

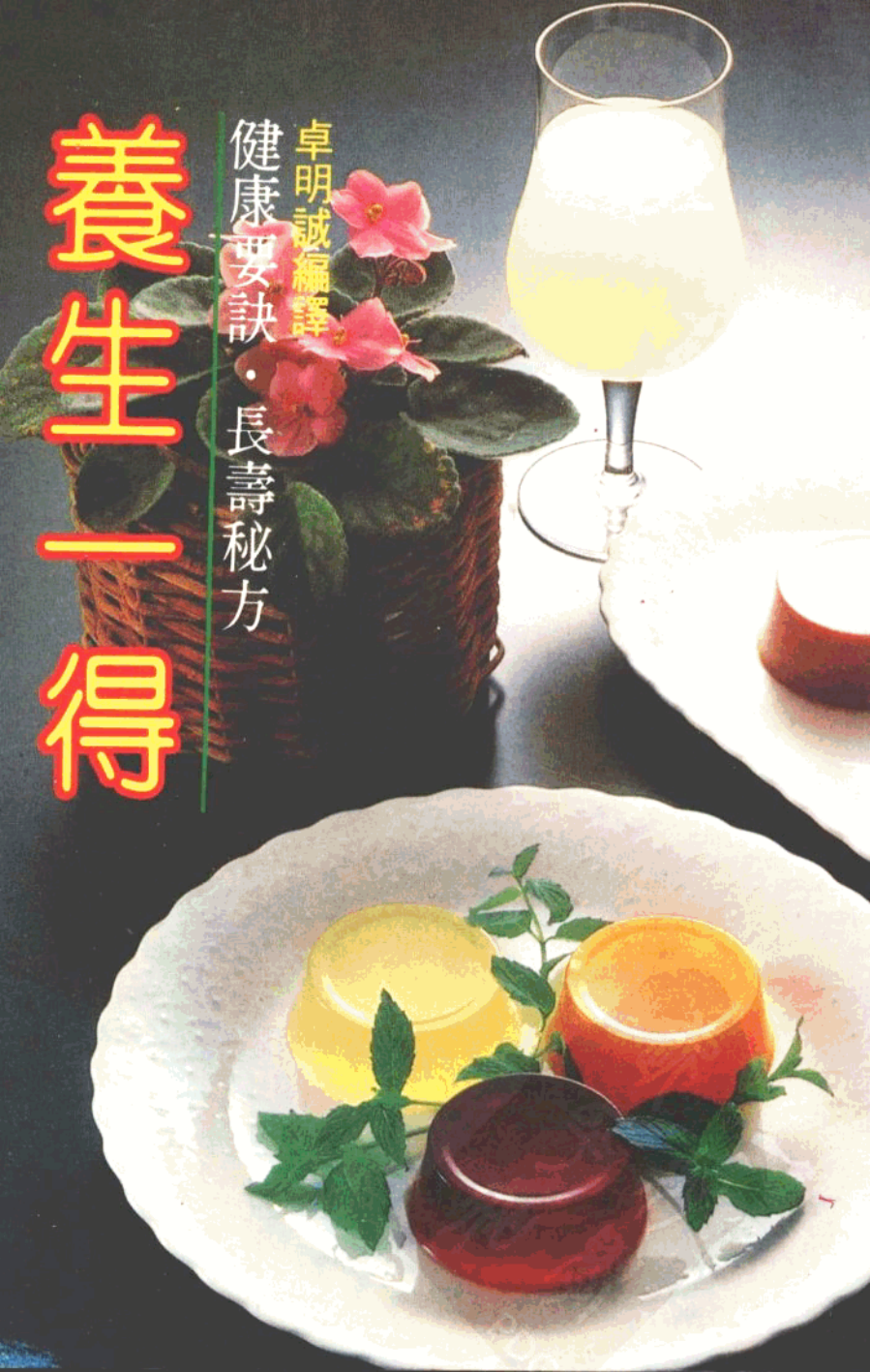
養生一得

卓明誠編譯
健康要訣・長壽秘方



養生一得

卓明誠編譯
健康要訣・長壽秘方





書卷萬讀路里萬行

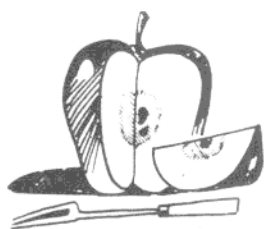
養生一得

卓明誠編譯

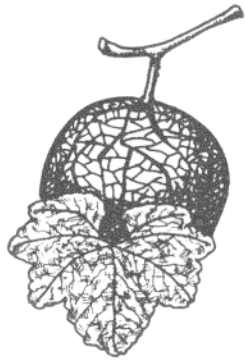


目錄

健康之路——散步·····	一〇
清查你的健康情形·····	一二
相出你的健康來·····	一五
從手掌測出疾病的徵兆·····	一七
克服病魔不可忽視的原則·····	一九
中年男女的保健誡條·····	二一
高血壓的原因·····	二三



胸口痛的種種.....	二五
肝臟的保健之道.....	二八
化痰止咳有妙方.....	三〇
可使眼睛明亮的食物.....	三三
眼睛保健的有效良方.....	三五
增進視力的眼睛運動.....	三七
幾項適合女性的養生運動.....	三九
靜坐有意想不到的好處.....	四一
短時有效的健康運動.....	四三
肺的防護方法.....	四五
心絞痛的新療法.....	四八
減肥有妙方.....	五一
幫助節食的十四種方法.....	五四
如何去掉身上多餘的脂肪？.....	五六
慎用減肥藥物.....	六〇



七個吃的正確方法.....	六三
蘋果可以當藥吃.....	六五
糖與齲齒的關係.....	六七
認識食物中的營養素.....	六九
柑橘的藥效與營養.....	七一
飲食習慣和吃的常識.....	七三
腸胃病患者應吃什麼食物.....	七五
咖啡有什麼功用.....	七七
怡養天年，吃點什麼？.....	八一
夏天裡如何喝水.....	八三
如何療治惱人的痔瘡.....	八五
如何早期發現子宮癌.....	八七
炎夏如何預防傷風.....	九〇
怎樣避免釀或胃病.....	九二
如何防治香港腳.....	九四



如何安眠到天明.....	九六
如何使心裡舒適.....	九八
如何消除你的疲勞.....	一〇〇
怎樣量出正確的血壓.....	一〇二
如何防治頭髮的脫落.....	一〇四
防止動脈硬化的方法.....	一〇六
防治感冒的訣竅.....	一〇九
為什麼會頭痛？.....	一一一
午睡片刻獲益良多.....	一一五
勸君午睡一小時.....	一一七
腰酸背痛不是小毛病.....	一二〇
飲啤酒無害身心嗎？.....	一二二
中年人的憂鬱症.....	一二四
傷風非數日不癒.....	一二八
臥榻之旁豈可打鼾.....	一三〇



心理上的切膚之痛.....	一三三
男女的危險時期.....	一三八
不吃早餐容易衰老.....	一四〇
人為什麼會緊張.....	一四三
慎防情緒激動.....	一四七
情緒與健康.....	一四九
光線與你的生活.....	一五二
睡姿與健康的關係.....	一五五
枕頭與健康.....	一五七
孕婦的體重和營養.....	一五九
女性健康的標誌.....	一六三
癌症十個信號.....	一六五
人體健康的紅燈——疲倦.....	一六七
憂慮，健康的大敵.....	一六九
食塩過多影響健康.....	一七〇



養生一得

健康是人生最大的財富！

因之，對健康必須要予以最大的關切和維護。千萬不可以等到失去了健康，才領悟到健康的可貴！

如何才能長享永恒的心理與生理上的健康呢？這就需要吸取有關養生的知識，然後加以身體力行，如此則可遠離疾病，常保健康。

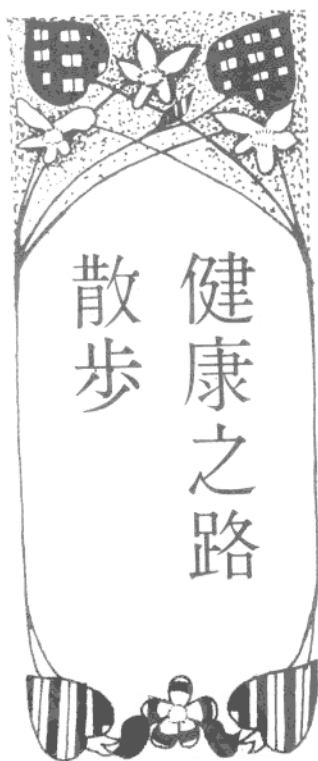
今天，我們生活在一個富裕的社會裡，我們必須要有健康的身體，來消受。否則富裕又有何用？

本書所輯諸文，都是一些有效可行的經驗之談，俾益養生健康，願大家常享健康，人人都能健而壽！



在都市裏，人們走路的機會可以說越來越少了，你看，大街小巷的各式車輛中，不都是人坐著嗎？那些「車水馬龍」擠成一片的景象，除了上下班和趕著辦事的外，爲什麼他們不多多走走路呢？

美國著名的心臟病專家懷特博士曾說：「假如你做了一天緊張的工作，勸你回家時散步回去。」他解釋說：「散步是疏散身體疲勞的最佳辦



法。」又說：「如果距離在二哩以內，那麼人們應該徒步上班。」說真的，假如人人都願意多走走路，他的身體健康一定受益不少。因爲散步不但可以活動你的四肢和身心，吸點新鮮空氣；而且也可以使身體各器官的新陳代謝作用加強。換句話說：不但是一種良好的運動，而且也可以使你的血液循環好、消化力強。身體肥胖的可以日漸消瘦，身體瘦弱的可以日益健康，爲什麼我們

在公餘課暇，不多多散步呢？難道連這一點起碼的運動都不要了嗎？

一般人不肯用腳走路，是現代都市的文明病，他們上下班，甚至一點點路也要以車代步，反正公共汽車、計程車特別多，有的甚至以坐車爲「高貴」，在家坐在電視機旁，懶得運動，也懶得出去散步。因此中年以上的人，一些「腦滿腸

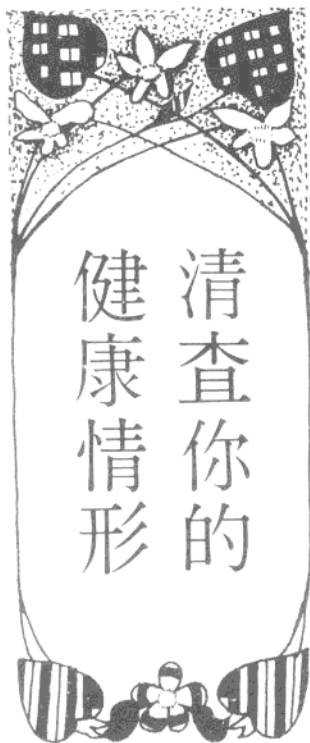
肥」的毛病百出，身體是「發福」了；但跟著來的心臟病、高血壓、糖尿病、腎臟病等……無不爲害他的健康，甚至生命。你想，這不是自己的疏忽？沒有運動便是原因之一。

不管你是達官顯要，或是家庭主婦，有暇時請你多多散步吧！所謂「健康之路」，是要你自己走出來的。



做生意的人，每到歲末年初之際，總要清查一下存貨，一面檢討過去的業務，一面擬定未來的計劃，當我們踏進一個新的年頭時，也來清查一下自己的健康情況如何？

我們一年到頭忙着謀生，往往沒有抽出一些時間來注意自己的健康——我們最寶貴的資產。我們十分想望賺錢牟利，以致在忙忙碌碌的活動中，竟然忘記謀生得利的本事與機會，和我們的



健康是息息相關的。

倘若商人每年之中需要閉門幾日，俾便清查貨底，我們豈也不應當用幾小時的時間，請醫生為我們清查自己的健康狀況嗎？

你若認為檢查體格並非一件重要之事，那就請你想一想這句話的真諦：「一兩的預防勝於一磅的治療。」醫學發展到了今日，醫學家所最注意的，不在於如何治療疾病，而在於如何預防疾

病。預防醫學或防病學已成了醫學上一門重要的功課，而歐美許多著名醫院特設有防病診所。許多大商行也開始注意其職員的健康，因為惟有健康的身體，才可發揮最佳的效能：在這些商行看來，他們為職員所付的體格檢查費並非白費的，其實這可說是一項最佳的投資。

西諺云：「健康者，幸福也。」「健康優於財富。」「不健康則一切皆無。」「不健康的生命，非生命也。」健康之重要，由此可見一斑。我們許多人或許沒有注意到這事，但事實上我們從事任何事業，其成功有賴乎身體的健康。我們從來沒有聽過一個病夫被稱譽為成功的人。甚至於一個百萬富翁，倘若失去了健康，便成一個真正貧窮的人。

在今日緊張的時代，我們越來越常看到一個矛盾的現象。有許多人在事業上成功，但却在健

康上失敗了。無論我們怎樣看法，這畢竟是虧本生意。沒有了健康的雇員，便是列身於將被裁減的冗員之中。其雇主說：「對不起，我們實在愛莫能助，你是個好職員，但你的健康欠佳，我們只好另找他人。」這種日益增多的「失敗的成功者」，尤以商界的行政人員為多。

不論我們的職業身份如何——主婦或商人、銀行家或工人，我們都不妨來檢查一下自己的健康。

一般健康如何——

- (一) 你的精神健旺嗎？
- (二) 你的早餐是否良好？
- (三) 你是否容易鬆弛呢？
- (四) 你每日是否有戶外運動呢？
- (五) 你每日有足夠的睡眠嗎？
- (六) 你在早上起床時是否覺得還是疲倦？

(七) 你是否時常憂慮？

有什麼病徵嗎？

(一) 你的癖性是否改變？

(二) 你有耳鳴嗎？

(三) 你時常頭痛嗎？

(四) 你的手脚麻木或刺痛嗎？

(五) 你的關節或肌肉疼痛嗎？

(六) 你時常傷風感冒嗎？

(七) 你有咳嗽嗎？

(八) 你的胸部作痛嗎？

(九) 你的呼吸短促嗎？

(十) 你有胃病或消化不良嗎？

(十一) 你時常便秘嗎？

(十二) 你的大便習慣或大便顏色改變嗎？

(十三) 你的皮膚或身體上的孔穴有流血嗎？

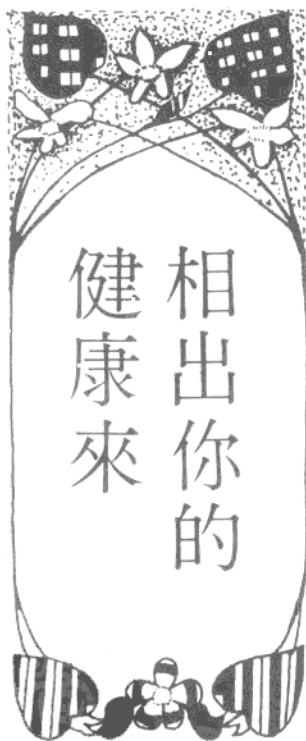
(十四) 你有小便困難嗎？

(十五) 你的身體上有腫塊嗎？

(十六) 倘若你是女人，你的月經正常嗎？

以上所列的，不過是部份的檢查表。其作用於給你一個建議，使你能夠及時發覺自己的疾病，而去請醫生作詳細的體格檢查。

保護健康乃每人自己的責任。你身體的健康如何？大半有賴乎你的日常生活習慣。在清查你自己的健康狀況後，我們勸你把每日活動放慢些，飲食宜平衡有節制，多喝水份，每日作戶外運動，有足夠睡眠，避免神經過勞。請各位記得若要保持身體健康，並非一朝一夕之事。我們惟有望以時日養成良好的衛生習慣，長期實行之，才可享受健康快樂的生活，可惜有許多人不要顧用些時間來注意自己的健康，以致過着病苦的生活，有人蒼白貧血，無精打采，全無一點神氣。另有一些人則身體過重，血壓高，脾氣暴躁。



所謂「情於中，而形於外。」就是指可以從一個人的面相，觀測其身材、性情及健康情形，

你想知道自己是否是一個健康的人嗎？你不妨站到鏡子面前仔細的端詳，看正面時，眉即臂，鼻即腹，準即腎臟。此外，眉斷或眉亂，是患神經病之相；眉疤是傷臂之相，鼻有紅痣是胃腸易熱，鼻有黑痣是腸胃易病。

鼻準頭消瘦、雙頰削陷，色澤蒼白，是胃下

垂的先兆；如果全面變成焦紅時，則淋病已到了相當嚴重程度了。上唇青白，是下痢之相。

眼底有暗黑，是腸胃生了蛔蟲，眼睛附近出現黑色，是腸胃變壞之相。全面現出一種特別紅色，是胃潰瘍之相，鼻色變黑，一定已受了溼氣，牙齒雪白無光，宛如馬齒，是肺病之相，印堂狹窄，鼻翼貧弱，容易患肺病，耳朵黑色，是腎臟先病之證。

人中（鼻下的一條溝痕）彎曲的女性，大都子宮向後彎曲，小兒眼白帶青，雙眼之間起了青筋，是疳積很重之兆，印堂有黑痣，是呼吸器官易於染病之相，眼起黑暈，是神經衰弱，唇起斑

點的人，是心臟患者，黑痣滿面，是身體虛弱之證，瞳孔縮小，是脊成癆，眼珠特大，光芒異常，是肺病之相，頭髮稀薄，或色澤不鮮明，是不健康的證明。