

我的養生三招

楊森將軍以九四高齡仍然健步如飛登上玉山，有人請教他養生秘訣，他說：「第一動、第二動、第三還是動。」事實上，在「行動」、「活動」的口語裡，已蘊含了養生哲理，它告訴我們要「活」就要「動」。

我的養生三招是：「脊骨要動、手要動、腳要動。」大家都知道：脊椎骨是連繫人體組織的主幹，裡面佈滿了重要神經，當脊椎骨發生異常時，會影響脊椎骨前面的器官，也就是說，當某個器官發生異常時，也可在脊椎骨上發現異常，因此，控制了脊椎骨便能控制內臟。

在醫學上，脊椎骨是身體中十分重要的神經中樞，而且脊椎骨的兩側有一百八十個穴位，在穴位上給予適當的刺激，可治療內臟疾病。

大家都知道：脊椎骨和內臟之

間的連繫，並非以一條神經連接一個內臟的方式結合在一起，而是好幾條的神經逐漸的重複與內臟相連接，因此當一個內臟器官發生異常時，其它的內臟器官也會受到影響，反之，當一根脊椎發生分歧或歪斜時，連帶的好幾個內臟器官也會產生異常，由此我們可以瞭解：脊椎骨的保健對我們的健康是相當重要的。

脊椎骨的保健，並非散散步、爬爬山可做得徹底的，利用一種根據中國固有針灸、氣功推拿、指壓按摩原理研發而成的高科技醫療健康器，或自學指壓，循序擦、揉、摩，或作伸展的體操，都可使脊椎骨健康。

又根據專家研究，人體各主要器官的反射區都分佈在手掌和腳底，所以按摩手掌和腳底，可以促進五臟六腑的健康。腳底是人體的第二個心臟，也是全身經穴的所

在地，它密集無數微細的血管，一旦身心有所倦怠，甚至內臟出現隱疾，腳底即是最早預知徵兆的部位，因此，醫生說：身體的老化從腳開始。

根據美國達拉斯有氧運動研究機構最近的研究：每天快步走四公里即可達到最佳健身效果。醫學雜誌曾經報導：走路不僅可加強腰背部和下肢的活動，使這些部位的肌肉和韌帶的力量增加，關節保持靈活，還可促進人體的新陳代謝，使心肺功能得以加強，血管彈性增加，並降低血壓，防止動脈硬化、心肌梗塞等疾病的發生。

雖然我已七十高齡，但確比往日更健康，朋友見了都向我討教養生之道。健康帶給我很大的快樂，提供以上「養生三招」，與大家分享。

圖

鄉間小路

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

新品種
 巨型大南瓜・巨型大西瓜
 巨大長蘿蔔・長絲瓜
 菓、菜、花、木、草
 芽菜與小麥
 苜蓿
 種子布種子苗
 栽培法備索(請附資料費160元)
 台北市松山路249號 (02) 7620945・7628477
 郵政劃撥：11408612 江嵩邠

新書代售
 台灣100家花店 1240元
 環保・生活・健康系列：
 1.天氣和人類活動 650元
 2.環保與生態 650元
 3.營養與人體健康 650元
 4.藥物的奧秘 650元
 中國珍稀與觀賞蝴蝶(1) 600元
豐年社 每次郵購另加掛號郵資45元
 郵政劃撥0005930-0豐年社

塑膠黑軟盆・穴植管
專業量產 適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應
 郵撥03590449宗慶塑膠股份有限公司
 新營市開元路185號 03-3375881・06-6328339

助聽器 43年老店 值得您信賴
 留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務
 獨一專門店 助聽器世家 **5413525**
台企行 **5512525**
 樂世界所有名品 原 台灣華商企業行 **5637392**
 台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)