台湾和泰汽车、味全企业的创办人黄烈火先生，晚年养生哲学，值得分享。

黄老先生创业以来，拼命工作，劳心劳力，却在四十八岁那年罹患糖尿病。医师说这是没有特效药医治的文明病，必须长期控制血糖与饮食，才能与病魔和平相处。

黄老先生开始自问：“人生，究竟要的是什么？”留得青山在，不怕没柴烧；相信赚钱有数，性命要顾。他决定从生活习惯开始改变，均衡饮食、适当运动、充足睡眠、规律生活、心情愉快。其中最容易说，却最不容易做到的，是“吃”这件事。

他原本嗜吃花生米，不过多吃花生会影响血糖。后来他发现，每天只要控制在六颗以内，血糖就不会增加。于是，他叮嘱管家，将所有的花生放在一个大盘上，每天午餐后，管家就拿出花生大盘。黄老先生一方面想抑制自己的口欲，一方面为了健康着想，折中之下，从盘中仔细挑选出六颗最肥、最大的花生米，搭配两小杯茶，仔细品尝花生的美味，绝不多吃一粒。同时，他遵照医师嘱咐，进食两小时后才吃水果，将近六十年，这个习惯从未改变，活到百岁，寿终正寝。

六颗花生米的养生哲学，重点不在几颗，而是在于为了某个目标，你、我能持续保有的那份坚持。