

只要懂得保養 青春沒有秘訣

／蘇曼

大多數婦女都憂慮到了中年就失去了青春的氣息，可是，實際上有些太太超過五十歲還是很活潑，不但健康，她的笑聲也很迷人，另外一些太太則到了三十多歲，就滿面皺紋，眼睛呆木，差別得很多。

究竟在那一種環境之下，才會消失青春的氣息呢？關於這一點，有一部分醫生認為她們到了更年期就會發生衰老的現象，那是不錯的，但在事實上，大多數婦女都是未到更年期就已經有中年人的跡象，例如舉動遲慢以及思想麻木，此外也許她們的體型還有多少變化，如果你保持青春的氣息，該注意下列幾點：

1.按照我們的生理構造，發育成熟以及體力到了頂點的一年就是二十五歲。最好你一生的體重，都是二十五歲那一年的體重，最多超過五磅，根據這一點，可見使一位太太發生中年人的感覺，可能與體重有關，你該記得這一點。

年齡漸大的時候，應該

少吃一點東西，多做一點運動，中年人多數發胖，多餘下來的脂肪堆積在臉孔上面，一旦收縮，就會發生皺紋。除非你的臉孔太瘦，不然的話，還是少吃脂肪為佳。總之，肥胖是中年人的特徵，你如果想青春一點，該從這方面著想，就算你並不需要減輕體重，也不要增重。

2.人到中年，眼睛就呆滯遲鈍下來，這種現象，並非眼睛本身呆鈍，而是從眼角分泌出來的水份太少，它不願意轉動，因此影響到它看來覺得呆鈍。根據這一點，要是你想眼睛靈活，一定要多喝湯水以及多吃水果，更重要的一件事情就是不要睡得太遲，所吃的食物也不要太過乾燥。

3.中年人的另外一個特徵就是憂慮太多，你必須認識清楚，憂慮跟考慮並不相同，有一個問題必須解決時應該考慮，要是把那個問題擺在心上，一天想十幾次，仍沒有決定怎樣做，那就不是考慮，而是憂慮了。倘若你能夠改善這種習慣，任何

一種問題都不擺在心上，要就想個透澈，把它解決。

4.大多數人只注意到腸胃的消化和呼吸，很少人注意糞便的排泄，那是不對的。食物變成糞便之後，留在大腸與結腸之間，應該在二十四個鐘頭之後，就排泄出去。超過了這個期限，便有水份從那些糞便當中循著腸內的微血管吸收到血液裏，可見便秘影響到一個人容易衰老。

5.最後，特別注意的是，把笑聲對青春的特殊影響簡括地說一說，發笑的時候，橫膈膜震動得很厲害，把肺部的碳酸氣吐個清光，吸進新鮮的氧氣，等於深呼吸，並使心臟與腸胃有著多少運動，並把臉上的肌肉向上抽起來，凡此種種，都是青春的特徵，孩子從早到晚都笑，年齡愈長，笑聲愈少，依照這種情形觀察，可見你想保持青春氣息，應該儘量找機會發笑，笑得愈多愈好！

