

洗澡與健康

● 達三 ●

洗澡不但清潔皮膚；而且能促進新陳代謝，消除疲勞，恢復肌肉的活力與皮膚的光澤。因此，洗澡是健身與美容的法寶。

早晨起床後，睡眠惺忪，疲勞未復，想提提神，增加當日的精神，增加當日的工作效率，那麼，來一次熱水淋浴，或在熱水浴池裏泡上五分鐘，激動體內的代謝作用，使你的身心充滿活力。

微溫水浴有鎮靜精神的作用，能使緊張的神經鬆弛下來。神經過敏多愁善感，或易患失眠症的人，只要在就寢之前，輕鬆地泡一次四十度左右的溫水浴，必能鎮定情緒，心神也增加心臟的工作。有人估計

飲水過量有害嗎？

管生

飲水過量，據說不但易起中毒現象，且將導致浮腫、嘔吐或轉變慢性腎炎。報載省衛生處促請誤信「飲水除百病」的部份民衆，應特別注意。

近來各地盛行在大清早暴飲三大瓶生水（一點二公升至一點幾公升）以除百病，我想是一樁愚蠢的事。

人類每天所攝取的水份，如果過度時，即會發生眩暈、頭痛、嘔氣、嘔吐、瀉肚、痙攣、肌肉協調運動不能，昏睡等水中毒現象。嚴重時甚至有生命的危險，尤其是罹患慢性腎炎、腦炎和尿崩症等，最容易中毒。

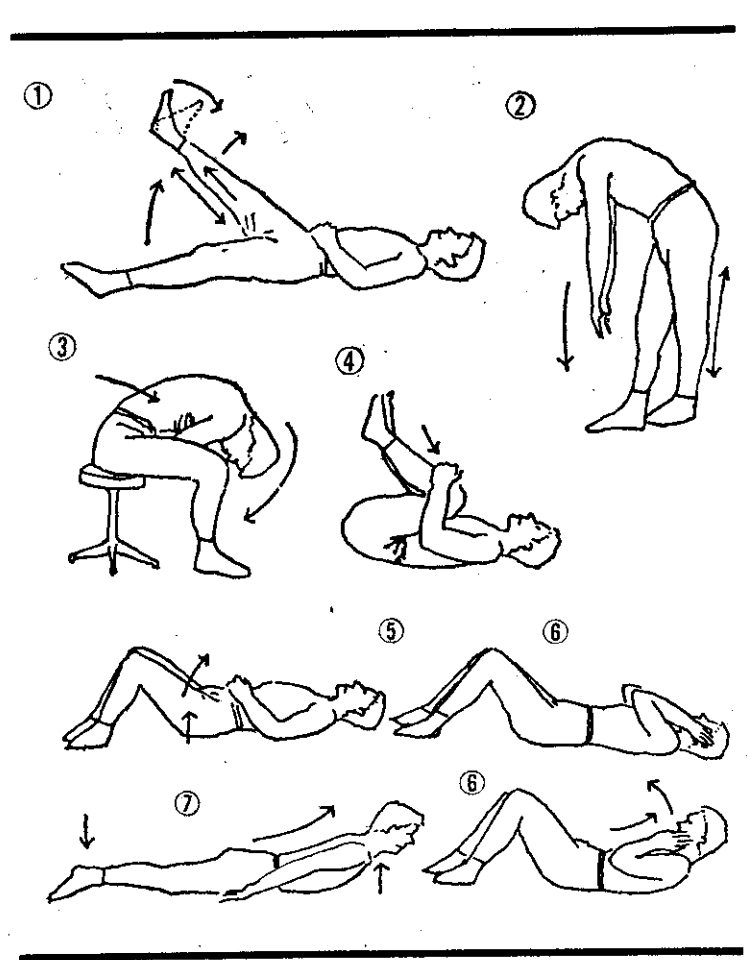
腎炎或心臟病患者，如果喝水過量，腎臟不能負擔尿的排泄時，就會引起浮腫、血壓、升高、嘔吐，有時會轉變為慢性腎炎等症。如說飲水可治癌症，更是無稽之說。

所以請農友們切勿信飲水除百病的傳說，反而損壞了自己的健康。

關於飲水過量問題，我們請教台大醫院許成仁醫師，許醫師說，飲水一—二公升，對正常人並無害處，因為健康的心和腎，可以處理此程度的水。但是腎、心或肝臟有病的人，飲下大量的水就不好。——編者

一般人最覺舒適的浴池水溫，大致在攝氏表四十度至四十三度（當然也有因個人的年齡、季節及習慣而略有差異）

個人可依習慣調節。只要你感覺皮膚舒適的水溫，也就合乎衛生之道了。有的老年人喜歡泡滾燙的浴池，却不太好，往往促使血壓忽然升高，是很危險的。此外，心臟衰弱者，高血壓與低血壓患者，小孩及病後虛弱者，都不宜水溫過高的熱水浴。



解除腰痛的體操

而且方便的溫泉浴了。

在攝氏四十度的熱水裏泡十五分鐘，即會消耗相當於一千公尺賽跑的熱能。所以一天洗澡次數過多，反而增加疲勞，有害無益。

腰痛雖然可能由種種疾病引起，可是，由於農作業的疲勞，尤其是長時間曲腰等不自然的姿勢，也是很普通的原因。

日本東京教育大學附屬盲人學校校長鈴木達司，設計了一種解除腰痛的體操，（請參看右圖）說明如下：

①伸展腳後筋的運動。要

彎曲腳脖子。

②這也是伸展腳後筋的運動。

③④⑤是加強臀部肌肉的運動。

⑥增強腹部肌肉的運動。（上圖為開始的姿勢，下圖為上體向上抬的姿勢）。

⑦加強背部肌肉的運動。

要解除腰痛的體操法，要順應疼痛的程度，適當地做以上的運動，不可過度。

（古滿與譯自「現代農業」一九六九年十二月號）