

目 錄

睡眠的生理·····	一
皮膚的保健·····	三
毛髮的生理·····	五
副腎是青春之源·····	七
肺的鍛鍊·····	九
動脈的生理·····	一一
胃腸的保健·····	一三
美目的研究·····	一五
性腺的生理·····	一八
肝臟的保健·····	二〇
神經的維護·····	二二
姿勢的研究·····	二四

大腦的保健·····	二七
腦下垂體與返老還童·····	二九
心臟的保健·····	三一
腎臟的保健·····	三五
胰臟與糖尿病·····	三七
恢復體力·····	四一
溫泉浴的研究·····	四三
沐浴與衛生·····	四五
關於佝僂質斯·····	四七
健康與健康·····	五四
擊潰病卵·····	五八
保持青春活力·····	六二
疲勞不帶到明天·····	六四
肩酸腰痛·····	六七

驅除蛔蟲·····	六二
改善體質·····	七八
哈薩式營養·····	七六
腦營養的根本問題·····	七九
飲茶生理學·····	八〇
莫忘人由果食而來·····	八一
酒與禦寒及衛生·····	八三
酒益與防醉·····	八六
禦寒生理學·····	八八
貧血與怕冷·····	九一
怕冷的研究·····	九四
凍瘡與裂口·····	九六
女人的容色·····	九八
臉色與疾病·····	一〇〇

容貌與化粧·····	一〇三
少婦的生理·····	一〇四
女人易患的疾病·····	一〇八
性荷爾蒙的祕密·····	一二〇
子女的思春期·····	一二二
性腺與他種荷爾蒙·····	一二五
青年性昇華的必要·····	一二七
初戀的問題·····	一二九
性的原動力·····	一三一
更年期是人生之花·····	一三四
性慾的正常處理·····	一三六
遺傳的問題·····	一三八
結婚遲早的問題·····	一四〇
返老還童·····	一四二

少女健康答問·····	一四四
戀愛期健康答問·····	一五一
體型與壽命·····	一五七
日常健康答問·····	一五八
陽光與青春·····	一六七
消除春天的困倦·····	一七一
春天不要貪睡·····	一七三
關於冷水浴·····	一七五
精神肉體的構通·····	一七九
子女的不良習慣·····	一八一
青春長壽之道·····	一八三
老而彌健之道·····	一九〇
男人更年期·····	一九二
關於老人病學·····	一九六

睡眠的生理

依據最新學說，睡眠狀態是人和動物的本來之姿，覺醒狀態反是不得已時才有的；因爲腦內的「覺醒中樞」，是在感到身體內外有刺激來時，才立命全身起覺醒狀態的。

嬰兒在要吃奶和大小便的時候之外總是靜睡着，俗話說：「好睡的孩子容易長。」即是靜臥是嬰兒的健康姿勢。兔子也僅在可疑的聲音、飢餓、尿意及性慾等要求時覺醒。以成人說，健康的人睡眠時總是熟睡的；不能熟睡，雖有因床鋪等條件不良所致，但多數還是人的身體有疾病或精神有故障。由於有熟睡，所以我們醒後才覺得身心爽快、健康。不論什麼人，只要三天不睡覺，就會得病了。

惟有熟睡，才是保持健康，從而保持美貌與年輕的訣竅。睡眠不足者的渾濁的眼睛，滯重的脚步，遲鈍的動作，一望而知是健康欠佳的人。

那麼熟睡的訣竅如何呢？這在日間務必要有適度的勞動（工作），每日就寢與起床的時間務須一定。身心俱有適度的疲勞，就寢時立刻就能酣然入睡，只要身體沒有故障的人都能如此；但也有健康的人上床睡不着的，那是因爲活動（遊樂）過度，或是心情