

效功大・驗經小

活生 方偏小

譯編薇亦沈



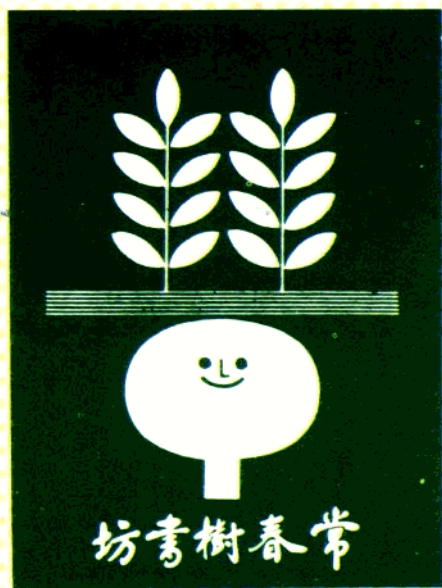
效功大・驗經小

活生

方偏小

譯編薇亦沈





行萬里路讀萬卷書

生括小偏方

沈亦薇編譯





録目

把脚舉高疲勞盡消.....	十一
你也可以活到一百歲.....	十三
養神的秘訣.....	十五
午睡片刻益處不少.....	十七
睡的藝術.....	十九
瓜果治病.....	二十一
檸檬的功用.....	二十四
牛奶的妙用.....	二十六

當心牛奶裡的毒素！.....	二八
神奇的芝麻.....	三〇
糖可以壓制壞脾氣.....	三三
治療疾病的食物.....	三五
零食的選擇.....	三八
進食十誡.....	四〇
吃什麼才美.....	四三
使你延年益壽的食品.....	四五
防便秘的營養.....	四七
咳嗽的食物療法.....	五〇
減輕分娩的痛苦.....	五二
飲食與智能.....	五四
吃的正確方法.....	五七
早餐不應忽視.....	五九
什麼食物最難消化？.....	六三

夏令的吃.....	六五
喝咖啡的訣竅.....	六八
水果與健康.....	七一
請勿飲用即時果汁！.....	七四
蔬菜與健康.....	七七
不食脂肪有害健康.....	七九
夏季慎防飲食中毒.....	八二
香港腳的防治.....	八五
暈車船的防治.....	八八
口臭的預防.....	九〇
女子腰酸背痛自療法.....	九二
怎樣避免打鼾？.....	九四
怎樣增進你的活力.....	九六
頭皮治療法.....	九九
中年人的生活戒條.....	一〇一

老年人該吃些什麼？.....	一〇三
痔瘡的防治.....	一〇六
如何防止血管硬化.....	一〇八
幾點疾病方面的小迷信.....	一一〇
服藥應有的常識.....	一一二
護眼和補腦.....	一一五
炎夏怎樣預防中暑.....	一一八
秋涼如何防疾病？.....	一二〇
不宜游泳的幾種病患.....	一二三
被毒蛇咬了該怎麼辦？.....	一二六
恢復視力疲勞的妙招.....	一二八
怎樣防止孩子中毒.....	一三〇
足部的舒適與健康.....	一三三
睡眠過多會造成心臟病.....	一三五
肝的保健常識.....	一三七

防止跌傷的注意事項·····	一四〇
腎臟病與飲食·····	一四二
如何預防高血壓·····	一四四
自療高血壓·····	一四六
從小便看健康·····	一四八
怎樣調節你的體重·····	一五〇
你應養成早起的習慣·····	一五二
最新健身運動·····	一五六
怎樣獲得休息·····	一六〇
最新戒煙法·····	一六二
戒酒之道·····	一六九
放聲大哭有益身心·····	一七二
閒談有益健康·····	一七四
消除緊張十項要訣·····	一七七
戰勝憂慮的方法·····	一八〇

美髮三要素.....	一八二
養成優美姿態的秘訣.....	一八五
談玉手的護理.....	一八八
冷氣與皮膚的保養.....	一九二
弄潮兒女，小心騎陽曬傷.....	一九四
怎樣沐浴？.....	一九六
戴眼鏡須知.....	一九九
如何選購男鞋.....	二〇一
如何增加你的身高.....	二〇三
怎樣配戴珠寶飾物.....	二〇六
睡眠與牀的問題.....	二〇八
如何選擇你的枕頭.....	二一一
居住高樓有礙健康.....	二一三
如何預防雷電襲擊.....	二一五
照X光的安全問題.....	二一七



卷頭小語

中國有一句老話說：「偏方氣死名醫。」這本書裡所蒐集一些偏方，無論就生活或健康言，都頗多裨益。因為這些「方子」，不是姑妄言之的鄉野傳言，它們大都經過科學的試驗，而有實際的效果。

歷年來，本書坊先後出版有「家事一得」、「生活小叢書」、「小婦人手冊」、「媽媽經」、「家庭衛生保健」等家庭實用叢書，深受讀者歡迎與讚許，於今再推出這本「生活小偏方」，用以答謝讀者們多年的雅愛，並踐行我們「傳播書的芳香，開拓知的領域」的期許。

把腳舉高 疲勞盡消

說來奇怪，血液的循環雖然主要是由心臟促成，但是在動脈壁裏邊的小肌肉，都有助於血液的循環。

動脈把血液從心臟帶至身體，動脈受壓迫時就收縮，因此其孔道就變成狹窄，這種反應增加血液的壓力，因此就把血液很快地帶至手臂，腿和重要器官。

靜脈就沒有這些小肌肉，靜脈只能依賴手臂和腿上的肌肉的幫助，才能將血液，輸回到心臟；若我們不藉着走路使我們腿部的肌肉運動，反而站大半天的時間，則血液易趨於停留在腿的長靜脈裏。

在這樣子一到了傍晚，我們的腿就覺得沉重、疼痛，有時候，由於停滯於靜脈中的血液壓擠在足踝和腳處，因此產生腿腫等現象。

不管我們已患靜脈腫或為避免此病，我們要把我們的腳向上舉，腳一向上舉，就可使靜脈發腫的不流動血液輸走，因此就可解除腿和踝的痛苦。

當我們向上舉腳時，即在幫助心臟，因此，每當我們有時間時，就躺下來，然後使我們的腳高於心臟，這樣的姿勢，一方面可藉重力之助，有助於使血液能回到心臟。

患心臟病和心臟衰弱的人，舉腳更是特別有益的，舉腳可幫助心臟充滿血液，增進循環和減少踝腫。

舉腳無異是卸下心臟和身體所負的重負，在晚上，當我們看電視或聽收音機時，可將燈光向下扭轉，以避免刺眼，然後脫掉鞋子，把腳放在沙發或椅子上，保持這種姿勢。

因為這種悠然的姿勢，可使我們感覺到元氣的恢復，其原因是：停滯的血液被從腿部輸走，然後在肺部的氧氣可使血液更新，清潔的血液又開始循環。

讓身體平躺在睡椅上五分鐘，不墊枕頭，同時將腳擱在椅子上的靠背處，使腳高於心臟，然後就

能很快的完成工作，因為這種姿勢將陳舊的血液從腳輸走，然後將新鮮的血液輸到腦子如釋重負的腦、身體和血管，大有助於抵抗高血壓。並且過勞的靜脈也得到休息。

若我們工作太忙，那麼在洗澡時亦可舉腳，躺在澡盆裏，讓腳高於頭兩尺，這樣子浸水之後，又可以使我們的容光煥發，身體舒暢、腿、心臟和腳的痛苦，也能得以解除。

你也可 活到一百歲

美國著名生物學家世界第一流研究老年專家卡爾遜博士說：「我們的身體可活到一百年，只要我們願意讓它活下去。」他說，不懂得生物學的事實，飲食過量，飲食不調與怠惰，剝奪了千百萬長壽與快活的生命。他估計有三千五百萬美國人是因為飯食過量而截短了生命。卡氏對於快活百歲提出了四點計劃如下：

①食勿過量，但必須確定你的飲食中具有一切要素。我們從五十年的營養研究中得知，我們飲食中所應有的要素為何：「每日的七項要素是牛奶、水果、蔬菜、肉、魚、或雞、麥片、與麵包；牛油或人造牛油。」任何一個夠資格的醫生，都可以告訴你何者是適宜的飲食。

②著手一個連續的用體力的工作計劃。我們知道工作一旦停止，人體的生物機構即開始退化。工作——在這裡我並非專指副業或職業——對於良好的一生是必需的，退休應該基於生理年齡，不該基

於年數年齡。

③保持人類好奇心的活躍，在你成年的生命中保持一個延續的真實的——實際的教育系統。

④支持並了解醫學上的研究，目的在對於預防疾病有進步的知識，我們的理想應該是醫治疾病，

而不是控制疾病。

中年——從三十至五十——正是千百萬成年人應該以較大的興趣和與年俱增地對於生活之道的實際了解，去瞻望老年的時期。

養神的神祕訣

不論你整天怎樣忙碌。爲工作而東奔西跑，爲生活而不停的手腦並用，但你如果能在不妨礙工作的原則下，抽出幾分鐘的時間來養神，對你的身體及容貌與氣色，都有與夜間睡眠同樣的功效。

所謂『靜養』，並不是偷閒或偷懶；相反地，正是勤勞的人珍惜光陰的妙法。一個人情緒的激動、發怒、憂愁、恐懼，都會使肌肉緊張。因爲發怒時，我們往往緊握拳頭，咬緊牙關。至於憂愁原是變相的恐懼，跟發怒一樣對腦及神經都會損害的。要靜養，就要排除這些激動，要求精神上的寧靜和舒暢。你如果能做到隨時隨地立刻拋開一切，使精神靜止下來。只要很短的時間，對你是大有裨益的。

要使肌肉鬆弛，你不妨先從事幾項練習：首先，把你的身體仰躺在床上或沙發上，把你的肌肉，從頭到腳鬆弛下來，並檢查是否有一部份肌肉沒有鬆弛，如此耐心地練習一下就行了。肌肉已經鬆弛

，再深呼吸幾下，同時兩臂上升，再輕輕放下。兩腿也是一樣。頭部也輕輕抬一下，然後筋肉鬆弛，可使你得到澈底的休息。

如果你實在太忙，而只有兩分鐘的休息時間，可用另外一種好辦法，抬起頭來，二肩張開，立在推開的窗前，二臂舉起，二腳跟輕輕提起，然後深

呼吸，如此重複幾下，妳也會感到全身輕鬆的。

此外，你在日間工作時，也要隨時注意，避免不自然的態度；不過份地或太容易緊張，不隨便激動發怒，自尋煩惱。如果能一一做到這點，你一定会感到愉快而輕鬆，久之成了習慣，精神飽滿，將使你青春永在。