

A painting by J.M.W. Turner titled 'Rain, Steam, and Great Railway Bridge'. It depicts a steam locomotive crossing a bridge over a river. In the foreground, several figures are visible, including a man in a blue coat and a woman in a red dress. The scene is set in a rainy, hazy atmosphere.

健身大典

時報文化出版事業有限公司



究必印翻 有所權版

時報書系^{③〇}

健身大典

著者 宗以誠・林木根・馮程・吉祥

發行人 儲京之

出版者 時報文化出版事業有限公司

地址 臺北市大理街一三二號

電話 三〇六六八四二

郵政劃撥 一〇三八五四

印刷者 文群印刷有限公司

地址 臺北市萬大路七一巷二二號

初版 中華民國七十一年七月三十日

登記證 行政院新聞局局版臺業字第〇三四號

定價新臺幣七十五元

如有缺頁、破損、倒裝，請寄回調換

C53
30
838

S000192

營養豐富，生活愉快，衣面而談，本報有裨於美，也豐富當於人主。

寫在前面

●編者●

以上三點事歸，亦此錄中，一談交際

情，亦此錄中，一談交際

「生活科學」，則此錄中，一談交際

風景天天如新，亦此錄中，一談交際

合應由生活者，則一天養早，則此錄中，一談交際

常生活，亦此錄中，一談交際

中生活者，亦此錄中，一談交際

「健身大典」是將中國時報「家庭生活」副刊曾經連載的「自測健康」、「二天的生活」及「生活的科學」等三個專欄合輯而成的。自測健康（自測健康）

「自測健康」是就心臟、胃、腸、肝臟、腎臟、肺、胰臟等器官之疾病及高血壓、

糖尿病、癌等，告訴你自測之法。當然，這些疾病，都須經詳細檢查才能斷定的，但是

你如早知有關這些疾病的知識，在身體感有輕微異狀時，便能及早測知，及早檢查。因



S9004484

爲這些病，是發覺得愈早、治療得愈早愈好。同時本書不僅是告訴你自測之法，並告訴你有了病該如何注意療養，更特別詳談如何預防及日常保健。

書後附有「健康基本守則」，你知道這些守則並遵守實行，便不難求得全般健康。

最後又附有「全身健康總檢查」九九問，供你詳細自測全身（包括精神）健康之用。

「一天的生活」，從談從早晨醒來起，起床、洗臉、刷牙，直到晚上入睡止，一天中所有飲食、工作、休息、娛樂、運動、化粧等……一切生活求合理的方法。我們的日常生活，往往在無意中養成了許多不合理的習慣，這就難免損及健康。我們如果曉得最合理的生活法，則一天從早到晚都能過着創造健康的生活；天天如此，則一天的健康，便是天天的健康，也就是年年的健康。

「生活的科學」，則是將我們生活的各方面所接觸的事物，作科學的解釋，以免陷於迷信或悶葫蘆中；更進而知道如何使生活幸福，創造健與力。

以上三個專欄，在刊載期中，備受讀者歡迎，後應讀者要求分別出版單行本，瞬即售罄。現在爲答讀者久待再版之期望，並爲減輕讀者負擔，特由本公司——中國時報關係企業將此三書再版，合輯爲一鉅冊，書名合稱爲「健身大典」。將此三書合讀，可使你獲得健身生活的多方面的知識，求得青春健美，也將豐富你的人生。

健身大典 目 錄

第一部 自測健康

高血壓的初期症狀·····	一五
血壓有時是會變動的·····	一七
高血壓的預防·····	一九
有了高血壓怎麼辦·····	二一
檢查你的心臟·····	二三
從心絞痛到心肌梗塞·····	二五
風濕引起的心臟病·····	二九
心臟衰弱·····	三一
你的胃健康嗎·····	三三

胃怎樣爲你服務.....	三五
幾種常見的胃病.....	三七
檢查你的腸病.....	四一
習慣性便秘.....	四三
腸有問題的便秘.....	四五
危險的腸阻塞.....	四七
腸的保健.....	四九
檢查你的肝臟.....	五一
肝臟的功能.....	五三
肝病的基本認識.....	五五
急性肝炎.....	五七
肝硬化.....	五九
肝膿瘍・胆結石.....	六一
肝的保健.....	六三
檢查你的腎臟.....	六五

腎臟怎樣爲你服務·····	六七
急性腎炎·····	六九
腎炎患者的飲食·····	七一
慢性腎炎對懷孕的影響·····	七三
關於奈夫羅賽·····	七五
腎臟變小的腎萎縮·····	七七
女性易患的腎盂炎·····	七九
有劇痛的腎臟結石·····	八一
腎臟的保健·····	八三
檢查你的肺·····	八五
肺怎樣爲你服務·····	八七
感冒是百病之源·····	八九
感冒治療上的問題·····	九一
感冒預防上的問題·····	九三
氣管炎與支氣管炎·····	九五

可怕的肺炎·····	九七
支氣管喘息·····	九九
支氣管擴張·肺氣腫·····	一〇一
肺能力測驗及肺保健·····	一〇三
糖尿病的測驗·····	一〇五
胰臟與糖尿病·····	一〇七
糖尿病對身體的影響·····	一〇九
糖尿病治療上的認識·····	一一一
胰臟壞死病·····	一一五
最難自覺的肺結核·····	一二七
肺結核與肺癌·····	一二九
肺結核的治療·····	一二一
肺結核患者的病後調養·····	一二三
肺結核的預防·····	一二五
癌的認識·····	一二九

關於癌的成因·····	一三一
癌的早期發現·····	一三三
關於胃癌·····	一三五
胃癌的檢查·····	一三七
胃癌的治療·····	一四一
關於乳癌·····	一四四
乳癌的自己檢查法·····	一四六
肺癌的認識·····	一四八
關於食道癌·····	一五〇
口腔癌的問題·····	一五二
喉頭癌·咽頭癌·····	一五四
關於肝癌·····	一五六
關於直腸癌·····	一五八
胰臟癌的認識·····	一六二
關於子宮癌·····	一六四

第二部 一天的生活

女性荷爾蒙與癌·····	一六六
皮膚癌及皮膚與癌·····	一六八
兒童的癌·····	一七〇
防癌與治癌·····	一七二
健康的基本守則·····	一七六
健康總檢查·····	一八二
隨小鳥的叫聲醒來·····	一八七
怎樣催人醒·····	一八九
醒況不良的原因·····	一九一
起床的方式·····	一九三
全身的透醒·····	一九五
早睡早起萬事如意·····	一九七
洗臉的方法·····	一九九

洗臉的學問·····	二〇一
牙縫大掃除·····	二〇三
口臭根除法·····	二〇五
你該多照鏡子·····	二〇七
鏡子裡的臉色·····	二〇九
禦寒的鍛練·····	二一一
禦寒鍛練的步驟·····	二一三
速成健康法·····	二一五
步行健身的訣竅·····	二一七
自由步行最有益·····	二一九
日行萬步青春永駐·····	二二一
早上深呼吸要注意·····	二二三
健身操的三字訣·····	二二五
靈活全身的體操·····	二二七
健身操的注意·····	二二九

早餐不要太簡單·····	二三二
一日兩餐與三餐·····	二三三
大眾化的改良早餐·····	二三五
合理的西式早餐·····	二三七
邊吃邊看報的問題·····	二三九
早餐應以子女為主·····	二四一
早餐後的定時大便·····	二四三
早上的化粧·····	二四五
怎樣送先生上班·····	二四七
吹着口哨去上班·····	二四九
乘公車坐不如站·····	二五一
聰明人提早上班·····	二五三
先生上班後太太請小睡·····	二五五
主婦的美容操·····	二五七
吸煙這個問題·····	二五九

午餐要吃得好·····	二六一
二·三·五午餐·····	二六三
職業婦女的午後化粧·····	二六五
積極休息法·····	二六七
休息法的活用·····	二六九
午睡的活用·····	二七一
主婦的休息·····	二七三
下午茶的飲法·····	二七五
下午的短時休息·····	二七七
用娛樂豐富才能·····	二七九
休假旅行要注意·····	二八一
先生回家時·····	二八三
沐浴的衛生問題·····	二八五
熱水浴與溫水浴·····	二八七
沐浴健身的注意事項·····	二八九

陪先生小飲一杯·····	二九一
飲酒適量賽成仙·····	二九三
酒最好在家喝·····	二九五
飲酒要注意的事·····	二九七
晚餐不可太遲·····	二九九
因人不同的晚餐·····	三〇一
晚餐與晚宴的注意·····	三〇三
電視與家庭晚會·····	三〇五
夜點的吃法·····	三〇七
甜食類要當心·····	三〇九
睡前的化粧·····	三一
家庭生活亂了怎麼辦·····	三一三
睡得早·人不老·····	三一五
睡眠的黃金時間·····	三一七
學者型的睡眠·····	三一九

第三部 生活的科學

不要老說睡眠不足……………三二一

擾入安睡的因素……………三二三

安眠的條件……………三二五

容易入睡的方法……………三二七

夜勤生活者的睡眠……………三二九

睡眠可欠不可存……………三三一

你有青春活力嗎……………三三三

微妙的少女的眼淚……………三三五

蘋果不宜病人吃……………三三七

病人以吃香蕉最理想……………三三九

怎樣選女婿……………三四一

打主意要站起來……………三四三

蘿蔔葉的驚人養分……………三四五

少女專患的貧血症·····	三四七
急性子治療法·····	三四九
低血壓者的保健·····	三五—
意志堅強的人長壽·····	三五三
正確的服藥法·····	三五五
血液的酸性與鹼性·····	三五七
讀書的姿勢·····	三五九
別讓頭腦開僵局·····	三六一
測驗你的體質·····	三六三
各種體質的特徵·····	三六五
蒼蠅的反獨物·····	三六七
海水浴好處多·····	三六九
海水浴的注意事項·····	三七—
手汗和腳汗·····	三七三
食物中毒預防法·····	三七五

第一部

殺蟲藥的用法·····	三七七
幫助子女準備考試·····	三七九
明目美眼的訣竅·····	三八一
產後休養的準則·····	三八三
夏天驅除疲倦法·····	三八五
少女斜視沒有問題·····	三八七
服維他命B有訣竅·····	三八九
不倒霉的訣竅·····	三九一
耳鳴的問題·····	三九三
關於粉刺·····	三九五
怎樣使聲音美妙·····	三九七
蜂蜜的鑑別·····	三九九
兒童的體力標準·····	四〇一
兒童體力從腳強起·····	四〇三
培養兒童體力的體操·····	四〇五