

由點點滴滴的保健常識，讓你獲得愉快的人生

身心保健座右銘

張仁福／著 ■ 大展出版社印行



中華民國七十二年五月出版

版權所有



不准翻印

售價 160元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

健康與美容 23

身心保健座右銘

著者：張仁福

發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路一段111號二樓

電話：(02) 8346031

郵政劃撥：一六六九五五

登記證：局版臺業字第2171號

承印者：三源印刷事業有限公司

臺北市三元街五十六巷十二號

電話：三〇一〇八八五

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五
電話：(02) 3619080

▲經銷處：全省各大書局

健康與美容 23

身心保健座右銘

張仁福 / 著

大展出版社有限公司 印行

由點點滴滴的保健常識，讓您獲得愉快的人生

由點點滴滴的保健常識，讓您獲得愉快的人生





目 錄

第一章	健康與我同在的訣竅	五
第二章	維護心理健康的秘訣	二七七
第三章	禿髮的治療法	三六五

第一章 健康與我同在的訣竅

我們的血液在正常情況下是稍帶碱性的

健康人的血液，大抵是在 pH 七·三五左右（ pH 七是中性，七以上是碱性，七以下是酸性），即使有變化，也不過是小數點以下第二位的數字不同而已。我們的血液在正常情況下是稍帶碱性的，並且由於體內有自動調節酸碱的能力，縱遇特殊情形也不致有大的變化。

可是人因勞動當然有疲勞，而「疲勞」這件事就生理現象看，也可以說是物質在體內燃燒所生的代謝產物增多的現象；這個「代謝產物」是一種酸（叫乳酸及焦性葡萄糖酸），這種酸一增多，當然血液變得傾向於酸性，即是 pH 的數字減低。換句話說，疲勞就是血液傾向於酸性的現象，而「消除疲勞」就是使血液恢復稍帶碱性的原狀。一個人在疲勞後不能迅速使血液恢復微碱性，決定於體內調節酸碱能力的強弱；糖尿病人所以常陷於疲倦中，就是體內調節酸碱能力太弱了，血液常傾向於酸性。

現在大家也常聽說有酸性食物和碱性食物，但要弄清楚食物的酸性或碱性，不是憑食物的酸本酸來決定的，而是決定於食物在體內燃燒後的成分是呈酸性或碱性。爲了常保存體內鈣游子充足以調節酸碱，我們必須多吃含鈣的碱性食物；碱性食物的代表有四種：

一、牛乳及乳製品

二、蔬菜

三、水果

四、海藻類

但爲了營養平衡，必須吃酸性食物（魚肉飯酒），不過我們通常都是酸性食物吃得過多，要注意改正。所以我們體內必須常儲備充足的調節能力，使血液不容易傾向於酸性，縱有此傾向也能立即恢復過來。在體內擔任調節酸鹼工作的主角是「鈣游子」，一般來說，我們體內鈣充足，則調節酸鹼的能力就強。

廚房裡不可放各種殺蟲藥可預防食物中毒

儘管我們每年都提醒大家注意，但每年依然有很多人死在食物中毒上，所以下列各種預防法絕不是「唸經」；每年對妳都是新鮮。

一、購買現成食物（如罐頭飲料等等），一定要選信譽卓著的大工廠出品。這裏絲毫沒有代大工廠拉生意的意思，只是因爲大工廠產品都是用機器處理，惟有全部未經人手處理的產品，食

用才得安全。

二、冷菜、涼麵之類，全部製造過程必須你親自絕對小心處理，但仍以少吃為妙。

三、夏天不妨「浪費」些，食物有可疑就該拋棄。

四、廚房裡不可放各種殺蟲藥。

五、刀、鏟、鍋等生鏽時，非把鏽除淨，絕不可用。

六、菇類除已經人人食用的幾種之外，不要貪新奇嘗試某種少見的新菇。

七、來路不明的酒，不但不可飲，連做菜調味也不可用。

八、誠然蒼蠅是傳染細菌的壞蛋，但還有比蒼蠅傳染得更厲害的大敵，就是老鼠；所以家庭裏食物及食具，要絕對不能讓老鼠碰到。

服藥務必遵守醫師的規定

服藥一定要照醫生規定的時間服用。飯前服用的，是利用胃裏沒有食物進入的狀態，免使藥物與食物混合起來，所以服後至少要經過三十分鐘（最好一小時）才可進食。飯後服用的是不怕藥和胃中的食物混合在一起的，所以飯後馬上就可以服用。「食間」服用的，是在兩餐之間的時

間服用（大致在每餐後兩小時左右），不是在進食中途之間服用。

藥粉的服法，是先含一口水，然後才將藥粉倒入口內，隨即嚥下去，並再喝幾口水；不要先將藥粉倒入口內，然後喝水嚥下。若是很苦的藥粉，用一小碟子盛水，將糯米紙浮在水上，再將藥粉倒在糯米紙上，用牙籤輕輕把紙的四邊挑起覆蓋到藥上來，再端起小碟連水向口裏一倒，那個「小藥包」就乘勢滑入喉嚨裏去。嬰兒很難服藥粉的，可用藥粉一倍量的砂糖與藥粉和起來，並用水調粘，塗在孩子口內上顎中，孩子則皺皺眉就把藥嚥下去了。

藥水絕不可將瓶口送到嘴上向口內倒，一定要將規定的藥量倒在另一盛器內來服用，嬰兒可用服藥用的長嘴壺，稍大的孩子可用湯匙。

片劑及膠囊劑，則把藥先放在舌尖上，再飲水嚥下。常有人問用茶服藥好不好，除了治貧血用的鐵劑之外，一般用茶服藥沒有關係。

蒼蠅只要在人體上停一眨眼的工夫就會傳染無數的細菌

蒼蠅也和牛一樣是「反芻」的，它把吃進去的東西又停在一個地方吐出重吃，我們從它的吐食物中檢查出，蒼蠅的腸內經常有幾千萬個細菌。

蒼蠅停在大便上用它的尖嘴吸進去的糞，又停在你的飯菜上吐出來，你手一揮，它來不及重吃就留著美味飛逃開了，於是它吐出來的糞便和細菌，便讓我們吃下去了。蒼蠅專愛這樣捉弄人，叫我們吃它嘴裏吐出來的髒東西，我們還是萬物之靈，是可忍，還是不可忍？

蒼蠅這討厭的東西，根本不理牛頓的重力學說，它可以倒掛在天花板上而不會掉下來。它全身有我們用肉眼看不到的細毛，這些細毛上又有膠狀的粘液，靠這種粘液的膠著力，它可以隨意倒掛在什麼地方都不會跌落下來。因此單是蒼蠅身體表面，就有幾百萬到幾千萬個細菌，它們在我們身上只要停一眨眼的工夫，就傳染給你無數的細菌。

據說在盟軍佔領日本時期，曾有幾個美國人在一同開會的時候，忽然有隻蒼蠅飛進會議室裏來，頓時美國人一齊起來追打這一隻蒼蠅。與會飛的蒼蠅比起來，我們人類這個龐然大物實在是笨拙，想打到那隻蒼蠅，真比大象追老鼠還吃力；可是美國朋友就有那股傻勁，把會議室鬧得大翻地覆，直到打死那隻蒼蠅才恢復開會。

大病初癒的人不宜做海水浴

一人去作海水浴，有許多要注意的地方，這裏擇要敘述如下：

一、被海蜇等刺到時，應立刻塗上可體松軟膏等。

二、上來之後應用清潔的水漱口和洗眼睛。

三、不要做黑人，頭和臉要避免日光直射，應儘量利用帽子和遮陽傘，以防紫外線。

四、在水裏太久，身上可能有起雞皮疙瘩，嘴唇發紫等情形，不如游會水，就到沙灘上來曬一會太陽，這樣來回的做，對健康反而更有益。

五、腿如一感到抽筋，就是只在一邊腿上，也要立刻上來；硬撐好漢而繼續游泳下去，最後全身痠攣而溺斃的例子並不少。

六、耳朵用青海棉塞起來比較好。

七、海水本身有自然殺菌力，但在河道入口處的水裏往往有很多大腸菌，所以不宜在有河口的地方游泳。

八、空腹或吃飽後不宜游泳。

九、入水前應先做暖身體操。

我們住在這四面環海的地方，作海水浴有得大獨厚的條件，應該可利用夏季的大好時光，到海濱去享受大自然對我們健康上的大好厚賜。不過有些人是不宜作海水浴的，例如①大病初癒的人②結核菌素反應陽轉一年以上的人③有頑固皮膚病的人④眼、耳、鼻有疾病的人等，還是不要

作海水浴的好。

除了不宜作海水浴的人外，請大家多作海水浴，因為海水浴有下述的很多好處。

一、因有海波撞擊身體，所以逆波游泳，可以得到很好的刺激。

二、海水有自然殺菌作用，能消除你的身體。

三、因為要在水裏浮起，必須深深的吸入空氣，以減低身體的比重，因此自然的得到深呼吸運動的效果。

四、海濱空氣中陽游子多，山岳地帶則是陰游子多，陽游子使人體起刺激性的活動，除了病弱者及病後恢復期中者外，健康人吸入陽游子是有益身體的。

五、因水面的反射作用，海岸地帶紫外線豐富，這種紫外線進入人體製造大量維他命D，提高人體的抵抗力，活潑生理作用。

六、因海水是鹽水，較淡水比重大，因此浮力也大，人在海水中游泳，身體可以輕輕的活動。

七、海水浴是全身運動，不論怎樣懶惰的人，到了水裏不動就不行。

八、如把人在靜臥時身體所消耗的熱量作為「一」，則運動時熱量的消耗如下：時速二公里的步行為「三」，時速七公里的步行為「九」，游泳為「三一七」，所以海水浴跟步行差不多，是適於一般人做的非激烈運動。

讀書的姿勢是坐硬椅比坐軟椅好

為什麼舒服的姿勢對讀書或思考有障礙？因為坐在軟椅上取舒服姿勢，肌肉是鬆弛的起不了刺激作用。惟有肌肉有相當的活動或緊張，才有刺激到腦幹的網樣體；網樣體又把這個刺激傳給大腦皮質；大腦皮質接到這個刺激就加強活動；這個活動狀態就是頭腦（意識）明爽狀態；讀書或思考中最重要的就是頭腦（意識）清晰。因此讀書的姿勢，是坐硬椅比坐軟椅好，躺著不如坐著，坐著又不如站立或行走，因為這樣能使肌肉保持相當程度的緊張活動，而刺激得頭腦更清爽。從前小學校園裏都立有一個「負薪讀書像」，這個像的故事是說一個童子因家貧，在上山砍柴回來時，背負著柴薪邊走邊讀書。立這個像的目的是勉勵學童們用功，而那個讀書姿勢也是非常合理的。

坐在有軟墊椅子上讀書，遠不及負薪童子那樣走著讀的更容易讀進頭腦裏去。不過這種姿勢，我們在都市裏不敢提倡，假如學童們在放學回家的路上邊走邊讀，那就隨時有汽車傷他們身上輾過去的危險。但是父母給孩子們買讀書桌椅時，要根據這個原則，儘可能選擇質硬而坐著不舒服的；太舒服的椅子會促使孩子打瞌睡。學校的課椅及大人工作的坐椅，也可以質硬而坐著不太

舒服的為適當，這樣才不致妨礙思路的開展。

在美術館中我們常看到法國名雕刻家羅丹的傑作「思索的人」，那是一個人坐在矮臺上，右肘在膝蓋上，手托住微俯著的頭，作思索狀。羅丹把這個作品名為思索的人。可是我們從生理學立場來看，那姿勢不是在思索或積極的使用頭腦，而是把思想浸沈在一種境界或憂慮中，或是一種空虛的心情什麼都不想。因為人要積極的使用頭腦，是不能採這個姿勢，取坐著手托住下巴的舒適姿勢，或是躺在沙發上，思路是展不開的。

要解決頭腦鬧僵局只有停止用腦去運動與娛樂

人的思想作用是在大腦的皮質部份，大腦的皮質又分「新皮質」（俗稱新腦）和「舊皮質」（俗稱舊腦）兩層。新皮質掌思考、知識、記憶、創造等等高等精神活動；舊皮質則掌食慾、性慾、玩樂等原始性的活動。大腦的這兩層皮質，有互相「對抗」和「抑制」的作用，例如新皮質在作讀書等精神活動時，則舊皮質的飲食男女玩樂等慾望就被抑制住了；反過來舊皮質在作各種活動時，則新皮質的活動也被封鎖。

頭腦一鬧僵局，書讀不進，文章寫不出，思路如死水般地停滯不動。這是由於大腦的「舊腦

「向「新腦」爭不平等，不肯讓步，雙方成了僵持狀態。解決這個僵局，只有停止用腦，去運動、娛樂，讓舊皮質活動一下。什麼醒腦提神劑只有在舊皮質還聽話時或許有點效，等它起來反抗，頭腦就不中用了。」

但是用腦的人往往過度用腦（學生是不顧休息拼命用功），只顧使新皮質作過度的活動，對舊皮質的飲食運動玩樂等等求快感的慾望加以過度的抑制。但是舊皮質被抑壓到不能忍受時，就起來向新皮質反抗了：「不讓我起來活動一下，你也休想活動。」這就是「對抗」作用，到這個地步新皮質的活動被制止住了，頭腦裏弄成僵局。換句話說，舊皮質在活動時，新皮質就處於休息狀態。因此，當你使用新皮質在讀書、寫作、思考得疲憊時，就去作進食、運動、娛樂等等滿足舊皮質的活動，則新皮質也獲得休息而消除疲勞，以後又有清醒的精神作讀書等活動，這是最有效的用腦法。

惟有不停的思考、學習，才能保持身體的年輕

現在各國國民的平均壽命，大致在六、七十歲左右，因此一般人也為這個數字所困，不奢求人的壽命會到九十歲以上，且認為即使活到那個歲數也一定是衰老不堪。但是日本有個牧野富太