



我們怎樣才能

健康又長壽

陸以仁

一、什麼是健康？什麼是長壽？

健康是身體健壯、心情愉快的狀態。

長壽是能享受高齡壽長的表徵。

健康而又長壽，乃是一個人身體健壯、心情愉快、無病無痛，而能享受高齡壽長的現象。世界上有幾個地方的人，像歐洲的高加索、亞洲的克什米爾北邊崑崙山腳下的山居民族，確都健康長壽的，他們一生，都過着日出而作，日入而息的生活，飲食簡單，無憂無慮，終生勞動，鍛鍊了他們強健的體魄，空氣清鮮，沒有污染，很少傳染病，延長了他們的壽命；他們的平均年齡都在 100 歲上下，人雖然老了，但却都很健康，照常每日在工作。據說這些山居民族，已經經歷上千年以上的歷史，始終如此。

二、怎樣才能健康又長壽？

一個人要求身體健壯，必須永保身體生理機能正常，新陳代謝旺盛，不吸食有毒害的物品，同時要配合心理狀態的正常，抱着樂觀心理，對人對事經常愉快順適；沒有病痛，沒有煩惱，然後才能克享頤年、壽長百歲，甚至還能超過百歲，到達近代一般人說的人類生理年齡——120 歲的境界。但是說得容易，做起來並不簡單。如果，年過老髦的人，死於生理的終結，所謂「老熟」，非人力所能挽回，這是一個人很福氣的事情。但是有的人，頭一天活得還是好好的，一夜過後，已經進了醫院或者起了意外，這是平時不注意保健和衛生，突然有急病發作，往往切斷了他的天年。譬如，近代有很多

人的猝死，看起來他本來蠻健壯，仔細剖析才知道有大病隱藏在身體裡，一旦引發，就結束他的生命。所以我們要求健康又長壽，各人至少要做到以下最起碼的三個條件：

1. 保持身心健康，不生疾病，沒有煩惱；
2. 注意小病，要能自我照顧；
3. 注意預防隱病不生大病，不生傳染病。

以下三、四、五各節，要把上述三個條件，予以詳細的說明。

三、如何持身心健康，不生疾病，沒有煩惱呢？

人們要求身心健康，永保身體的生理機能正常和新陳代謝旺盛，主要是必須身體的呼吸循環能正常。因為身體上的呼吸和循環的不暢，是很多疾病的原因或表徵。這一點並不複雜和困難，祇要能辦到飲食正常，不抽煙，少酗酒，經常保持適當的運動，就可以達到了。由運動而促進身體的呼吸和循環功能，加快細胞和組織的新陳代謝，使氧氣和養份偏佈全身，廢物和廢氣迅速排泄，內分泌沒有阻滯；經常洗澡，水溫不要太熱，以除垢並保毛孔都開；那末全身器官和組織的機能，就會正常發揮。再加飲食有規律，有節制，勿暴飲，勿暴食，食物調配得宜，合於營養要領，消化良好；再遠離煙酒，使身體永保健，不生任何疾病。再配合心理的正常，遇事順遂，達觀大方，對人讓三分，遇事往好處想，處處謙讓，抱着吃虧佔便宜的心理，煩惱一定少，就容易有愉快的心境，身心不就容易保持健康了嗎？

四、如何注意小病，自我照顧自己的身體？

健康的身體，比較不容易害病。但是氣候變化無常，寒暖不一，空氣溫度又高，以致傷風、感冒、咳嗽、頭痛、便秘，難免惹身；一部份人因身體過敏關係、風疹、氣喘，不時引發；一部份人是生活太隨便，濫用煙酒，胃腸、氣管容易起反應；冷氣應用太廣、腰酸、背痛、肩僵、和關節肌肉的酸痛容易發生。這許多徵候的小發作，不注意就會鬧成大發作，於是就要看醫師、跑醫院，有時不住院還不容易解除。仔細研究起來，如果一發現小病上身，最好立即自我照顧，不必老想着去找醫師，不單費錢而且浪費多少時間；我們特別要強調，重視生活的調整最有作用；例如平時衣服穿暖一點，睡時被蓋厚一些，飲食吃得熱一點，避開煙酒，不吹涼風，發一身汗，也許就好了；這時節吃一顆沒有副作用或副作用很輕微的去過敏的藥片會有些幫助；如果本來有過敏體質的人，更需要加倍服用這類藥物，來消除過敏。便秘和胃腸不適，必須從調整飲食下手，要吃容易消化的食物，避免油炸和油膩的食品，多吃水果，多飲水，胃腸就容易通暢。腰酸、背痛、肩僵，與關節肌肉酸痛，發作之時，暫時的熱敷和休息，會有效用，疼痛減輕之後，開始輕小緩慢的局部活動，繼之日漸加重、加大、加快、和加多的局部運動，以至恢復全身運動並加慢跑，經常出些汗，就會全身爽快。必要的時候，稍服些對症的普通藥物（經常有小病小痛的人；祇要留心，或者請教相熟的醫師，就能在家中預備些常用的普通藥物。）；很多小病，就能在自我小心照顧之下，不讓它變厲害，慢慢可以解除恢復健康了。

五、如何預防隱病，不生大病，不生傳染病？

隱病和大病的預防，比較複雜；第一要看是不是有什麼先兆？或者從身體健康檢查中發現，身體上有什麼不對勁的地方；然後絕不疏忽而加以詳細的追蹤檢查，譬如，咳血、吐血、流鼻血、大便有血或黑便、久咳不停、厭食或厭惡肉類、胸部或腹部有隱痛或有疼痛所在、身上淋巴結節腫大久不消、腹部有硬塊、眼皮浮腫、而脚或小腿粗腫、心跳

快或不規則、容易頭暈、心悶或有心痛感覺、胸壁有壓迫感、上樓梯容易氣喘、血壓高等等的時候，為追查原因，應該到可靠的醫院去接受全身檢查。對身體上有特別徵兆的部分，更要求詳細的追蹤。每年的定期健康檢查，當然也是辦法之一，但是有時健康檢查可以完全沒有什麼異常發現，以後可以突然有了變化，那是很少見的。咳吐、疼痛、發燒、往往是一般疾病最普通的先兆，追蹤檢查，查它個水落石出，然後很快的加以治療，可以在短期內治癒，那是極重要的。治而不癒，就得加以再詳細檢查，看看是不是有什麼崇怪所在，疏忽不得，很多大病就是由於久治不癒或隱匿不顯的毛病疏忽而造成，不可不察。至於傳染病，在我們臺灣真是少之又少了，也就因為如此，我們在臺灣生活的人，病就少了不少。不過要保不受病染上身，就需有健壯的身體；強身足以祛病延年，那是自古以來身體保健的金律；再加少嗜煙酒，就不致降低身體的抵抗力，減少了染病的機會；所以人們要健康要長壽，強身和注意衛生，是最重要的事。

六、結 論

世界上任何一個人，除掉心理不正常的人以外，沒有一個人不希望自己是健康而長壽的。但是要自己能夠健康和長壽不難，最要緊的在能持之以恆地，生活正常、飲食適宜、少用煙酒、經常運動、永抱樂觀愉快的心情，小病自顧，大病立即求醫，就可以達到了。現代的人們，不論政、經、工、商、教育、和社會一般人，因為本身工作太繁忙，環境又如此複雜，生活又如此緊張，由於過分注重名與利，反而把自己給疏忽了。我們在醫院、在臨診上，看見很多社會名流和相熟識的人，不就是因為心臟病的發作或腦血管的災變，引起了終生不幸或半身不遂嗎？去年我們臺灣的發病率，經衛生署的報告腦血管病佔第一位，心臟病佔第四位。美國一般死亡率，白領階級（辦公室人員）一般疾病是每十萬人 705 人，而心臟血管病是 102 人。患這兩種疾病的病人，有的經悉心調治而治癒了；有的祇能減輕，遺留着後半生殘障的痛苦。如果每一個人把人生早就看得淡些，生活輕鬆些，聽人勸告，對自己多保重些，可能就不會發生重大的病變。眼看着患病的人如此痛苦，我們為什麼不這樣做呢？