

科學養生法

杜奇榮譯

保健叢書 ②

科學養生法

著 者 / DR. CHRISTIAN BARNARD
DR. NORTHCOTE PARKINSON
M. K. RUSTOMJI
譯 者 / 杜奇榮
發行者 / 蔡澤蘋
出版者 / 健行文化出版事業有限公司
社 址 / 臺北市 10560 八德路 3 段 12 巷 57 弄 40 號
電 話 / (02) 7817716 • 7526176
郵政劃撥 / 0112263-4
登記證 / 行政院新聞局局版臺業第 1742 號
排 版 / 正豐電腦排版有限公司
印 刷 所 / 欣佑彩色印刷公司
臺北市大理街 114 號
法律顧問 / 龍雲翔律師
臺北市松江路 206 號 8 樓
電話 (02) 5423347 • 5811400
總 經 銷 / 九歌出版社有限公司
臺北市 10560 八德路 3 段 12 巷 57 弄 40 號
電話：(02) 7526564 • 7817716

初 版 / 中華民國 77 年 10 月 15 日

定 價 / 新台幣 120 元

(缺頁，破損，或裝訂錯誤請寄回本社掉換)

549916



C0010447

科學養生法

杜奇榮譯



١٩٣٦

3

前言

人們對自己現在享有的健康身體，往往並不特別珍惜與注意，認為自己的健康狀況，會永遠保持下去。但是他們卻常花很多時間，對自己的汽車擦拭與保養，以免發生意外。

事實上，人的身體像汽車一樣，也需要隨時擦拭與保養，如果忽略了保養與維護，也容易發生意外事件，等到發生了意外，其危險性，常會高於汽車事件。

當今，醫藥的研究與發展進步神速，而且具有高度的專業性，就是醫療保健人員，也很難完全跟上發展的脚步；對於各種養生醫藥資訊，也很難全部知曉。至於我們普通人，對上述的這些知識與常識，恐怕更是漫無頭緒，茫然無知。

前言

爲了上述緣故，本書作者帕金森博士，參閱了很多世界知名的醫藥及保健專家，所寫的

大量報告後，再用通俗淺顯的筆調，寫成此書，以便大家易懂易讀。而且所說的内容，都是大家最常見、在生活中最易感到困惑的問題。

本書共分六大部份：一是「性」生活；二是心理和精神部份。内容有如何克服緊張與壓力、人們對一般醫藥的誤解、健康檢查等等。三是食物部份。内容有食物的常識、免肥胖之道、食品的毒素、纖維質與便秘等等。四是生理部份。包括如何預防心臟病、得了癌症怎麼辦、怎樣對付糖尿病、肝腎疾病等等，五是運動與養生問題。六是一般常識，内容有菸、酒對健康的影響、氣候與健康及日光浴等等。

目錄

前言

一、「性」生活

1. 性生活與健康

人人都關心的「性」趣

「性」趣也要藝術化

注意燕好時的意外

「性」趣與心理作用

盤尼西林的功過

老夫妻仍要有「性」趣

二、心理和精神

1. 心理會引起那些疾病？

心理影響生理

壓力與心臟

壓力與生活

如何消除壓力與緊張

心病需要心藥醫

精神力量很大

年輕心態能克服老化

消除壓力的良方

2. 一些不正確的養生觀念

沐浴、婦女運動等

體重、房事、睡眠等

現代人真多病嗎？
3. 騙人偽藥何其多
4. 藥越少吃越好
很多病都不必服藥
阿斯匹靈用處多
5. 健康檢查有必要嗎？
不可忽略健康檢查
檢查那些項目？
6. 爲何睡不安穩？
失眠的原因
怎樣睡才正確？
7. 潛意識對人的影響
潛意識影響一生
專家分析潛意識

潛意識影響言行

不可忽視潛意識

8. 不可嘗試麻醉品

9. 自殺原因與防範

三、食物與保健

1. 飲食的常識

必要吃健康食品嗎？

多餐少吃最好

食物均衡營養夠

麵食與減肥

2. 怎樣避免肥胖

胖小孩成年更胖

肥胖容易得病

八 八 八 八

一四 一三 一三 一〇 九 九 九 九

目 錄

減肥要有決心	一五
3. 高纖維食物有益健康	一六
要多吃高纖維食物	一六
纖維質與直腸癌	一七
4. 如何避免便秘	一八
食物與排便	一八
瀉藥有害身體	一九
5. 食物污染與中毒	二〇
食物中毒的症狀	二〇
食物的各種污染	二一
保持食品安全	二二
6. 怎樣維護口腔衛生	二三
牙齒的保健	二三
怎樣消除口臭	二四

四、運動與健康

1. 運動為何有益健康

運動可使人年輕

一三九

運動要循序漸進

一三三

多作幾種運動

一四一

隨時隨地可運動

一三八

瑜珈術與慢跑

一三八

多爬樓梯好處多

一四〇

有益身心的運動

一四三

五、生理篇

1. 如何預防心臟病與中風

中年人應防心臟病

一四七

一四七

注意心臟保平安	一四九
心臟病與中風	一五一
運動增強心臟	一五三
血管內的淤積物	一五五
飲食要有節制	一五七
高血壓與低血壓	一五九
吸菸、壓力與心臟病	一六一
常做放鬆運動	一六三
2. 中年人的腰背毛病	一六五
3. 得了癌症怎麼辦	一六七
良性與惡性腫瘤	一六七
導致癌症的原因	一七〇
癌症早期症狀	一七三
4. 胖子易得糖尿病	一七五

糖尿病的成分

糖尿病的症狀與治療

5. 消化道潰瘍的護理
6. 肝臟的功能與保養
7. 奇妙的腎功能
8. 疝氣患者勿舉重物
9. 男性攝護腺毛病
10. 頭痛的原因與治療
11. 感冒並無特效藥
12. 任何人都可能得痛風

六、一般常識

1. 人為何好酗酒

嗜酒的原因

一七五

一七六

一七八

一八〇

一八二

一八五

一八八

一九〇

一九三

一九六

二〇二

二〇一

目 錄

好喝酒，害處多	二〇四
2. 吸菸有百害無一益	二〇六
香菸怎樣對身體有害	二〇六
吸菸對空氣污染嚴重	二〇八
雪茄菸斗也有害	二一〇
3. 噪音對人的危害	二一二
4. 時差對人的影響	二一五
5. 氣候對人影響不大	二一七
6. 改變環境有益身心	二一九
7. 昂貴沐浴並不值得	二三三

一、「性」生活