

健康是「磨」來的

文／游福生文字工作者

健康是一生的事，自己要懂得如何經營自己的身體，每天定時做運動，一日不可中斷停止，三餐不但要多樣化的菜餚，而且最容易疏忽的早餐，一定要吃得營養。情緒力求平靜，工作忙而有序，每天抱著喜悅的心情過日子，遇到困難多用智慧求解決，而不要放在心中煩惱才好。

小時候，我的健康可以用這些字來形容：弱不禁風，面黃肌瘦，體弱多病，幾乎在國中未畢業前，天天就是帶藥上學，三五天就有病。病到後來，母親看到很不忍心，才省吃節用，買一些中藥「四物湯」來滋補。由於當時家境貧苦，三餐都快成問題了，那來買滋補品呢，所以吃了幾帖之後就停下來了。

在50年前，農家的收入完全靠天吃飯，一次風災洪水，所有辛苦的汗水就付之東流，稻穀不好收成，家境就難有好轉了？搞不好加上有病都是由成人自己找草藥搗汁喝的，到底是什麼病，都是成人自己亂猜，那時醫生真是少又少，更何況家中常無錢看病呢！

感冒、喉痛、頭疼、瘧疾、痢疾、生毒瘡等這些病，對我不陌生，因為小時候不知被侵襲多少次，人家生過的病，我都曾經嚐過。那時5天一大病，3天一小病是常有的，稍有天氣轉變，我就會非常靈驗反應在身上，在當時最流行用「盤林西令」來治百病，我當時有一次，身上生「纏身蛇」的瘡毒，據說這種瘡毒，如果繞了身體一週就會一命嗚呼，就在繞一小部份時，我就開始打「盤林西令」注射液，前後打了11支都沒有效果。

後來，大約此毒繞到半身時，我阿伯用一種中藥粉拌酒，塗敷在痛處，大約2週就脫皮痊癒了。這到底是什麼藥，我至今不得而知，從此之後，我才體會到中藥也有它了不起的地方，真令人驚佩。

國中三年級，我被病魔整得心情苦悶，每天沒有一絲的笑容，帶病天天要上課。每天早

上5點起床，騎著小型腳踏車，走上1小時多的路程上下學，風風雨雨，有時肚子餓了，身上沒一分錢，時常忍受饑餓，拖著病身回到家，往往回到家，家人早就吃過飯，菜涼飯也涼了，那時又沒有什麼好菜，只要有一口白米飯就很高興了。記得那時最常吃的菜，一個是鹹蘿蔔乾，另一個就是醬料，沒有菜，只要有鹹味，依然吃飽一肚子，家中真的沒有什麼食物可吃的了。

長期的「病磨」，加上長期的營養不良，我到了15歲時，依然面黃肌瘦，沉默寡言，沒有笑容，身體很虛弱。好多次，我在學校升旗時，突然暈倒，太陽太猛烈就會讓我支撐不下去了。學校上體育課時，我也流過鼻血，眼花撩亂暈倒過。可以說我在15歲前是受盡病魔的時期，沒有什麼健康快樂可言了。

記得我15歲就知道在書店找藥方，由於長久生病，每天陷在病痛的陰影中，加上自己的內向寡歡，心想自己的病自己最瞭解，找一些中藥的藥方，該是可以治好才對。由於當時很少有西藥，大多的病，都是用漢方治療，有些是民間的偏方，所以我那時只想自己為自己治病，根本沒想到後遺病。從那時開始，我對中醫就開始研究，時常從報章書刊上去剪貼，有關各種疾病的中醫藥方。

十多年來的病魔，使我不得不注意自己的健康，隨著閱歷的增廣，年歲的增加，慢慢體會到如何保護自己的身體。直到我考師範學校，過著團體生活，我的健康才大為改善，這3年的團體生活，可以說是我健康上的黃金時段。當時的師範學校是實施軍事管理的生活方式，生活起居全

部要在學校住宿，跟軍中生活沒有兩樣，一切作息非常規律。

值得一提的是當時美軍顧問團還在台灣，我們師範學校時常可以吃到美援的東西。因為當時的師範教育是全部公費，就讀這種學校不但可以節省學費，又可以獲得固定的工作，頗適合貧苦的學生就讀。由於此團體生活的規律，加上自己認真保養身體，這3年中我的健康真是突飛猛進，臉色紅潤，體重也正常，很少生病了。

師範畢業前夕，我的導師吳國豪老師，特地教我班上同學一套內丹功，從此畢業到社會上去教書，工作之餘就勤練這套內丹功，那時我才22歲，至今45年來，我從未中斷過，這是非常良好的內臟保健運動，值得推廣。現在我已經是60多歲的人了，我的頭髮烏黑，牙齒除了17歲那年修補的2顆大齒外，從未再補牙換齒，眼睛是老花輕度，視力在1.5左右，沒有明顯衰退的跡象。

起這套內丹功，其實只是每天早晚2次的深呼深吸，經過我個人改進之後，其步驟大致如下：

1.筋脈活動—(1)用大拇指，在頭部耳朵上方太陽穴地方，用力壓下去右轉揉動20下。左右太陽穴同時揉動，各選5處最酸疼的地方，每處20下，5處共百下。(2)用右手抓後腦頸部的筋絡，左右抓動20下。再用左手抓後腦頸部筋絡，也是左右抓動20下，如此反覆5次，共計百下。(3)用右手從眼前繞到脖子的左下側，靠近左肩的脖子上，用手掌的四指尖，左右抓筋絡20下。又用左手繞前到右脖子下方，左右抓筋絡20下，如此反覆共百下。

2.吐納活動—(1)雙手平放在小腹處，雙腳打開與肩

同寬，雙眼平視做深深吸氣，吸氣時宜緩緩而入，不能中途換氣，直到胸部飽滿為止。(2)將吸滿的氣體，用力壓入小腹丹田中，胸部要縮收，小腹要鼓起堅硬，然後將氧氣控制住，不使吐出，把氣壓到身體各部，此時小腹越硬越好，緊閉鼻口，不讓氣體排出體外。(3)禁氣到無法忍受時，緩緩張開嘴巴，身體向前傾斜，雙手壓住小腹，將氣體從口鼻吐出，此時，氣體要緩緩排出，直到體內完全沒有氣體為止，成真空狀態，再重頭做起，如此反覆做百下為止，早晚各做1遍。

3.體操筋骨活動—(1)原地跑步，雙手各繞圓圈約20次。(2)橫阿拉伯八字繞圈，將雙腳打開，雙手同時繞「∞」字形運動，讓骨骼動起來。各做20下，使骨骼盡量活動起來。也可以參考其他體操來做，主要是讓骨骼動一動。

早上花1小時左右，黃昏再花1小時，其運動量也就夠了。在此順便向體弱多病的朋友，提出善意的建議：

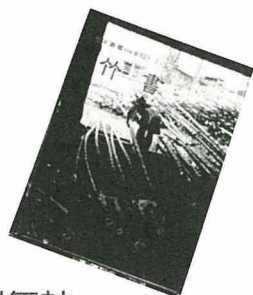
- 1.每天早餐一定要吃得好，早餐最好吃7種不同的食物，以五穀、種子、雜糧、牛奶、米麵為宜。
- 2.每天都要做運動，運動到排汗為止。
- 3.運動前或空腹時，先喝1大碗白開水。
- 4.不要有損及健康的嗜好和行為：如煙酒、縱色、熬夜、檳榔等。
- 5.控制自己的體重在標準範圍內。太胖時要多運動，控制食量，避免夜睡前吃食物。太瘦時除了找出病因外，要注意食量和運動量的適當。

九月特價書籍

有效期間：92年9月16日至92年10月16日

1 竹書

定價：320元
價待價：260元



2 水產加工

定價：650元
價待價：520元



3 台灣花木害蟲

定價：850元
價待價：680元



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300 財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30或31

豐年叢書
內容豐富
實用

敬請讀者訂購 利用
(郵購另加掛號郵資60元)