Subject 本校創辦人周汝川博士 獲頒第十三屆全球熱愛生命獎章

本報訊



94高齡的本校創辦人周汝川董事長，榮獲周大觀基金會第十三屆全球熱愛生命獎章，周董事 長除了熱心興學外，年逾90的他仍跑跳自如，更是健康達人！

周董事長有感於台灣牙齒保健觀念落後，卅八歲時著手創設本校，當年創校的堅持現在也開花結果，如今台灣牙醫中有不少人都是他的徒子徒孫，本校也成爲醫療人才搖籃之一。他特別強調：「想對社會有所貢獻，身體健康最重要。」

多年來周董事長領悟出養生的「三養、三眠、十訣」，且不吝於分享給旁人，共同追求健康。他說，三養即「保養、休養、營養」，三眠爲「好眠、補眠、假眠」，十訣則是「少車多步、少慾多施、少怒多笑、少食多嚼、少鹽多醋、少言多行、少衣多浴、少煩多眠、少糖多果、少肉多菜」，十訣中有「少肉多菜」，因爲他認爲人的牙齒只有4顆犬齒用來撕肉，其餘的臼齒跟門牙分別用來磨碎食物跟切斷食物，可見多吃蔬果、穀物才符合齒科解剖學。

於99年2月27日頒獎典禮上，周董事長特別分享他的養生秘訣，並當場示範每天必做的踮腳跳，「活跳跳，跳跳跳，跳長生，跳不老……」，周董事長一邊口念歌訣，一邊踮著腳尖往後跳，這可是他的長壽秘訣，每天搭配著自編歌曲，原地跳108下。周董事長表示，四十多年來他每天清晨五點醒來後，會先在床上做完伸展運動，下床再原地跳躍，保持身心活絡，「每天跳跳跳，就不會死翹翹」。