉。但偶尔赴宴，略事放开，亦无不可。至今我没惹常见的老年病上身，十分幸运。

返美一年多以来，我每周有三四次前往男青年会的健身房轻微锻炼，点到为止，不会奋斗到大汗淋漓的地步。健身后的下一个作业是步行到邻近的图书馆去浏览英文报刊杂志。每有感悟就振笔疾书成文，投送报刊发表。我也常做数独和桥牌的智力游戏，可以沉湎其中，历时甚久而不自觉。图书馆阅读后漫步返家，中途爱妻驾车来迎，恰得其时，恰到好处。这些活动便也是身心兼顾，不予偏废。

以往我有幸结识数位世纪人瑞，有何应钦、陈立夫、宁恩承、马晋三、程思远等老先生，他们都以走路和按摩为日常作业。也都是心胸开阔，轻松自在，拿得起放得下，无患得患失之累。

“敬天爱人”是敞开心胸的实践之路，要知道个人的局限和渺小，要对大自然和万物有敬畏、倚重和好奇的心思和行动，要珍惜资源、净化环境和保护动植物。“爱人”是反馈社会，推己及人。莫以善小而不为，莫以恶小而为之。将和善友爱的力量扩大开来，改善社会，造福人群。

以“真善美”为目标全力以赴，尽其在我。真的对面是伪，善的对面是恶，美的对面是丑。要尽力避开和远离虚伪、丑陋和不雅的行为、人群和环境。这也是“近朱者赤，近墨者黑”原则的实施。要尽情欣赏艺术之美、诗文之美、心灵之美和自然之美，做一个高尚有为的正人君子。

正所谓：“谨言慎食自律强，手脑并用得其方。敬天爱人得其所，真善美好瑞气扬。”

约两小时的座谈会一晃即过。在热烈的掌声里结束了这场座谈。当晚主人设宴款待，快乐交谈，可说是宾主尽欢，圆满收场。是为记。

