

目錄

頁次

| | |
|----------------------------|----|
| 1. 八段錦動作教導 | 5 |
| 2. 保護膝蓋的四個動作 | 5 |
| 3. 閉著眼做金雞獨立 | 5 |
| 4. 杯麵泡麵-用自己的碗來泡 | 6 |
| 5. 保健常識 | 6 |
| 6. 鼻塞簡易療理 | 7 |
| 7. 鼻炎治療 | 8 |
| 8. 避免洗腎的秘方 | 8 |
| 9. 不乾不淨不容易生病 | 9 |
| 10. 不要喝塑膠杯果汁 | 10 |
| 11. 不要在黑暗中看手機 | 10 |
| 12. 拍手治療耳鳴 | 11 |
| 13. 排便法-用手按壓 | 11 |
| 14. 排水口與蟑螂 | 12 |
| 15. 蟬蟲-恐怖的寄宿者 | 12 |
| 16. 美之笈 | 12 |
| 17. 抹布-用清水洗是不夠的 | 13 |
| 18. 免洗筷含硫化物-易致氣喘 | 13 |
| 19. 肺部卡住半顆花生米-咳嗽-肺壞死 | 13 |
| 20. 凡士林與水晶肥皂 | 14 |
| 21. 防癌的簡單策略 | 15 |
| 22. 凍傷 台北榮總主治醫師 | 15 |
| 23. 燙傷處理-泡冰鹽水 | 16 |
| 24. 頭痛緩解-左鼻、右鼻之呼吸療法 | 17 |
| 25. 禿頭-美髮店 | 18 |
| 26. 天天2杯鮮果汁 | 18 |
| 27. 退燒-濕毛巾綁腿退燒法 | 18 |
| 28. 吞水提肛 | 19 |
| 29. 內塞式的耳機聽音樂 | 19 |

| | | |
|-----|--------------------|----|
| 30. | 尿尿泡泡多，小心蛋白尿傷腎 | 20 |
| 31. | 嘮叨有助於延長壽命 | 22 |
| 32. | 老盯電腦看手機-早發性白內障報到 | 22 |
| 33. | 老人斑的天然靈丹-香蕉白脈 | 23 |
| 34. | 老人防癡呆-踮腳 | 23 |
| 35. | 老人骨質疏鬆症的預防 | 23 |
| 36. | 老人家的運動 | 24 |
| 37. | 老人家養身 | 24 |
| 38. | 老人心肌梗塞或腦梗塞原因 | 25 |
| 39. | 老人癡呆症&便秘 | 25 |
| 40. | 老人要避免的十個動作 | 25 |
| 41. | 流鼻血後仰大 NG ! | 26 |
| 42. | 高抬貴腿--預防深層靜脈栓塞症 | 27 |
| 43. | 感冒流鼻水 | 28 |
| 44. | 感冒-熱水袋敷在脖子後面 | 28 |
| 45. | 骨刺-可以適度運動 | 28 |
| 46. | 關節老得快 | 29 |
| 47. | 看病前先做 5 功課 | 29 |
| 48. | 滾背 | 29 |
| 49. | 咳嗽-拍 20 下二天就好 | 30 |
| 50. | 咳嗽及鼻子過敏 | 31 |
| 51. | 喝水-早上起床要喝水 | 31 |
| 52. | 黑色素細胞癌 | 32 |
| 53. | 還陽臥--固腎奇功 | 32 |
| 54. | 減肥&消除便秘 | 33 |
| 55. | 簡單運動治好高血壓! | 34 |
| 56. | 健康-十大生活方式 | 34 |
| 57. | 頸椎病治療 | 35 |
| 58. | 七個長命偏方 | 36 |
| 59. | 敲打腳尖 | 36 |
| 60. | 翹腳引起頸痛，頭痛，盆骨歪，眼睛疼癢 | 36 |

| | | |
|-----|-----------------|----|
| 61. | 去衣服、寢具塵蟎 | 37 |
| 62. | 熄燈後不要看手機/平板 | 37 |
| 63. | 洗頭洗臉用鹽水-好處多 | 38 |
| 64. | 小解正確姿勢 | 38 |
| 65. | 心肺復甦法 CPR 急救訓練 | 38 |
| 66. | 新購食器用前須好好清洗 | 39 |
| 67. | 心肌梗塞-兩片阿司匹靈真管用 | 39 |
| 68. | 心肌梗塞-喝溫開水 | 40 |
| 69. | 心肌梗塞-自救 3 步驟 | 40 |
| 70. | 心絞痛-耐絞寧 | 41 |
| 71. | 心情愉悅自愈癌症 | 41 |
| 72. | 心臟病發作與喝溫開水 中英對照 | 41 |
| 73. | 主動咳嗽法&睡前喝豆漿 | 43 |
| 74. | 中風的急救-刺十個手指尖 | 44 |
| 75. | 吃過飯之後勿喝冰飲料 | 44 |
| 76. | 出國醫療費用核退 | 45 |
| 77. | 吹風機吹手虎口；鼻塞馬上通！ | 45 |
| 78. | 重複施緊傷害 | 46 |
| 79. | 市立聯合醫院看護免費服務 | 47 |
| 80. | 舌頭操驚喜多 | 47 |
| 81. | 攝護腺炎多因“缺水” | 48 |
| 82. | 燒紙錢 | 48 |
| 83. | 手機健康篇 | 49 |
| 84. | 深呼吸 | 49 |
| 85. | 伸展操解腰痛 | 51 |
| 86. | 刷牙日刷 10 次「刷爛牙」 | 51 |
| 87. | 水泡, 燒燙傷的處理 | 52 |
| 88. | 睡覺-別穿內褲 | 53 |
| 89. | 睡前 36 下 | 54 |
| 90. | 雙手托天，閉氣提肛。 | 54 |
| 91. | 如廁後蓋馬桶蓋沖水 | 54 |

| | | | | | |
|----|------------|------------|------------|-------------|---------------|
| 聲母 | b. p. m. f | d. t. n. l | g. k. h. j | q. x. zh ch | sh r. z. c. s |
|----|------------|------------|------------|-------------|---------------|

韻母：ㄚ ㄛ ㄜ ㄝ ㄝ ㄨ ㄩ ㄨ ㄩ ㄨ ㄩ ㄨ ㄩ ㄨ ㄩ

a o e ie ai ei ao ou an en ang eng er

介母：ㄩ ㄨ ㄩ (yi wu yu)

1. 八段錦動作教導

Sent: Saturday, December 17, 2016

八段錦動作教導，實在太可愛了！動作蠻細膩，手掌轉動方向很清楚！卡通熊示範。

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA3MTI10TkxNQ==&mid=212786771&idx=4&sn=b66d38f89ade0e49f251e4d4f557fda7#wechat_redirect

2. 保護膝蓋的四個動作

Sent: Saturday, December 17, 2016

保護膝蓋的四個動作，簡單又有效。

1. 雙臀左右搬家
2. 雙膝高低跑趴
3. 雙腳上下摩擦
4. 雙腳內八外八

<https://youtu.be/PyZP05J7uz4>

3. 閉著眼做金雞獨立

Sent: Sunday, June 28, 2015

復健醫師告訴您"如果你能每日閉著眼做金雞獨立一分鐘，那麼老年痴呆今生便與你無緣了。"

金雞獨立關鍵是不能將眼睛睜開。這樣你調節自己的平衡就不是靠雙眼和參照物之間的協調，而是通過調動大腦神經來對身體各個器官的平衡進行調節。在腳上有6條重要的經絡通過，通過腳的調節，虛弱的神經就會感到酸痛，同時得到了鍛鍊，

這根神經對應的臟腑和它循行的部位也就相應得到了調節。這種方法可以使意念集中，將人體的氣血引向足底，對於高血壓、糖尿病、頸腰椎病等諸多疑難病都有立竿見影的療效，還可以治療小腦萎縮，並可預防美尼爾、痛風等許多病症。對於足寒症更是效果奇佳。這是治本的方法，所以可以迅速地增強人體的免疫力。不過，七十歲過外而雙腳已站立不穩的老人，就不適合勉強多做，鍛鍊要趁早。

4. 杯麵泡麵-用自己的碗來泡

【節錄】 寄件日期：2008 年 11 月日

同事的姪子喜歡吃杯麵的速食麵。結果這位姪子的醫生發現他的胃壁附著一層蠟！

杯麵的容器裡包含一種可食用的蠟，長時間的食用杯麵後造成我們的肝臟無法分解這種毒，最後這位姪子也就在尋求手術治療移除這層蠟時死了。

吃泡麵的時候，盡量把麵拿出來，另外用自己的碗來泡，不要直接用碗麵、杯麵所附的容器食用。

5. 保健常識

2013/11/11 (依注音排序)

- 保持輕鬆愉快的心情。保持規律的生活與運動，維持理想體重，不過胖。
- 鼻子流血：患者放平躺下，將鼻眼相反的手高舉，穴位自動封死，血立即可止。
- 偏頭痛，頭暈腦漲：用白色的蘿蔔皮貼在兩面的太陽穴上，每晚貼 20 分鐘。
- 打嗝：打嗝時，可以用姆指按壓中指第二個關節處約十秒，就可治打嗝。
- 黑青要如何處理：黑青是血管破裂造成，所以再 24-48 小時內要用冰敷 20-30 分鐘使血管收縮，48 小時過後就要用熱敷。
- 偶爾踮腳走路、正確揉按小腿肚，就能趕走病毒痠痛，遠離疾病。

- 新衣服可能殘留化學藥物，被老鼠和蟑螂污染，因此，剛買回的衣服要先清洗後才可穿。
- 醒酒：醋、白糖、茶葉水各 100 克，醉酒以後，立即喝下，可達迅速醒酒，多喝醒多更快。
- 常常有人會早上起床容易打噴嚏，有時是因為枕頭上的綿絮、塵滿所引起的，所以記得在睡覺之前用膠帶或是黏毛的滾輪先把枕頭上的小灰塵清除乾淨，可避免咳嗽情況！
- 吹風機：//打嗝是橫隔肌痙攣所致，用吹風機吹胃部吹大約十幾分鐘。//落枕-頭頸僵持，用吹風機吹肩頸部吹大約十幾分鐘。//腰酸背痛、肌肉酸痛、痙攣、腳部抽筋等也可用吹風機吹。
- 睡眠不足會變笨，一天須 8 小時睡眠，有午睡習慣～～較不會老。
- 睡前三小時不要吃東西，會胖。
- 如何治富貴手:睡前雙手擦上凡士林，戴上棉質手套，一覺醒就可好了大半，嚴重者連續一星期即可痊癒!!!
- 牙膏：消炎、止痛、化淤、止痒、消腫。治療皮癬、暗瘡外傷。太陽穴塗上牙膏治療頭痛、頭暈。
- 遠離任何.... 電器、充電座、電線，人體應遠離 30 公分以上，切忌放在床邊，以避免輻射傷害。

6. 鼻塞簡易療理

寄件日期：2008 年 11 月日

少吃花生，鹵味品，冰，蘿蔔，麵類之調味料，巧克力.....等食物. 預防感冒，或是想讓鼻塞馬上通的妙方如次：

吹風機吹虎口

準備吹風機吹虎口的部位。虎口在食指與拇指中間右邊，不通吹右邊的手左邊不通吹左邊的手請用最小的熱風，小心不要燒傷自己，可以慢慢吹。不知大家有沒有聽過溫灸，就是有艾草在穴道上燻熱。我個人覺得用吹風機比較快，因為吹的面積比較大。還有家中有小孩的，要預防感冒，可常常用以上的方法，但要小心別把小孩

燙傷。手上的穴道很多，但用抓不到那個點，所以可以時用吹風機吹自己的手以達到強身保健。

熱敷鹽水

煮一鍋熱水加鹽巴，鹽巴和水的比例，嘗在口中，很鹹即可，擱一下，不可加入冷水，取毛巾拿來熱敷，每次 20 分鐘，由鼻子上額竇到上頷竇並且罩住口鼻，然後脖子前後也要熱敷，尤其頸動脈處，後頸耳下到肩膀處，剛用完時會有舒暢感，鼻塞可改善一點，分泌物痰會增多，很容易排出，會愈來愈淡，直到鼻塞轉好，如果用個二到三次會更理想，彷彿可以讓氣血循環並且讓毒素排出，就老一輩的想法是如此，您若有上述的困擾不妨一試，不花錢，簡單方便又有效。

7. 鼻炎治療

Sent: Friday, December 26, 2014

1. 牛奶燉香菇 喝二次即好

做法：乾香菇一個發開切片，放入牛奶中，隔水煮沸，即可食用。

2. 紅黴四環素眼膏

塗在消毒之棉花棒上，伸入鼻腔內均勻塗上藥膏。每次以塗滿鼻腔為準，一日二次。一般鼻炎 三至五天即可痊癒，無後遺症。

8. 避免洗腎的秘方

寄件日期：2013 年 11 月日

新鮮荔枝的種子七粒、打碎後用紗布包紮，再買一副豬腰，切成薄片、切除白筋洗靜後，與荔枝種子同時放在大碗公內，加上第二次洗米水兩碗，一起放在電鍋中蒸，大約蒸半小時，然後一次把湯喝完，就能奏效。

歪著頭用肩膀夾著電話筒、一邊說電話、一邊用兩手飛快地敲打電腦鍵盤。當老闆的人，看到員工這麼賣命工作，一定高興地合不攏嘴；但是員工可就慘了，腰痠背痛不說，還有中風的危險呢！

一個法國醫師與病人通電話的時候，就是用肩膀夾著電話筒的姿勢講電話，結果他的頸動脈循環出了問題，使得從頸部到腦部的血流循環不順，因而導致腦部功能失調。

脖子結構其實是相當脆弱的，以頸動脈循環受阻導致的腦中風比例來說，在年輕人就約有 20%的危險。

讓頸部處於不正常的扭曲姿勢，不但會導致腰痠背痛的後遺症，還可能導致類似中風的血液循環受阻的危險。

9. **不乾不淨不容易生病**

【節錄】 2000.07.19

以前人說【不乾不淨、吃了沒病】，這句話現在得到科學的印證。小孩太過乾淨反而會因為喪失抵抗力，更容易感染花粉熱和氣喘等過敏性疾病。太乾淨反而會讓小孩因為無法接觸病菌，而喪失免疫力，對小孩的健康不見得有好處。小孩和病菌接觸的不夠多，會造成免疫系統對灰塵和花粉等無害的物質，產生過度反應，而這正是現代小孩氣喘和過敏現象急劇增加的原因。

在大家庭長大的孩子，由於人多病菌多，產生氣喘和花粉熱毛病的，比小家庭來的少，一歲以前進托兒所的小孩，也比較不會有過敏性的毛病，另外鄉下小孩由於長期暴露在泥巴和動物的病菌中，也比都市小孩不容易過敏。

10. 不要喝塑膠杯果汁

【節錄】 寄件日期：2002 年 8 月日

任何攤販的果汁都不要喝，因為橘子汁、柳橙汁，都會腐蝕塑膠杯、樂利杯或保麗龍杯。喝下腐蝕之後所產生的毒素有害身體。

11. 不要在黑暗中看手機

Sent: Monday, November 25, 2013

在黑暗中看手機，容易眼睛失明!尤其是習慣睡覺前手機滑一下的人，就會滑出大問題，最近有越來越多 30 到 40 歲患者上門求診，因為在就寢關燈後，還使用智慧型手機。手機強光直射眼睛 30 分鐘以上，造成眼睛黃斑部病變，導致視力急速惡化，特別不可逆的黃斑病。一旦得了黃斑病，就等於眼睛癌症，只有等著失明，因為現代醫學無法治療，更談不上治愈。關燈後看手機屏幕在黑暗中特別明亮，近距離觀看，高能量直射眼睛，直接傷害眼睛的黃斑部。

醫師表示，黃斑部病變多半是老年人出現的症狀，但最近患者卻有年輕化趨勢。其中 30 到 40 歲患者增加 3 成，大部份多都是智慧型手機重度使用者。然而熄燈後，不管是看手機，還是滑平板，不只黃斑部病變，初期會引發乾眼症，嚴重則讓白內障提早報到，甚至讓視力喪失，變成失明。

病變初期，得接受雷射或注射類固醇，才有機會治愈。醫師建議，除了多補充葉黃素，最重要的是戒除使用手機的不良習慣。因為睡前忍不住滑一下，造成的恐怕是一輩子的傷害。朋友們：為了自己和家人以後切記關燈後不看手機。

12. 拍手治療耳鳴

<http://www.dharma.com.tw/X1Chinese/D32Health/H806.htm>

寄件日期：2013年11月日

法爾健康小撇步--拍手通血氣治療耳鳴

屬血氣瘀阻不順者，都是過勞族，因每天不得不工作，常用固定姿勢，或常在電腦前抓滑鼠。若屬於此型者，不必假借醫師，自己就是醫師，不用花冤枉錢又花時間。當耳鳴現起時，用雙手掌心對拍500~1,000下，您會發現當您拍到300~400百下時已沒有聲音了，當然此等血氣不順者再發率是百分百，所以只得天天拍手了。拍手功是前屏東師範學院侯秋東老師所創，但治療耳鳴不一定要照其拍打方法拍打，得此毛病者大多是勤奮族，沒有很多時間花在長時間拍手上，所以一秒鐘要能拍三下為原則，所以要拍五百、千下，是數分鐘的時間而已，既經濟(指時間)又有效。

我還建議拍手要正、反面都拍，也就是兩手手掌心對拍後，兩手食指到尾指四指平放手掌心處，注意要放平整，然後兩手背對拍數百下。手掌心對拍是通手三陰(肺、心、心包絡)經絡，手指背對拍是通手三陽(大腸、小腸、三焦)經絡。只要血氣通後，耳鳴頻率、聲音馬上改變，最後耳鳴歸於寂靜。當然您又要工作了，血氣又會不通，耳鳴又會再發起，那只有固定一、二小時強迫自己拍拍手了。記得下班時，開車、騎機車在等紅燈時，要趕快利用時間來拍拍手。在汽車內可正、反拍都做，若騎機車那就僅做反拍，不然您會吵到旁邊的騎車族。血氣不通耳鳴者，睡覺時因身體都不動，血氣也會再阻塞，所以睡眠中耳鳴也會再現起，記得睡前也不能忘記要拍拍手喔。

13. 排便法-用手按壓

Sent: Thursday, August 11, 2016 學懂了再也不會便秘

<http://myshare.url.com.tw/note/1233622>

常常一早趕著出門來不及排便，晚上回家後又上不出來嗎？小心宿便積越多！一種簡單的按壓法，不用3分鐘就可以很自然的將便便排出！

14. 排水口與蟑螂

寄件日期：2013年11月日

排水口通常應設有存水彎，利用這段彎道內貯存的水進行「水封」，擋住有臭味的空氣逆流及蟑螂或其他蟲子，甚至病媒透過排水管道進入屋內。

宜考慮換上目前市面上一種可開關排水口的不鏽鋼鐵件，要排水時用手扳開，不排水時用手關上。

不常使用的排水孔用蓋子蓋好，必須常常保養，不時倒入一小杯水，以防存水彎中的水分散失，或者採用圍堵方式，選用具有阻擋功能的排水口。不使用的排水孔宜考慮用膠帶封好。

蟑螂怕香味。將一塊香皂切成數小塊，置於容器內注入清水，擺放在蟑螂出沒的櫥櫃內，不出數日，打開櫥櫃 蟑螂消失的無影無蹤，櫥櫃內還多了怡人香味。想要效果持續，僅須定期補充香皂容器內的清水。

15. 蜚蟲-恐怖的寄宿者

Sent: Monday, September 26, 2016

<http://myshare.url.com.tw/note/1278884>

小心蜚蟲！它是恐怖的寄宿者

在夏天，這種蟲子非常泛濫，比蚊子還要可怕，這種蟲子就是蜚蟲。去草地避免長時間坐臥易使蜚蟲上身，被蜚蟲叮咬，更千萬別強行拔除，要及時就醫。沒及時適當治療，可能致死。

16. 美之笈

【節錄】 2004.03

指甲彩繪、染髮，敷臉及如何搞定凌亂的捲髮，美容沙龍則會替人做臉及去角質，女性們看到的是時尚的美好，醫師卻看到有的女性成了時尚受害者，跟著時尚走，卻換來指甲爛掉、頭髮斷裂及臉皮、頭皮接觸性皮膚炎的後遺症。

追求時尚流行美感不是壞事，但民眾在接受單方面的訊息時，也應了解基本的常識，例如，過度去角質照樣傷膚質，皮膚有恙要休息不是敷臉，有頭皮屑及脂漏性皮膚炎的人，避免染髮，要彩繪指甲，別忘也要讓指甲透透氣。

17. 抹布-用清水洗是不夠的

清水洗抹布養 18 億細菌！<http://myshare.url.com.tw/note/1241531>

Sent: Thursday, August 25, 2016 // 我們每天吃完飯要用抹布擦拭餐桌，有人習慣用抹布把洗好的碗擦乾，還有洗完手在抹布上沾兩下讓雙手恢復乾爽，然而你可能不知道：用清水洗抹布是不夠的！需用太陽光、滾水、漂白水或酒精消毒。

18. 免洗筷含硫化物-易致氣喘

【節錄】2000.05.31

免洗筷幾乎都含有高量的二氧化硫，遇到湯湯水水就成為亞硫酸鹽，長年累積下來，還可能導致氣喘病。

超過九成的竹筷是用二氧化硫燻蒸的方式來漂白，筷子愈白表示二氧化硫愈多，遇到湯湯水水就成為亞硫酸，會對人體造成傷害，更可能導致氣喘病。免洗筷的衛生清潔程度很令人懷疑。建議您，避免使用免洗筷，最好能隨身攜帶自用筷，既安全又環保。

19. 肺部卡住半顆花生米-咳嗽-肺壞死

【節錄】（2000.10.17）

半顆花生米，也會要人命。高雄市一名中年婦女，咳嗽咳了兩個多月，跑遍各大醫院都看不到，結果醫生深入檢查，才發現她的左肺，卡了半顆花生，差一點造成左肺壞死。

這名 50 多歲的婦女，拿了一罐牛奶花生打開就喝，結果嗆了一口沒有在意，但是接著就開始咳嗽。婦女因此到醫院看病，由於還是咳嗽婦女再度轉院門診，就這樣各大

醫院繞了兩個半月，都沒看好。卡在支氣管裡的半顆花生，左肺已經完全塌陷，所幸發現的早緊急治療，目前正在恢復中，醫師指出，國內顆粒狀的飲料不少，民眾常常一不小心就會嗆到，事後仍然咳嗽不已的話，就應該趕快就醫檢查，才不會再發生類似的狀況。

20. 凡士林與水晶肥皂

寄件日期：2013 年 11 月日

兩樣好產品：「凡士林，水晶肥皂！」一個保濕效果好，一個清潔能力佳又不傷皮膚！

有個同學有陣子皮膚過敏，去台大看，醫生叫他用水晶肥皂洗澡。洗一個星期，完全根治。

水晶肥皂的成份就只是椰子油和鹼，另外還有加一點中藥材，很純粹沒有其它雜七雜八的東西。

香皂常含過量螢光劑等。其實水晶肥皂的清潔效果最好，絕對不殘留。可能因為它太「古樸」了，很少人會用它來洗澡洗頭。

建言：冬天洗完澡，用凡士林擦腳，穿上襪子，保護效果不錯哦！

<http://myshare.url.com.tw/note/1216475>

用肥皂洗澡吧！十年後再知道就晚了！（2016 年 7 月日）

十年後的代價真的很大！每天洗澡都會用到的沐浴乳，每天和皮膚親密接觸，當心洗出病來。沐浴乳裡面有種叫做 PARABEN 的成份，是用來防止沐浴乳變質的防腐劑...

21. 防癌的簡單策略

Sent: Monday, September 10, 2012

1. 一天中吃五種以上的蔬果
2. 喝茶
3. 限制紅肉及飽合動物脂肪攝取
4. 每週三次以上的運動
5. 戒煙及節制酒精
6. 多吃大豆類食物

22. 凍傷 台北榮總主治醫師

【節錄】 寄件日期：2003 年 12 月日

凍傷不一定發生在零度以下會下雪、結冰的環境，零度以上的低溫狀況也有可能，尤其是處於又冷又濕的環境，例如低溫的水流中，特別容易造成凍傷；環境中如果有風，例如寒風凜冽的高山上，即使溫度未達冰點，遊人也可能凍傷。潮濕會加重低溫的傷害，因此到雪地一定要換穿防水的雪鞋，否則如果襪子受潮，腳部很容易就凍傷了。

人體最容易局部凍傷的部位包括手、腳、耳、鼻等肢體末端，而人處於低溫狀態時，末梢神經會變遲鈍，喪失避開的能力，因而在不知不覺中凍傷。因此，處於低溫環境時，手套、厚襪、耳罩、口罩等防護是不可少的。有人習慣以「搓手」或「搓耳朵」方式保持溫暖，其實反而會讓血管擴張、加速散熱，唯有戴上護具，才能夠真正保暖。

凍傷和燒燙傷一樣也分為數級（以肢體回溫後的狀況來分類），

第一級的皮膚有輕度水腫，會癢、灼熱及腫脹；

第二級出現水泡，皮膚泛紅、充血，有明顯腫脹；

第三級的皮膚呈現灰色，病人會有麻木的感覺，皮膚壞死，部分皮下組織亦受侵犯；

第四級除了皮膚發紺壞死外，大部分皮下肌肉、肌腱及骨骼也都壞死，感覺多半消失。

當發生凍傷時，最重要的是立即泡溫水（四十到四十二度），約需泡到皮膚回復正常顏色（通常需半小時），之後再儘速送醫。千萬不要用烤火的方式回溫，這樣反而易使受傷的組織過於乾燥，而增加燙傷的危險。如果已經出現凍傷現象，也千萬不要再用「摩擦取暖」法，以免傷及組織。

如果直接送醫，未先在現場立即急救，則皮膚及組織的壞死情況會持續惡化，很可能導致必須截肢的命運。

23. 燙傷處理-泡冰鹽水

請轉寄友人 Sent: Thursday, June 18, 2009

未破皮處之燙傷處理(熱水、熱湯、熱油、摩托車煙管、蒸氣燙傷)

當燙傷時第一時間不是很痛，是因為身體有百分之0.9的鹽繼續吸皮膚發炎的熱而變成越來越灼熱痛，我們用鹽把熱吸過去就不痛了，因為鹽有吸熱和滲透的特性，民俗廟會過火撒鹽就是這個原理。

燙傷須馬上泡冰鹽水：一位婦女跌倒整隻手掌插入熱油鍋裡，她整隻手掌藏入鹽堆裡，結果手心手背都好了，指縫起水泡是因為沒有把手指頭張開。
像一般家庭小燙傷：沖水後用很厚的鹽再用濕的面紙敷蓋，偶爾加水！！只要離開鹽不痛約三小時就好了，不需敷藥也沒有留下疤痕。（註：皮膚未破皮用大量的鹽沒有關係）

24. **頭痛緩解—左鼻、右鼻之呼吸療法**

Sent: Thursday, January 08, 2015

我們有左邊、右邊鼻孔，吸氣、吐氣時有沒有一樣？其實不一樣，可以感覺不一樣；

平常頭痛時，可以用手把右邊鼻孔關起來，只用左邊鼻孔吸氣、吐氣，約五分鐘，頭痛就好了。如果疲倦、累了，相反的關起左邊的！鼻孔，只用右邊吸氣、吐氣，不用多久，馬上精神好起了。因為右邊屬於火氣，比較會熱，左邊比較會涼。女生大部分吸氣、吐氣在左邊，所以心比較會涼快。男生大部分吸氣、吐氣在右邊，所以他們比較會生氣。

我們起床時，可以注意哪邊吸氣、吐氣比較快？左邊或右邊？如果左邊比較快，覺得提不起精神，可以關起左邊鼻孔，用右邊呼吸，很快的精神會好起來。

以前我曾經頭痛，痛得非常厲害，去看醫生，醫生說：你去結婚就好了！（眾笑）！醫生說得沒錯，他有理論根據。當時每天晚上都頭痛，沒有辦法看書，吃頭痛藥，也不是辦法。有一天晚上靜坐，關起右鼻孔呼吸，這樣子做，不到一個禮拜，頭痛好了！持續做了一個月，從那天晚上到現在，一次也沒有頭痛過。

這是我自己親身經驗過，每一次我告訴別人，試試看，因為我的身體有效果，很多人試過也有效果。

這是一種自然的處理，不像吃藥會有副作用，為什麼不用呢？

25. 禿頭-美髮店

作者記者余采滢／聯合新聞網 - 2015年7月10日【節錄】

台中市周太太快50歲但保養有方，一頭秀髮依然烏黑豐盈，她每周都會到美髮店光顧，但日前發現頭頂禿了一大塊，醫師懷疑她使用美髮店共用的梳子造成黴菌感染！

廖醫師建議民眾，除注重居家的環境清潔，毛巾、枕頭套、梳子等一定要定期消毒清洗；平時最好選擇有信譽、注重美髮用具消毒的美髮沙龍，才不會愛美不成反禿頭。

26. 天天2杯鮮果汁

Sent: Saturday, December 17, 2016

天天2杯鮮果汁 她喝出脂肪肝病 聯合報

<http://health.udn.com/health/story/5976/2211152?line=y>

27. 退燒-濕毛巾綁腿退燒法

發表於 2009-05-05

將兩條毛巾以接近身體溫度的溫水浸濕，之後稍微擰乾、攤開，再將毛巾逐一纏繞在孩童的小腿上，待二十分鐘後解開，接著以乾毛巾擦乾。

這是每個德國媽媽都會的發燒護理法。其中，溫毛巾以舒適溫度不驚擾孩子為原則，藉由毛巾的冷卻過程，緩緩帶走身體的高溫，因為簡單易行，所以最為普遍。

28. 吞水提肛

Sent: Friday, July 06, 2012

我知道人老了，吞嚥常會有困難，吃喝常常會噎到，嚴重時，不能吃只能喝稠濃後的液體，再嚴重時，吃喝都不能吞咽時，醫生須用管輸食物入胃。這樣活著就沒有意義了，所以吞咽肌肉很重要，這篇短文說到鍛煉吞咽肌肉，可說正說到點上，值得大家注意。

吞水提肛法：

老和尚說：「每天早上喝第一杯水的時候，喝得很慢，一杯水分三十小口，到五十小口，越多越好，每吞一口，提肛一次。」

我問：「是怕噎了吧？」老和尚說：「倒不是，是鍛煉喉嚨吞嚥的肌肉，有些老年人會吞嚥困難，每天堅持鍛煉，老來便舒服多了。」原來是這樣！我想起我的老母親，輪椅坐久之後，吞嚥也開始有困難。

「為甚麼要吞水的時候同時提肛？」我問。

老和尚說：「提肛便是收縮肛門，不要以為肛門與喉嚨隔得遠便沒有關連，它們的肌腱是相連的！」

我注意到下肢逐漸衰弱的人，吞嚥能力也隨之減弱。老和尚說的這個鍛煉吞嚥肌肉的秘訣，應該讓多點人知道。提肛多練習，無論男女對身體都是非常的有幫助！中年之後的男性，多練習提肛，可以避免半夜跑廁所.... 女性對於婦女的下半身固本！

29. 內塞式的耳機聽音樂

Sent: Tuesday, May 04, 2010

耳道的功能是用來對流- MP3 戴著聽到睡著了, 第二天醒來就聽不到聲音了。

振興醫院耳鼻喉科主任陳光超說, 長期使用內塞式的耳機聽音樂, 將對聽神經帶來不可逆的永久性傷害, 因為耳機幾乎貼在耳膜上, 儘管音量不大, 長期下來還是會對聽神經造成傷害, 一旦耳神經受損, 就無法挽救。

國泰醫院耳鼻喉科主治醫師王仁鵬表示, 耳鼻喉科醫師知道 MP3 對聽神經造成的傷害, 想聽 MP3 也會選擇全罩式耳機; 他強調, 全罩式式耳機雖然戴起來較「矚」(ㄉㄨㄛˇ), 但它比內塞式來得健康。

長期佩戴內塞式耳機, 可能造成永久性的聽力損傷, 產生噪音性神經傷害; 即使使用全罩式耳機, 他每聽兩個小時, 也會休息一下, 絕不會讓自己的耳朵一直處於高分貝環境中。

30. 尿尿泡泡多, 小心蛋白尿傷腎

Sent: Monday, September 09, 2013

<http://enews.url.com.tw/genki168/74611>

尿裡泡泡很多不代表腎臟一定有問題, 但如果出現「泡泡尿」又合併水腫, 就要高度懷疑是蛋白尿, 且儘速就醫, 否則長期蛋白尿會造成營養隨著尿液流失, 體力虛弱, 腎臟發炎導致腎絲球功能受損, 嚴重者有可能需要洗腎。

一名 16 歲高中生今年 2 月感冒, 到診所看病, 吃感冒藥 1 周之後, 體重就失控, 3 周**爆肥** 20 公斤, 雙腳嚴重**水腫**、還開始小喘, 於是前往腎臟科就醫。檢查發現, 高中生的尿蛋白超出正常值甚多, 且血中白蛋白掉到 1.3 g/dL (正常值為 3.5 至 5.0 g/dL), 腎臟切片檢查確診為「**局部性腎絲球硬化症**」。

楊醫師問診也發現, 這名高中生「尿液中泡沫久久不會消散」的情形也有好一陣子了。其實年輕人發現「泡泡尿」, 不見得腎臟一定有問題, 但要觀察一大早起床的第一泡尿; 若靜置 5 分鐘後, 尿中泡泡仍未消散, 才有可能是蛋白尿, 此時便最好及早就醫。

如果是「泡泡尿」又合併水腫, 更是不可輕忽。因為蛋白尿的緣故, 白蛋白隨尿液流失造成血管內滲透壓改變, 使得水份散逸到組織間質形成水腫, 如果沒有找出正確病因從源頭「關掉」漏水, 補充再多白蛋白也於事無補。

尤其「**局部性腎絲球硬化症**」屬於難治的類型，發病原因通常不明，且有 6 成病在 10 年內將進入洗腎階段。醫師依病程判斷，這名高中生，很有可能是病毒感染或藥物引起的微小病變性腎病。

31. 嘮叨有助於延長壽命

Sent: Thursday, January 08, 2009

嘮叨並不是壞事，在某種程度上，能幫助女性提高記憶力並延長壽命。與男性相比，女性愛嘮叨是因為她們更樂意與人交流，也更善於適應老年生活，而言語正是提高記憶力、釋放心理壓力不可或缺的因素。女性嘮叨的內容無非就是把快樂告訴別人，你的快樂就會加倍；把悲傷告訴別人，你的悲傷就會減半。快樂情緒就像加油站，越說越能給身體注入活力；悲傷情緒就像垃圾，及早排泄出去，就會給大腦釋放更多的空間，以便記憶。研究指出「愛嘮叨說明她們對生活的敏感性高，動腦子的機會也多。」

另外，嘮叨還能讓人少生病。研究指出：不嘮叨的人往往把很多不順心的事埋在心裡，必然會覺得食不知味、睡不安穩，容易使神經系統和內臟功能失調，讓疾病「乘虛而入」，如原發性高血壓、腦動脈硬化、冠狀心病、惡性腫瘤等。所以，不要因老人嘮叨而厭煩，相反，還要多鼓勵不愛說話的老人開口說話。事實上，愛嘮叨也是養生的一大「法寶」。

據說：好色也能長命百歲~~????

32. 老盯電腦看手機-早發性白內障報到

2012年10月08日

30歲男子工程師每天盯著IC板設計12小時，等近視飆高到2300度才發現罹患早發性白內障，日前因夜間視力太差無法出門才就醫。早發性白內障患者多因工作拼命，長期盯著智慧型手機或電腦，導致視力惡化。

以往60歲以上者才罹患白內障，但台灣40-50歲白內障病例已較10年前增加1倍，白內障已有年輕化趨勢，主因是年輕人用眼過度，導致罹患高度近視，高度近視將使水晶體緻密、混濁造成白內障。

長時間近距離用眼、過度曝曬紫外線、特定用藥等，易好發早發性白內障，有高度近視或每年近視持續增加百度、視網膜剝離、曾做過眼內手術者，每半年就應視力

檢查。

33. 老人斑的天然靈丹-香蕉白脈

Sent: Tuesday, May 15, 2012

趁著手部還很淨白無暇時做好預防，也許一輩子永遠不會有老人斑喔！

老人斑的天然靈丹----- 就是熟至出現梅花點的香蕉皮，其內面白色的纖維，我們稱之為白脈是很好的護膚和清除老人斑的天然靈丹。

日日用熟香蕉皮白脈來擦面擦手，結果半年後老人斑全給擦走了。

天天食完一隻熟香蕉（不是大蕉，不是牛奶蕉）後，就用白脈來擦那一粒老人斑，風雨無間。兩個星期後，那粒有礙觀瞻的斑從此消失了。它不是一下子整粒甩掉的，而是一下一下的變乾、逐點消退直至完全消失。起初有個小印，我再用白脈部分日日摩擦，現在連印也沒有了。

34. 老人防癡呆-踮腳

最簡單的防中風防癡呆降血糖的動作是踮腳！！！！

http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzA5MzI1NTg4MA==&mid=204280657&idx=1&sn=5bd1a6be1133ff9a68af98297f432199&scene=2&from=timeline&isappinstalled=0#rd

35. 老人骨質疏鬆症的預防

寄件日期：2007 年月日 【節錄】

以腳跟著地，可振動並刺激骨骼內骨芽細胞的滋長，抑制破骨細胞的破壞，可預防老人骨質疏鬆症。

36. 老人家的運動

Sent: Saturday, December 17, 2016

最適合老人家的運動有那些？標準答案可能有太極拳、散步等，其實逛街也不錯。國防醫學院公共衛生學系教授李美璇表示，千萬別小看愛逛街的民眾，有研究發現，喜歡每天出門走走逛逛的老人，死亡風險比一般老人少 21%。她建議，家屬應鼓勵長輩多出門走動，不管是購物、買食物或找朋友也好，不要當宅男宅女。

老人也要吃的夠好，尤其增加蛋白質攝取。自行烹飪的老人，存活機率較高，吃得多、營養佳，且有能力烹飪者，也代表自己夠健康。

為三高忌口，不是瘦就好，膝蓋痛減重，不如練下盤。

有些病人則是因膝蓋痛，為了減輕膝蓋負荷而減重，台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭說：「是對的，也是不對的。」他解釋，應增加腿部肌肉量去支撐膝蓋，才能真正緩解膝關節疼痛問題。

37. 老人家養身

Sent: Sunday, January 08, 2017

最適合老人家的運動有那些？標準答案可能有太極拳、散步等，其實逛街也不錯。國防醫學院公共衛生學系教授李美璇表示，千萬別小看愛逛街的民眾，有研究發現，喜歡每天出門走走逛逛的老人，死亡風險比一般老人少 21%。她建議，家屬應鼓勵長輩多出門走動，不管是購物、買食物或找朋友也好，不要當宅男宅女。

老人也要吃的夠好，尤其增加蛋白質攝取。自行烹飪的老人，存活機率較高，吃得多、營養佳，且有能力烹飪者，也代表自己夠健康。為三高忌口，不是瘦就好，膝蓋痛減重，不如練下盤。

有些病人則是因膝蓋痛，為了減輕膝蓋負荷而減重，台北榮總高齡醫學中心主任陳亮恭說：「是對的，也是不對的。」他解釋，應增加腿部肌肉量去支撐膝蓋，才能真正緩解膝關節疼痛問題。

38. 老人心肌梗塞或腦梗塞原因

寄件日期：2015 年 12 月 14 日 星期一

老年人幾乎都是在清晨五六點的時候發生心肌梗塞或腦梗塞的重要原因，最嚴重的情況就是睡著死亡...

第一個原因是夜尿並非膀胱功能失常，而是心臟老化的問題。第二個原因是睡前一定要喝點溫開水，半夜起來尿尿之後一定要再喝點溫開水，不要怕夜尿，因為不喝水可能會奪走你的性命。

39. 老人癡呆症&便秘

Sent: Saturday, December 17, 2016

氯化鈉(鹽)是眾生作念的主因，沒有鹽就無法作念，因此動物都要吸收鹽份方能辨識或思維。有些人缺乏這種觀念，誤認為清淡的飲食是身體健康的主因，但是這些人到年老的時候都患了老人癡呆症。以前的老人很少有罹患老人癡呆症的，為什麼呢？因為他們在白天忙於農事之後急需補充鹽份，所以他們不會吃太清淡的飲食，因此他們也不會罹患老人癡呆症！

我們的腦細胞裡最重要的物質就是「膽固醇」，人體內膽固醇含量最高的地方就是大腦。少油也就少了「膽固醇」也就容易便秘和得了老人癡呆症。

有年紀的一定要看看！作者：中醫鄭智城

<https://youtu.be/XxiZPHKxf5M>

40. 老人要避免的十個動作

Sent: Thursday, March 12, 2015

老人(60 歲以上)要避免的十個動作

1. 快速轉頭。
2. 彎腰到腳面。
3. 仰臥起坐。
4. 軀幹扭轉。
5. 爬樓梯。
6. 站著穿褲子。
7. 倒著走路。
8. 猛起床。
9. 彎腰取重物。
10. 排便太用力。

41. 流鼻血後仰大 NG！

頭宜前傾 15 度 作者：華人健康網 記者黃曼瑩／台北報導 - 2013 年 12 月 3 日

一旦出現流鼻血情況時，在緊急的當下，許多人自覺性的將頭往後仰，其實，頭往後仰對正在流鼻血的人來說，並不是個好主意，甚至是錯誤的止血姿勢，到底應該採取什麼姿勢才對？中醫師提醒，抓住將頭前傾的適當角度，才是有效的止鼻血方法。

為什麼容易流鼻血？鼻子裡有很多微血管，當血壓高(例如吃太補、喝酒)、受撞擊、摳鼻孔，甚至天氣冷溼度低時、黏膜乾燥也會造成血管破裂，也就是流鼻血。

流鼻血頭仰錯誤 NG 前傾 15 度才對

流鼻血的時候，一般會反射把頭後仰止血。廖中醫師指出，這是錯誤的止血姿勢，因為容易造成鼻血倒流吞進胃裡造成噁心嘔吐，甚至嗆進肺裡造成吸入性肺炎。

流鼻血時，要先鎮靜，不要緊張。讓流鼻血的人坐下來，頭微微向前傾約 15 度，再用姆指跟食指壓住鼻翼上方，軟骨跟硬骨交界的位置。千萬不要平躺或後仰，但是頭向前傾的角度也不要過大，只要能讓鼻血順著鼻孔出來就好，如果低頭角度過大，反而會讓鼻腔充血，出血量更大。

流鼻血的正確與錯誤姿勢：

正確姿勢：頭微微向前傾 15 度。按壓鼻翼軟骨與硬骨交界處。

錯誤姿勢：頭向後仰。頭太過度向前傾。

此外，要避免「拿衛生紙塞鼻孔」的處置方法，因為衛生紙可能會黏在血塊上，拔下來時會造成二度傷害，而且也可能殘留纖維在鼻子裡。如果真的要塞鼻孔，用紗布會比衛生紙理想。

【中醫師的貼心話】：

秋冬季節，或是長時間待在冷氣房等比較乾燥的地方，可以用棉花棒將少許凡士林輕輕塗抹在鼻孔內的鼻黏膜。如果鼻腔內有血痂，待血痂自行脫落。

兩手臂伸直向身體兩側平舉

想讓"舉手療法"獲最大治病強身效果,最好採用站立式的"舉手療法",亦即舉起雙手同時,也讓雙腳跟站起,如此則更易於使負氣血向下灌注於大腿、小腿、腳掌,促進腳上六經氣血的通暢與旺盛。腳上的六經是肝經、脾經、腎經、膽經、胃經、膀胱經,六經的通暢與否,與肝腎腸胃的功能密切相關。

方法：兩手臂伸直向身體兩側平舉（不是向前平舉,也不是向頭頂上方垂直舉,手心方向任意,站著坐著均可）。開始練"舉手療法"只能舉5分鐘,可循序漸進,若想達到明顯治病效果,每次舉手須持續20分鐘才行。

42. 高抬貴腿--預防深層靜脈栓塞症

寄件日期：2011/10/28（五）

平時長時間坐著或是站著可能會引起以下的病症,真的需要小心,平時起來動一動、走一走。長時間坐在椅子上,得到深層靜脈栓塞症的機率也相對的提高很多。以下幾個體操動作請大家平時多多做,讓自己遠離這個病症:這'高抬貴腿'卻也是有效的健身之道。

據報載,英國女王伊麗莎白年過古稀,但看上去比她的實際年齡年輕的多,其奧妙所在,就是她掌握了高抬貴腿的健身之道,每天抽出幾分鐘,愉快地把雙腿高高架起,喝上一杯茶,藉以鬆弛全身。近年來,國外醫學專家也指出,只要每天高抬下肢2—3次,每次5—10分鐘,

就會使全身,尤其是腿部、心臟、頭部大受益處。

專家們研究指出,當一個人的雙腿翹起,高於心臟之後,腳和腿部的血液產生回流,減輕大腦耗氧量,大小腿得到放鬆,同時有利於心肺的保健。

43. 感冒流鼻水

Sent: Saturday, December 17, 2016

<https://www.url.com.tw/blog/?p=41435>

感冒引起的流鼻水算是常見現象之一，是否需要就醫，父母可以此評估：若症狀愈來愈輕，可不需要就醫；反之，愈來愈嚴重的話，就表示不是單純感冒，應儘速就醫，讓醫師區分是病毒或細菌所感染，並評估嚴重度為何？透過鑑別診斷，及早讓嚴重的疾病現形並對症下藥，以避免讓病情加劇。

一般感冒的症狀大概持續 7 至 10 天，若是感冒症狀超過 10 天仍未改善，或是本來覺得感冒症狀好一點，突然又變得嚴重，合併有鼻塞、黃膿鼻涕、鼻涕倒流、頭痛，或是臉部疼痛等症狀，就必須考慮是否為鼻竇炎。

44. 感冒-熱水袋敷在脖子後面

【節錄】 寄件日期： 2014 年 9 月 11 日

前一段時間，身體很熱，總踢被子，早晨感覺特別冷，全身都在打冷戰。這時，迅速拿一個熱水袋，敷在脖子後面。感覺癢癢的，然後，敷到熱水袋不再熱為止。原本已經進入感冒狀態的自己，就好了，一點都不會感冒。

用中醫的理論來解釋，就是寒邪先入侵太陽經，並且侵犯頭頸部。而脖子剛好就是寒邪入侵的入口。將熱水袋敷上以後，寒邪又從入口處而出，自然就不會感冒了。這種方法治療感冒，又不用花錢，效果又立杆見影。

我問同仁堂的做堂老中醫，為什麼剛開始敷上去是癢癢的，他說，溫度太高了。我又問他，為什麼第二次以同樣的溫度再敷上去，就不癢了，他就回答不上來了。還可以用熱水袋敷在脖子後面治療咳嗽。推薦給別人使用過，敷了一個星期，很劇烈的咳嗽就好了。

45. 骨刺-可以適度運動

【華人健康網圖文提供／39 健康網】 2015 年 7 月 10 日 【節錄】

<https://tw.news.yahoo.com/%E5%B9%B4%E8%80%81%E9%80%80%E5%8C%96%E9%AA%A8%E5%88%BA%E7%BA%8F%E8%BA%AB-%E9%81%A9%E5%BA%A6%E9%81%8B%E5%8B%95%E8%AD%B7%E9%97%9C%E7%AF%80-073205172.html> www.39.net

「得了骨刺，可以適度運動，這對病情恢復十分有益。」骨外科專家提醒說。得了骨刺並不意味著就不能運動，相反，非急性期可適度進行散步、騎車、游泳等活動，特別是增加關節周圍肌肉的鍛鍊，增加關節穩定。骨刺患者日常生活中應該注意保護關節，避免關節過度負重活動，尤其應避免不適當的長跑、爬山、爬樓等鍛鍊。

46. 關節老得快

5 個習慣，關節老得快

<http://myshare.url.com.tw/note/1278668>

Sent: Thursday, September 29, 2016

1 深蹲、跪坐、盤腿 2 爬樓梯 3 爬山 4 久坐或睡醒立即起身 5 肥胖、骨質疏鬆

47. 看病前先做 5 功課

Sent: Sunday, October 9, 2016

看病以前 醫師教你應該先做這 5 件功課 | 聯合報新聞

網:<http://udn.com/news/story/7266/2032494>

48. 滾背

寄件日期：2013 年 11 月日

1. 併腿屈膝坐在地上，兩手環抱住小腿，自然呼吸別太急促，收腹拱背，身體往後從尾椎、腰椎一節一節觸及地面，剛開始腳還先不用越過頭，多做幾下後再視自己身體狀況，然後滾到胸椎、頸椎，腳尖朝上，漸漸地雙腳越過頭，腳打直腳尖著地。我們瑜珈老師的學員們第一次學皆能做到，按照老師的指示，稍用點力一蹬就

有衝力幫助我們往後，腳也能順勢越過頭而腳尖著地了。雙手環抱小腿下方一點會較有力。

2. 躺在地上，兩腳屈膝，兩手環抱住小腿，抬頭收腹拱背，身體往後從尾椎、腰椎、胸椎一節一節碰觸地面，如此前後滾過來滾過去。

練瑜珈需視自己身體狀況，做不到不能太勉強，滾背這個動作若無法將腳越過頭可以練第 2 點就好。有骨刺的人動作可更小更慢些。

Q: 已經有駝背的人可以滾背嗎？

A: 可以的，但要慢慢地輕輕前後搖擺即可。或者頭不抬起直接躺在地上，抱著腳彈動就好，老人家這麼做就可以了。



49. 咳嗽-拍 20 下二天就好

Sent: Wednesday, March 20, 2013

不妨一試，就算沒好，也沒損失。疏通經絡應該是有好處的。

- 1、左手伸直，手心朝上，右手拍左手上手臂 20 下，再拍下手臂 20 下；
- 2、換右手伸直，手心朝上，同樣拍；
- 3、雙手拍大腿後側 20 下；
- 4、雙手拍小腿後側 20 下；
- 5、雙手拍膝蓋 20 下；

每天早晚各作一次，久年咳嗽也可明顯改善，一般咳嗽二天就好轉，很神奇。

50. **咳嗽及鼻子過敏**

【節錄】 寄件日期：2008年11月日

●晨起睡前做柔軟體操

早睡早起，晨起睡前做柔軟體操五到十分鐘，不僅可以鍛鍊出強健的筋骨，亦可清除體內的濕氣、寒氣或溼熱。絕對不要熬夜晚睡，那可是會將你的免疫力降低高達百分之十的。

●咳嗽時怎麼辦？

咳嗽時，我們可以握拳，以拳頭的上方敲打胸部的左上角及右上角，此乃肺部的頂端，輕輕拍打此處六十下，敲打中喉嚨會癢癢的然後產生咳嗽，這就是清出髒東西的症狀。記得左右兩邊都要敲，可每日多敲幾遍。尤其騎車或上下班時間回到屋內，更應馬上敲打，以清理肺中污染的空气。

●鼻子過敏時？

鼻過敏時，雙手同時按摩後腦袋五分鐘，喝熱杏仁茶，或大步快走半小時，或洗澡時以較熱的熱水沖後頸部數分鐘。

51. **喝水-早上起床要喝水**

Sent: Sunday, October 9, 2016

花8分鐘改變一生！大家都知道，早上起床要喝二杯水，看看另一種的解說！這短片一定要看！

<http://video.weibo.com/show?fid=1034:15955d03b47528a1c75105731b7e187c&type=mp4&from=timeline&isappinstalled=0>

52. 黑色素細胞癌

【節錄】 傳送時間: 2002 年 12 月 14 日

當了醫師這麼久，我體會到一件事，只是祝福，有時候真的沒什麼用。

黑色素細胞癌中最容易死亡的一型：肢端型黑色素細胞癌。這個可能長在手掌、腳掌或是指甲下面的黑色怪獸。因為它是從我們人體皮膚的黑色素細胞產生惡性變化而來，所以可以發生在全身任何一塊皮膚；它可以突然出現，也可以由原本看起來像是黑痣的東西轉變而來。

早期發現就將它切除，是避免日後奪走我們寶貴生命的唯一方法，我們每個人應該要每個月定期的檢查一下自己身上的黑痣，並記錄下來；一但有下面的情況，就應該求助皮膚專科醫師，做進一步檢查。

- 1.. Asymmetry〔不對稱〕：你的黑痣左半邊和右半邊看起來不一樣。
- 2.. Border〔邊緣〕：黑痣的邊緣有突出、凹陷等不規則的情況。
- 3.. Color〔顏色〕：整個黑痣的顏色不一致，例如有黑色、棕色和咖啡色交錯。
- 4.. Diameter〔大小〕：黑痣的直徑變大。

此外如果任何一個黑痣有發癢、流血、或潰瘍的情形，也應立即接受檢查；而手掌、腳掌即指甲附近的黑痣，請直接找皮膚專科醫師檢查。

每個月花個十五分鐘，複習一下上面的 ABCD，就可以救你自己一命。

53. 還陽臥--固腎奇功

文／淡味人生 於 2012 年 1 月 8 日 【節錄】

腎虛腰痛的人是極奇的多，本人也是其中之一，歷經多次長時間的腰痛，也吃過不少的補藥和營養，卻始終未見效果，因此本人決心自己研究一種能通過自身鍛煉的

功法來減輕，甚至消除永久腰痛的方法，偶然網上搜索到武術強腎法時，有出現過一些好方法，但本人偶有嘗試，但收效甚微，有點麻煩就放棄啦。

曾經有一次晚上睡覺時，偶然的雙腳掌心合併在一起，雙手用力將雙腳扳向肛門時，感覺雙腎突然強大起來，一點也不痛，遂想起練起此法來，練過10來分鐘後感覺腰有點暖暖的，似乎有如雙腎被打通的感覺，後來因為此法簡單容易做到又不麻煩，所以就決定堅持做，每次躺在床上睡覺時，持繼續練10-20分鐘再伸直雙腿放鬆幾分鐘，練久能因腿關節壓迫血被匯合在一起，剛放鬆雙腿會發麻發軟，放鬆幾分鐘到血流通就不會發麻後再練，連練一星期後腰居然不再痛啦。

本功法確實是個瞬間強腎的好方法，本人不敢私藏，特希望正在忍受腎虛腰痛的人們能練上此法，把自己的痛苦早日解除。以下再簡單介紹一下此法的動作要領：

- 1、身子平躺在床上雙腳掌心合十對齊，腳指與腳跟均要對齊（如同作佛陀的雙手合十狀）
- 2、保持前面的姿勢將雙腳緩緩盡力靠近肛門，貼得肛門越緊越好，貼不緊也可用雙手用力將雙腳壓至肛門處就行，保持此法10-20分鐘左右，再放鬆5-10分鐘後，再重複做1到2次，當然做得越多次越好。
- 3、堅持每天至少練3次左右，不出一星期，練的時間久啦，保證腰不再痛啦，也不再腎虛啦。練好啦請記得將此法告訴您的親人、朋友及隨時接觸到的每個人。宣傳此功法也是無量功德。

此功法為本人原創，歷經本人親身實驗確有奇效，又因此法簡單易行無一點麻煩。絕非流傳虛術，不用打針吃藥就能達到確實能瞬間強腎的功效，願此法能得以廣為宣傳普渡眾生，阿彌陀佛。不求出名，不求得利，但求眾人離苦得樂！

54. 減肥&消除便秘

Sent: Monday, September 26, 2016

<http://myshare.url.com.tw/show/1150543>

白蘿蔔泥優格的製作:白蘿蔔磨成泥後加上蜂蜜及優格即可，分量為優格200g搭配白蘿蔔泥及蜂蜜各兩大匙。

55. 簡單運動治好高血壓！

* 賴景瑜 寄件日期：2013 年 10 月 21 日

這個肌肉運動極輕便而又極簡單；一學即會，而且隨時隨地都可練習。有恆心毅力，天天行之，一個月後便可見功效！現在簡略說明，凡練習此項肌肉運動者：

- (1). 首須全身鬆弛而直立。
- (2). 兩手下垂，十指伸張而不可握拳。
- (3). 然後用力使全身緊張，包括頭、頸、胸、背、四肢、雙腿及面部。
- (4). 同時口叫一、二、三、四、五、六後，即將全身鬆弛。
- (5). 如此一緊一鬆，反覆三回，即可結束。

每日照此方式練習三次，最好每餐之前行之，三次合計一分半鐘而已！

此項運動既極簡單，如將此文多讀一遍，必可照行，不至困難。惟正在服用降低血壓丸藥者，暫時不可立即停藥，只可漸減，以求兩法協調。不妨與醫師商談。此種肌肉運動療法，乃美國三位專家包括一位名醫偶然發現。

至於口叫「一、二、三、四、五、六，正是要全身緊張時調劑呼吸，也有一點「練氣功」的作用。據三位專家的看法：凡作此肌肉運動而將血壓降低者，降低後，應繼續行之，以求血壓正常化的永恆。目前無血壓問題之人，行此肌肉運動，亦可防血管硬化，而使血脈流通。

56. 健康-十大生活方式

Sent: Wednesday, September 28, 2016

<http://big5.soundofhope.org/node/812319>

57. 頸椎病治療

寄件日期：2013 年 11 月日

第一句話

◆你拍一，我拍一，一直拍到七十七

◆就是右手拍左肩，左手拍右肩，能伸多遠伸多遠，一直拍到七十七次。這個動作，如果是年輕人，從後面拍更好。老人從前面拍也行。這樣做，馬上血液迴圈就好。

第二句話

◆深呼吸，下蹲起，10 點 10 分去看戲

◆深呼吸，一種叫胸式呼吸，一種叫腹式呼吸。我們平時呼吸，每一次吸入呼出空氣 500 毫升，一次深呼吸就有 2500 毫升~3000 毫升。這個深呼吸，一次就有 7~8 次平時呼吸的量。更重要的不僅是氧氣多了 7~8 倍，而且橫膈膜一下降，胃、肝、脾、腸等得到溫和按摩，改善腸胃功能，什麼膽石癌。膽結石全沒有了，還能保護內臟。

下蹲起就是站起來再下蹲，蹲下去再站起來，要做夠 5~10 次，漸漸做夠 15~20 次。人在下蹲站起的時候，對交感神經、副交感神經是最好的鍛煉。以後你突然一下站起來就沒事了，頭暈頭疼腦袋發蒙也沒有了。

什麼是 10 點 10 分去看戲呢？雙臂向身體兩側伸開，和地面平行，類似鐘錶 9 點 15 分時時針與分針的位置；然後雙臂同時向 10 點 10 分的位置抬起，再回落 9 點 15 分的位置。重複這個動作，連續做 20~30 次。腰肌、背肌、胸肌、頸部肌肉都得到鍛煉。

什麼是叫"去看戲"呢？小時侯在農村，牆很矮，隔壁在演戲，你想看戲的話就得把腳踮起來，伸長脖子。保持這個姿勢幾秒鐘，之後再反復去做，這樣做以後肩部、上肘、頸部、腳部肌肉都能得到鍛煉。

58. 七個長命偏方

Sent: Monday, September 10, 2012

- (1) 喝茶。茶裡含有預防疾病，和老化的抗氧化物質。喝茶的人不僅命較長，也較不容易得肺炎、和中風。多喝茶可降低膽固醇、和血壓。
- (2) 吃得少。節制卡路里的攝取量，可以減緩老化。
- (3) 每天日間小睡片刻，不僅可以延長壽命，也可以提升表現力。
- (4) 洗冷水澡。冷水澡，可以改善循環系統的毛病，提高免疫力、和生育力，並且減低心臟病發作的機率。
- (5) 喝紅酒。英國醫學證實，所有酒類，都可以調節膽固醇，防止血凝塊，並且降低罹患心臟病的可能性。而紅酒中的抗氧化劑最豐富，邊進餐邊喝紅酒的效果最佳。
- (6) 多笑笑。笑能運動全身，放鬆肌肉，改善血液循環，降低高血壓、和增強免疫力。
- (7) 結婚。已婚者比單身者長壽。此外，快樂的性生活，也能讓你年輕起來。

59. 敲打腳尖

寄件日期：2013年11月日

伸直雙腿，把兩腳的腳後跟靠在一起，兩腳的大姆趾互相碰撞即可。做二百次大約需要兩分鐘。

60. 翹腳引起頸痛，頭痛，盆骨歪，眼睛疼癢

Sent: Tuesday, March 04, 2014 【節錄】

從幾個月前開始，發現自己一起身右眼都充血、疼癢、外加眼皮微微下垂，不舒服之餘更影響美觀。看了有名的眼科醫生幾次，診斷是眼睛敏感。遵醫囑，不戴隱形眼鏡，每日滴專門的眼藥水，還用人工淚水洗眼，但情況卻不見明顯的好轉。

找了針灸醫生，我將病症講述了一遍。醫生聽罷問：「有沒有頸痛、頭痛？」我回想平時的情況答：「頸痛常有，頭痛偶爾有。」醫生繼續問：「是不是從小就愛翹腳，且經常翹左腳？」我驚：「你怎麼知道？」醫生語重心長地勸：「別再翹腳了，

盆骨都歪了。」翹腳不好不算新鮮，盆骨歪了倒夠震撼，但這些和眼睛有啥關係？醫生看出我的心思，繼續解釋：「經常翹左腳，令你左邊身體持續處於拉緊狀態，時間久了便導致盆骨歪斜，脊椎隨之歪斜，頸椎又隨之歪斜，因此壓迫右邊面部神經，導致眼皮下垂。若情況繼續下去，可能會面部肌肉萎縮甚至癱瘓。」說到翹腳，醫生嫉惡如仇地說：「任何人翹腳都衰硬，只是早晚的分別。肌肉筋骨強健的人，問題發出來可能晚些，但到時候年紀大了，治療會更難、見效也更慢。」

醫生補充：「每次治療，我只能暫時令你肌肉放鬆、關節正位，但若你習慣不好，錯誤的姿勢和肌肉的記憶會令關節再次歪斜，治療就成了沒用的。所以，你必須戒除翹腳，並平躺睡覺。睡前在肚臍下方的腹上，隔著衣服貼個暖包，就能平躺著安睡一夜。不僅如此，在下腹貼暖包，還有暖身、促排泄的輔助功效。」

61. 去衣服、寢具塵蟎

Sent: Monday, September 26, 2016

<http://myshare.url.com.tw/note/1270420>

蔡肇基醫師建議，不論是衣服、寢具床單都可如此做，清洗前泡一下 0.1% 的尤加利油，時間為半小時至一小時，再丟進洗衣機洗，洗完衣服會有點尤加利油味道，塵蟎聞到就比較不喜歡來。

62. 熄燈後不要看手機/平板

Sent: Thursday, August 11, 2016 // 熄燈後千萬不要看手機/平板，會直接傷害眼睛的不可逆黃斑部變，初期會引發乾眼症，嚴重則讓白內障提早報到，甚至讓視力喪失，變成失明。有年輕小孩因無知錯過黃金救援期，因而失明造成一輩子遺憾！一旦得了黃斑就等於眼睛癌症，只有等著失明。

63. 洗頭洗臉用鹽水-好處多

寄件日期：2015 年 12 月 14 日 星期一

<http://myshare.url.com.tw/note/1003053>

64. 小解正確姿勢

(值得你參考)Sent: Thursday, October 18, 2012

或許你覺得小解只是一件再平常不過的事，不過，下列的內容也許值得你參考

不管是男人還是女人，當你小便後，是否有寒顫的反應？相信很多人都有體會吧，小便後一股顫勁傳遍全身~~~~為什麼呢？

這是因為小便後，我們人體內的毛孔或毛細血管鬆弛了，完全處於無防備的狀態，這時候的我們是最虛弱的，如果稍不留意，容易患上感冒或者皮膚病、風濕病等，因此，小便雖是“舉手之勞”，卻不可“大意失荊州”！

那麼到底該怎樣健康的小便呢？具體做法是：

女人坐蹲小便的同時，把第一腳趾和第二腳趾用力著地，踮一踮，抖一抖，就可起到補腎利尿的效果。

男人踮起腳尖小便，雙足併攏著地，用力踮起腳跟，則可起到強腎的作用，連帶強精的效果。若患有慢性前列腺炎及前列腺肥大，小便時踮腳亦有尿暢之感。

對於男女雙方來說，若能在一天內做 5-6 次踮腳尖運動，一個月到半年的時間內，就能活動四肢和頭腦，除了能消除長時間用腦高度集中及突然站立而眼前發黑、頭腦發暈的毛病，還能達到很好的強精、補腎、健身效果。

65. 心肺復甦法 CPR 急救訓練

【節錄】 寄件日期：2008 年 11 月日

感覺到非常緊張和不舒服 …突然！感到胸口有一股劇痛，並且開始漫延到手臂和下巴。心臟病發作怎樣急救？若是心臟不能正常跳動，並且開始感到快要昏過去時，大概只有 10 秒鐘的時間，然後就會失去知覺，不省人事。若是四周沒有旁人能幫忙急救，患者要立刻把握這 10 秒鐘的短暫黃金時間自己救自己。

不要驚慌，要不停咳嗽，用力的咳，每次咳嗽前，都要先深深吸一大口氣。然後，用力地、深深地、長長地、不停地咳，好像要把胸腔深處的痰咳出來一般。每間隔大約兩秒鐘，要做一次吸、一次咳、一直要做到救護車趕到時，或者已經感到恢復正常才能休息。深呼吸是要把氧氣吸進肺部。

- 咳嗽則是要以這個動作壓擠心臟，進而促進血液循環，也可以幫它恢復正常脈搏。
 - 對心臟的擠壓如此急救，可以讓心臟病發作患者有機會到醫院被急救。
- 請把這個急救術告訴大家。

66. 新購食器用前須好好清洗

寄件日期：2013 年 11 月日

搬新居要買新瓷器、銅器、塑膠、水晶…等國外進口的食器，杯、盤、碗、鍋…等產品，廠商運送時，為了防霉，都噴過『防霉劑』。所以使用前『必須泡加過醋的水，半小時以上』，再好好清洗，才不至於傷害身體。鍋子水壺買回去以後一定要先用水煮過一次，再用鮮奶煮過一次，回頭用水再滾一次，雖然麻煩且花點小錢，不過為了讓你的身體不會因新的鍋子而吃進一脫拉庫的重金屬。

67. 心肌梗塞-兩片阿司匹靈真管用

Date: 2014-09-18

今年 2 月初，我突然第二次腦梗，左腿完全沒有知覺。犯病的前幾天，中學同學發給我一篇文章，講可能患心梗、腦梗的人在床前放兩片阿士匹靈和一杯水。於是我馬上服了 2 片阿士匹靈（100 mg 片）喝一杯水（看表時間下午 6 點），坐床上

等結果，過一會左腿能動了，完全恢復正常（時間下午 6:30 分）。

這份郵件是阿根廷心臟學院院長，一位心臟外科權威 Serra 醫師的太太發給我的。

～請你也轉發給別人～

請注意心肌梗塞還有其他的徵兆發生，然後才會發生左上肢的疼痛。

同時也得注意下顎的劇烈疼痛，噁心和大量的發冷汗，這些也都不是常見的症狀。

細節：當心肌梗塞開始發作的時候，可能不會有胸疼的感覺。心臟病發作在睡眠的時候，60%的人沒有再醒過來。但是劇烈的胸疼足以把人從沉睡中痛醒。

如果有上述任何一種徵兆發生的話，立刻口含兩顆阿斯匹靈讓它在口中化開然後和一點水吞下。

接著立刻聯絡急救中心，救護車並告訴他們你已經服下兩顆阿斯匹靈。坐在椅子或者沙發上靜候救護車援助，千萬別躺下！

68. 心肌梗塞-喝溫開水

寄件日期：2016 年 1 月 11 日 星期一

老年人幾乎都是在清晨五六點的時候發生心肌梗塞或腦梗塞的重要原因，最嚴重的情況就是睡著死亡...

第一個要告訴大家的是，夜尿並非膀胱功能失常，而是心臟老化的問題。

第二個要告訴大家的是，睡前一定要喝點溫開水，半夜起來尿尿之後一定要再喝點溫開水，不要怕夜尿，因為不喝水可能會奪走你的性命。

69. 心肌梗塞-自救 3 步驟

Sent: Sunday, October 9, 2016

【綠野花香】心肌梗塞發生時，只有 10 秒的自救時間！學會 3 步驟，就能救自己一命！

<https://www.youtube.com/watch?v=r4iNa4Vscos&feature=youtu.be>

70. 心絞痛-耐絞寧

Sent: Sunday, October 9, 2016

看了郭金發最後身影的影片，真令人難過！台南市副市長顏純左醫師發表意見：我在多年前一直呼籲大家要隨時準備〔耐絞寧〕，每個人都是潛在的冠心症病人，也可以隨時救人。

絞耐靈買了不要打開，可保6個月的有效期，是很便宜的保險（約65-90台幣）。舌下含錠！二次無效，就是心肌梗塞，此為（心絞痛與心肌梗塞的簡易鑑別診斷）法。就要趕快送醫。

71. 心情愉悅自愈癌症

Sent: Thursday, January 23, 2014 【節錄】

人的情緒越高昂，心情越愉悅，人的心臟分泌的荷爾蒙就越充沛。反之，人處在痛苦、擔憂、抑鬱等消極狀態時，心臟幾乎完全停止分泌這種激素物質。由此，千百年來困擾人類的絕症自愈“底牌”被徹底揭開了，只有在身患重病時保持心情愉悅，積極求生的患者，心臟才有可能分泌救命的荷爾蒙，當這種荷爾蒙達到一定量的時候，才能殺滅體內的癌細胞或抑制它們的生長，從而達到不治自愈的生命奇跡！而那些因為絕症整日憂心忡忡，活在痛苦絕望中的患者，則永遠沒有這種自愈的機會。

72. 心臟病發作與喝溫開水 中英對照

寄件日期：2010年7月日

Hot tea 熱茶

The Chinese and Japanese drink hot tea with their meals, not cold water, maybe it is time we adopt their drinking habit while eating.

中國人和日本人吃飯的時候喝熱茶，而不是喝冰開水，我們應該學習中國人和日本人的飲食習慣。

It is nice to have a cup of cold drink after a meal. However, the cold water will solidify the oily stuff that you have just consumed. It will slow down the digestion. Once this 'sludge' reacts with the acid, it will break down and be absorbed by the intestine faster than the solid food. It will line the intestine. Very soon, this will turn into fats and lead to cancer. It is best to drink hot soup or warm water after a meal.

吃過飯之後喝一杯冰冷的飲料的確很舒服，然而，冷開水會使你剛剛吃下肚的油膩的食物凝結在一起，而且會使胃腸的消化作用變慢，一旦這一大坨像爛泥的東西碰到胃酸，就會分解而很快地被腸子吸引，它會附著在腸壁上，沒多久它就會變成脂肪，而導致癌症，所以說，吃過飯之後最好還是喝一碗熱湯或一杯溫開水。

Common Symptoms Of Heart Attack... 心臟病發作的一般徵兆

A serious note about heart attacks! You should know that not every heart attack symptom is going to be the left arm hurting. Be aware of intense pain in the jaw line.

請你特別注意：並不是所有心臟病發作的時候都會左臂疼痛，你倒是要留意你頸項的劇烈疼痛。

You may never have the first chest pain during the course of a heart attack. Nausea and intense sweating are also common symptoms. 60% of people who have a heart attack while they are asleep do not wake up. Pain in the jaw can wake you from a sound sleep. Let's be careful and be aware. The more we know, the better chance we could survive.

心臟病發作的時候不一定會胸口疼痛，而噁心和猛烈的盜汗才是心臟病發作時常見的徵候，有 60%的心臟病在睡夢中發作而患者因此一覺不醒，頸項疼痛常常會把你從熟睡中醒過來，所以要特別小心，我們懂得越多，活命的機會就越大。

A cardiologist says if everyone who reads this message sends it to 10 people, you can be sure that we'll save at least one life. Read this & send to a friend.

一位心臟病專科醫生說，如果每一個讀到這個資訊的人都把它轉寄給十個朋友，至少可以救活一個人，所以，請你仔細閱讀並且把它轉寄給你的朋友！

73. 主動咳嗽法&睡前喝豆漿

寄件日期：2013 年 11 月日 (proactive cough)

自然界中的 粉塵、金屬微粒及廢氣中的毒性物質，通過呼吸進入肺臟，既損害肺臟，又通過血液迴圈而株連'全身'。借助主動 咳嗽可以'清掃'肺臟。每天到室外空氣清新處做深呼吸運動，深吸氣時緩緩抬起雙臂，然後主動咳嗽，使氣流從口、鼻中噴出，咳出痰液。

睡前喝豆漿(soya bean milk before sleep)

睡前喝豆漿：豆漿富含 100%的優質胺基酸，可製造充分的生長激素，促進身體的新陳代謝，消耗體內多餘的醣份和脂肪，所以睡前喝豆漿，有減肥的效果，這就是「胺基酸減肥法」，又叫「懶人減肥法」。

此外，大豆富含異黃酮素（天然的雌激素），可降低血液中的膽固醇，保護心臟，預防心肌梗塞，異黃酮素並可抑制人體鈣質的流失，還可預防與基因遺傳有關的乳癌與腸癌，因此睡前喝上一杯 250cc 的豆漿，冷熱甜淡隨意，可讓您有一個好睡眠、好體質。

但是現在市面上的黃豆有 80% 是基因改造的，目前基因改造的食品對人體的影響如何還未可知，購買非基因改造豆漿，建議購買無防腐劑喔，睡前喝比早上喝的效

益更大。

74. 中風的急救-刺十個手指尖

Sent: Friday, March 27, 2009 ● 閱後傳知他人，功德無量

患了中風，腦部的微血管，會慢慢的破裂，遇到這種情形，千萬別慌。千萬不可搬動他。因為，如果移動，會加速微血管的破裂。所以要先原地把患者扶起坐穩以防止再摔倒，這時才開始（放血）。

用注射用的針或縫衣用針，或大頭針，用火燒一下消毒或沸開水消毒。就在患者的十個手指頭尖兒（沒有固定穴道，大約距離手指甲一分之處），刺上去，要刺出血來（萬一血不出來，可用手擠），等十個手指頭都流出血來（每指一滴），大約幾分鐘之後，患者就會自然清醒。

如果嘴也歪了，就拉他的耳朵，把耳朵拉紅，在兩耳的耳垂兒的部位，各刺兩針，也各流兩滴血，幾分鐘以後，嘴就恢復原狀了。

等患者一切恢復正常感覺沒有異狀時再送醫，就一定可以轉危為安，否則，若是急著抬上救護車送醫，經一路的顛簸震動恐怕還沒到醫院，他腦部微血管，差不多已經都破裂了。

一般腦中風患者，都是送醫院治療時，經過一路震盪血管急速破裂，以致多數患者一病不起，所以腦中風，在死因排行榜上高居第二位，其最幸運者，也僅能保住老命，而落得終身殘廢。

75. 吃過飯之後勿喝冰飲料

<http://myshare.url.com.tw/note/1160439>

吃過飯之後喝一杯冰冷的飲料的確很舒服，然而，冷開水會使你剛剛吃下肚的油膩膩的食物凝結在一起。而且會使胃腸的消化作用變慢，一旦這一大坨像爛泥的東西碰到胃酸，就會分解而很快地被腸子吸引，它會附著在腸壁上。沒多久它就會變成脂肪，而導致癌症，所以說，吃過飯之後最好還是喝一碗熱湯或一杯溫開水。

76. 出國醫療費用核退

寄件日期：2013年11月日 【節錄】

國外的醫療費用實在太高，曾有個同事的小女兒到美國玩時發高燒、掛急診...一天下來花了一萬多元(沒有住院哦..)，回國後，申請核退，一共退了七千多元...不無小補啦...只是...千萬要記得索取"診斷證明"及"收據"回國後才可核退哦...政府所實施的"全民健康保險照樣可以給付！只要檢附以下單據，回國後向轄屬健保局提出申請即可。

1. 繳費收據
2. 住院證明(若有住院須索取)
3. 當次的出入境證明(可影印護照上海關所蓋之進出入境戳章)若當地醫療院所允許也請影印或開立處方箋副本
4. 病歷表
5. 醫療院所全銜名
6. 住址
7. 主治醫師姓名
8. 診斷證明書

回國後請向健保局要一份『自墊醫療費用核退申請書』，而此申請書須先向投保單位蓋章，填齊資料備妥附件單據後即可遞送，健保局即會審核撥款，必須注意的是必須緊急就醫才能符合申請條件。

77. 吹風機吹手虎口；鼻塞馬上通！

寄件日期：2013 年 11 月日

現代人，鼻子過敏 10 個人至少有 2 個人。預防感冒，或是想讓鼻塞馬上通的妙方如次：

準備：吹風機

用吹風機吹虎口的部位，虎口在食指與拇指中間

右邊不通吹右邊的手

左邊不通吹左邊的手

請用最小的熱風，小心不要燒傷自己，可以慢慢吹。

不知大家有沒有聽過溫灸，就是有艾草在穴道上燻熱。

我個人覺得用吹風機比較快，因為吹的面積比較大。

還有家中有小孩的，要預防感冒，可常常用以上的方法，但要小心別把小孩燙傷。手上的穴道很多，但是抓不到那個點，所以可以隨時用吹風機吹自己的手以達到強身保健。

78. 重復施緊傷害

【節錄】 寄件日期：2003 年 12 月日

突然當她在打報告時，左手開始無法控制的發抖。本來還想打完，確沒想到越來越嚴重。醫生說她得了 RSI，且在短期內恐怕無法康復，將無法再從事電腦工作。

Repetitive Strain Injury (RSI) (重復施緊傷害) 病害包括手腕神經壓迫症(症狀包括手腕無力，疼痛，無法舉雙肩等)，脊椎神經傷害，頸部及腰部僵硬酸痛等。每天使用電腦超過六小時可能會造成無力，想睡覺，視力模糊，肩頸部疼痛等症狀。

如何預防：

坐的姿勢要端正，不要坐不尋常的角度或姿勢。打鍵盤及使用滑鼠時不要太用力。肌肉儘量放輕鬆。要常休息。每使用電腦一小時應起來休息十分鐘。最好能往遠處看，伸展一下手，肩膀，頸部等。平常要仔細聽取身體的意見。如果手感覺酸或痲痺時，就有點不太對勁，需要休息。預防勝於治療。

打字注意事項：

每次上班或打字前，請先互相摩擦手掌及伸展手指，手，及手腕。跟運動一樣，熱身動作是用來走更遠的路。打字時手腕不應該放置在桌面上。手腕應該架空在一定的高度上，包括手腕休息墊，只有在休息的時候才可把手腕完全放下。鍵盤應該低到肘不需要往上彎。打字時不要敲的太用力。打複合鍵鈕時，比如 CTR-C，ALT-F，應該要用兩隻手來完成。且儘量用另隻手最強的手指來完成。滑鼠也是一樣輕鬆就好，不要太用力。滑鼠的位置需輕易操作。儘量用手臂來動而不要光憑手腕的力量。常常充分休息手。暫時不打字時，可把手放在大腿上休息，或就讓整隻手掛在半空中放鬆十秒鐘，讓手有足夠的時間恢復。每一小時最少休息十分鐘。最好能離開座位活動一下，伸展一下手，肩膀，及脖子。恢復打字之前要做點手部運動。

79. **市立聯合醫院看護免費服務**

Sent: Wednesday, June 08, 2011

住院有助理, 不必請看護. 市醫已設 6 年, 免費服務. 從網站到住院須知均無資訊, 許多人不知道.

台北市議員昨天質詢時表示，市立聯合醫院從 92 年 7 月設置免費病房助理已超過 6 年，卻有許多市民不知道，住院時還要自己花錢請看護。她要求聯合醫院妥善利用病房助理人力照顧病患，並加強宣傳讓住院病患知道這項服務。

80. **舌頭操驚喜多**

Sent: Friday, February 21, 2014 【節錄】

王希曾 【來源：《家庭醫藥·快樂養生》】

「舌頭操」，特別適合老年人在家裡練習，說不但能預防老年性癡呆，還有助於治療肥胖、高血壓、腦梗死、哮喘、老花眼、耳鳴、咽喉炎、肩周炎、失眠等。

在椅子上，雙手十指張開，放在膝蓋上，上半身稍微前傾。由鼻孔吸氣，接著嘴巴大大地張開，舌頭儘量伸出並且呼氣，同時睜大雙眼，目視前方，反復操練 5 次。

然後嘴巴張開，舌頭伸出並縮進反復 10 多次，吐出嘴巴向左右各掃 10 多次，同時用右手食指、中指與無名指的指尖，在左耳下邊至咽喉處，上下搓擦 30 次。接著，在舌頭伸出與縮進時，用左手 3 指的指尖，在右耳下邊至咽喉處，上下搓擦 30 次。這樣堅持不懈做了一年多的「操」，有了收穫，不但頭腦清爽，原來的老花眼、頭暈、腸胃功能不好、易流鼻涕等有了顯著的改善，肢體也感覺靈活了許多。

編者：「舌頭操」防老年癡呆有一定道理。醫學研究表明，舌神經連接著大腦，當人體衰老時，最先出現的信號往往就是舌頭僵硬。所以經常運動舌頭可以間接對大腦進行刺激，防止大腦萎縮，達到強身健體的目的。

81. 攝護腺炎多因“缺水”

寄件日期：2015 年 4 月 1 日

攝護腺炎疾病的久治不癒，已經使眾多的患者面臨癌變的危險，因此攝護腺炎疾病的日益嚴重再次拉響了男性健康的警報。

男人攝護腺炎多因“缺水”

隨著年齡的增加，感覺器官逐漸變得不那麼敏感，口渴的感覺會降低，不太容易因體內缺水而引起強烈的感覺，再加上工作繁忙，往往忽視補充水分，使細胞長期處於“缺水”狀態。

人體臟器和組織細胞長時間得不到充足水分的滋潤必然要發生皸縮，體液(血液和尿液)濃縮，不僅容易發生心腦血管疾病、泌尿系統結石，還容易因尿液濃縮、排尿次數減少而造成排尿沿途臟器的損害，其中最容易傷及攝護腺。

據專家介紹，攝護腺炎主要分為急性攝護腺炎和慢性攝護腺炎，其中慢性攝護腺炎的危害更大，因為在攝護腺炎患者中，慢性攝護腺炎的患者更多、患病的隱蔽性更強、演變為嚴重的攝護腺炎的可能性也更大。

在沒有心臟病和腎臟病的前提下，男性要養成定期補充水分的習慣，每天飲 1500～2000 毫升的開水或茶水，從而通過尿液來充分衝洗尿道，有利於攝護腺分泌物的排出，可保攝護腺的安全。

即使是對於有尿頻症狀的攝護腺疾病患者也要多飲水，為了避免睡眠後膀胱過度充盈、頻繁起夜而影響休息，可以在夜間減少飲水量，調整為白天多飲水。

82. 燒紙錢

Sent: Thursday, September 29, 2016

燒紙錢是一場自古以來的「騙局」？不但不環保，它還會影響我們身體的健康，等於我們自己破財來傷害自己的健康。 <http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=57309>

83. 手機健康篇

寄件日期：2000年11月9日【節錄】

手機在使用時所產生的電磁波及輻射波，會對人體產生不良的影響及侵害。在雷雨天使用手機，不但會引發雷擊，閃電也會經由使用中的手機電波傳導至使用者身上。因此，應儘量避免於雨天的室外及空曠地方使用手機。

手機收訊越強，代表電磁載波越強，尤其是強調在電梯、地下室、隧道都可收到訊號的手機及門號公司。手機越小，越需要更強的電磁波訊號才能收訊完全。手機雖然方便，但仍不鼓勵大家利用手機聊天或使用過長的時間。

最好不要將手機掛在腰間，或將手機放在背包上，因手機在收到來電鈴響時那一煞那，訊號是最強的，其電磁輻射會引起肝、腰及腎病變，女孩子放置手機的位置，若剛好落在骨盆附近，也會引起病變。不要在電磁微波爐前、電視機前使用手機，其所受的傷害是別人的10倍。

84. 深呼吸

Sent: Monday, October 19, 2009

工作中所有的肺泡都在產生前列腺素，而且通過深呼吸還可使原來就在工作的80%—90%的肺泡產生比原來更多的前列腺素。這樣，更多的前列腺素進入血管，從而使血管擴張，血壓降低。每天早中晚三次，每次10分鐘就有效果。

深呼吸能幫助人們減壓，緩解失眠症狀。主動調節呼吸的深度和頻率，就能有效放鬆繃緊的神經，舒緩焦慮的心情。一些因為壓力造成的頸部疼痛，通過呼吸練習，

疼痛感將會減弱。失眠的人也可用呼吸法來幫助入睡。通過降低呼吸節奏、平緩呼吸，能減輕失眠症狀。

正確呼吸，一是要**緩和吸**，也就是要均勻緩慢吸氣，儘量深吸，讓氣體能充滿肺泡；二是要**用力吐**，吐的乾淨，這樣才能將廢氣全部排出體外，保障交換的氣體多一些。最科學的呼吸方法為：“吸——停（屏氣10—20秒鐘）——呼”的呼吸形式，可使副交感神經興奮性增強，也可使腸鳴次數增加，有利於消化吸收，從而有益於健康長壽。

在**空氣新鮮的戶外**，也可以有意識地多做深呼吸。呼吸的具體方法是先慢慢地由鼻孔吸氣，吸氣過程中，胸廓上提，腹部會慢慢鼓起，再繼續吸氣，使整個肺充滿空氣，這時肋骨部分會上抬，胸腔會擴大。這個過程一般需要5—10秒，然後屏住呼吸5—10秒，停頓2—3秒鐘後，開始新一次的呼吸，反復練習會成為一種正確的呼吸方法。

深呼吸 2

- 我非常感謝我這位朋友傳這篇健康文章給我，使我明白為什麼我血壓升高時，我就去爬山，在山上伸臂呼吸及拉筋甩手，回來後再量就正常。
- 為了您的健康，請做養生深呼吸！！國外實驗：深呼吸會加速消除體內毒素的速度。往往這種深呼吸及運動所帶來的清理速度，是平常的15倍。有太多的人不知道如何正確的呼吸，所以每三個美國人，便有一人 致癌。不過在運動員方面，致癌的比率僅有七分之一。知道原因嗎？因為運動員的血液能充份得到最重要的維生素→氧，同時他們身體的免疫系統，發揮最大的功能來推動淋巴系統的活動。
- 要想好好清理自己體內的系統，你就做最有效的呼吸法：那就是每吸一個時間單位，便得警氣四個時間單位，吐氣兩個時間單位。【1:4:2】例如：你吸氣花了4秒鐘，那麼警氣就得16秒，吐氣8秒。
- 1. 為何吐氣得花兩倍的吸氣時間呢？那是要讓你的淋巴系統能充分排除毒素。
- 2. 為何警氣得花四倍時間呢？因為這樣才能使血液充份地利用氧氣和推動淋巴系統。
- 所以當你呼吸時，你吸足呼盡，把體內血液內毒素完全排光。
- 每天三次，每次來十個深呼吸。持之以恆地去做，它的效果遠勝過食物和維他命丸所能提供給你的！

- 方法：用鼻子吸氣 5 秒，憋 20 秒，呼出 10 秒，計 35 秒為一次。一天分早中晚各做十次！方法很簡單，但需要有恆心哟！

85. 伸展操解腰痛

<https://www.everydayhealth.com.tw/article/10546/2>

Sent: Monday, September 26, 2016

蔬菜-十大有毒變質的蔬菜

寄件日期：2016 年 9 月

「十大有毒變質的蔬菜」！詳情 <https://goo.gl/DlYpTQ>

86. 刷牙日刷 10 次「刷爛牙」

.. 過猶不及！嗜甜食怕蛀牙-女大生日刷牙 10 次「刷爛牙」

<https://tw.news.yahoo.com/過猶-嗜甜食怕蛀牙-女大生日刷牙 10 次-刷爛牙-040335036.html>

NOWnews - 2014 年 9 月 18 日 下午 12:03. 記者陳鈞凱／台北報導

刷牙太勤未必是好事！一名年輕女大學生，嗜吃零食、甜食等小東西，炎炎夏日尤其愛吃超商霜淇淋，重視美觀的她，擔心蛀牙，每次吃完東西，第一件事就是衝去刷牙，最多一天可以刷牙快十次，沒想到刷的太勤、太用力，反而刷出敏感性牙齒，嚴重酸痛。牙醫師提醒，刷牙次數不是多就好，基本睡前、早餐後兩次就夠。

三軍總醫院牙科部牙周病科主治醫師黃仁勇表示，這名女大生，刷牙不但太勤，且用力過猛、牙刷刷毛又挑太硬，刷到牙齦萎縮，吃東西就嚴重酸痛，一開始嚇到不敢再刷，過猶不及，反而造成數顆牙齒從牙根開始蛀起。

根據台大醫院牙科部的調查顯示，國內約有 5 成民眾有俗稱的敏感性牙齒，抽樣進行檢測後也發現，在自認沒有敏感性牙齒症狀的民眾當中，也有 5 成以上是敏感性牙齒而不自知。

黃仁勇說，不少人誤以為「大力就會乾淨」，導致刷牙過度用力，且並非勤刷牙就沒蛀牙問題，刷牙最重要的是正確的刷牙方法、刷牙工具以及刷牙時機，三者缺一不可。

黃仁勇建議，刷牙時機遠比次數多寡來的重要，一般而言，晚間睡眠時間長、唾液分泌量減少，因此，睡前一定要好好刷牙，另外，不要一起床就先刷牙，應該等到吃完早餐再刷，才能事半功倍。至於中午吃完飯該不該刷牙？他強調，若時間允許，能刷當然最好，若事情忙碌，抽個空漱口也就足夠了。

牙刷更要「軟硬適中」！黃仁勇說，刷毛太軟，牙刷容易變形也刷不乾淨，尤其常見有敏感性牙齒患者，偏好使用軟毛牙刷，結果無法徹底清潔牙菌斑；刷毛太硬，則會造成傷害、牙齦萎縮，建議無論有無敏感性牙齒，都應選擇刷毛軟硬適中的牙刷，並遵循醫師的指示潔牙，才能避免敏感性牙齒惡化。

87. 水泡, 燒燙傷的處理

寄件日期：2008 年月日

- 腳起水泡

走路走得太多、太久，會造成腳底或腳背起水泡，遇到這種情形，請先將針用火烤過或是用酒精清洗後，再用酒精拭擦水泡的部位，然後用消毒過的針將水泡刺破，把水泡中的水擠乾淨之後，用雙氧水消毒再用生理食鹽水或冷開水擦拭，乾後再擦上藥膏，貼上紗布即可。

- 燒燙傷

若是嚴重的燒燙傷，請牢記「沖脫泡蓋送」的口訣。

沖：在流動的冷水中沖洗約三十分鐘。

脫：在冷水中慢慢將衣物脫去，記住勿將水泡弄破。

泡：在冷水中連續泡三十分鐘，將餘熱完全除去。

蓋：用乾淨的床單或紗布、毛巾將傷口覆蓋。

送：儘速送醫治療。

這五項步驟千萬要記牢，因為可以減輕傷口受損程度。

88. 睡覺-別穿內褲

<http://myshare.url.com.tw/note/1163703>

泌尿科醫師建議 別穿內褲睡覺

2016-04-10 09:37:18 聯合報 外電綜合整理／王郁婷

睡覺時要不要穿著內衣褲，一直是被熱門討論的問題。

「我常告訴我的病人，別穿著內褲睡覺。」《V is for Vagina》的共同作者阿利沙德偉克博士說。尤其當你穿著排汗功能不佳的纖維材質，陰部整夜處在潮濕的環境，將成為細菌繁殖的溫床。更年期的女性尤其如此，專家認為，當你穿得愈多，夜間盜汗發生時，你就得脫掉愈多。特別是容易發生陰部搔癢過敏的女性，專家建議別穿著內褲睡覺，讓下體好好呼吸。

對男人來說也一樣嗎？「那當然。」美國泌尿科醫師布萊恩說，陰部處在潮濕的環境，細菌不斷孳長，一旦有任何小擦傷或肌膚敏感問題，將大大提升感染的風險。而且對男性來說，不穿內褲睡覺讓精子生成更好。「你的陰囊必須處在適合的溫度，才能產製健康的精子。」布萊恩說。

男人穿著內褲睡覺，睪丸溫度上升，會影響精子品質。如果你堅持穿著內褲睡覺，請一定要選擇透氣的純棉材質，以及寬鬆的剪裁。

資料來源／赫芬頓郵報

89. 睡前 36 下

Sent: Saturday, December 17, 2016

每夜睡前只要 36 下会觉得一身顺畅。

<http://mp.weixin.qq.com/s/Y1p1975CTQmY5IPL4Kkt0Q>

90. 雙手托天，閉氣提肛。

寄件日期：2013 年 9 月 16 日

骨科權威蔡凱宙醫師推荐全身運動。有些人在試做後，隔天居然腰皆不痛了。好神奇！一天只要做三次(每次花不到 30 秒的時間)。影片中的 80 歲老太太做了這個運動，從不能站不能走，到能站能走。此運動還能把身體裡的髒東西向外排出。值得學學 <http://youtu.be/pRL30H2mbRM>

功效：端正姿勢，改善駝背，防治肩頸酸痛。提升副交感神經，減輕肌肉酸痛。

動作：先吐氣乾淨，再深吸一口氣，雙腿併攏，閉氣提肛，將雙手高舉過頭。用力向上推，好像天要掉下來一樣。眼睛向上注視自己的雙手。閉氣 15 秒。放下雙手，吐氣到乾淨。再深吸氣進行三次重複動作，歷時約一分鐘。

第一週能做到一日五回，一回三次，一次十五秒。再循序漸進。

重點：閉氣提肛，集中肌力。下腹部有張力，姿勢端正，氣通則不痛。

91. 如廁後蓋馬桶蓋沖水

中廣新聞網 - 2013年9月20日 <http://tw.news.yahoo.com/>

台北榮總醫師提醒，最近門診約有三分之一的病童遭腺病毒感染，出現發燒、腹瀉等症狀，感染途徑與衛生習慣不良有關，建議勤洗手、以及上完廁所後沖水時要

「蓋上馬桶蓋」，避免吸入病菌。

醫師表示，糞便內藏有許多致病菌，包括常見的沙門桿菌、大腸桿菌，以及感染力超強的腺病毒、腸病毒、輪狀病毒、諾羅病毒等。上完大號沖水時，如果沒有蓋上馬桶蓋，沖水時激盪出水氣，糞便中致病菌就可能漂浮在空氣中，小朋友個子不高，很容易就吸入這些病菌。醫師建議，上完大號沖水時，要蓋上馬桶蓋，以減少病菌漂浮在空氣中的機會。

台大醫院皮膚科醫師指出，病菌在環境中至少可存活30分鐘，許多人在公共廁所常以「蹲馬步」的方式上大號，臀部距離馬桶較遠，更有可能像在水桶內投石塊，被糞便落水後的水花濺到下半身。如果臀部皮膚上有小傷口，就容易被感染。

【補註】可考慮隨身攜帶酒精擦拭馬桶蓋。

92. 入夏最怕 6 件事

Sent: Friday, June 22, 2012

頸椎最怕吹

頸椎對著空調吹，周圍的軟組織會產生病變，形成肌肉和皮下組織的慢性炎症，造成頸部持續痙攣、後背酸痛等後果。建議室內空調溫度不要低於 25 攝氏度，肩背部不要直對著空調，如果溫度不能自行調節，可以在肩上搭個披肩，晚上洗個熱水澡。

喝水最怕快

由於氣溫高，身體缺水速度也會加快，很多人習慣大口大口地喝水。如果喝水太快，水分會快速進入血液，在腸內被吸收，使血液變稀、血量增加，心臟不好，尤其是患有冠心病的人就會出現胸悶、氣短等症狀，嚴重的可能導致心肌梗死。因此，夏天喝水不能喝太快，要少量多次。每次只喝 100—150 毫升，身體吸收得更好，也不能貪涼，10 度以上的溫水對身體最好。

眼睛最怕曬

在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。專家提醒，眼睛喜涼怕熱，不注意防曬，很容易提前老化，並引發各類眼疾。如果要在上午 10 點到下午 4 點外出，最好戴上

太陽鏡、帽子或打遮陽傘，太陽鏡顏色以茶色、淡綠色防紫外線效果最佳；可以多吃點養眼的食物，比如桂圓、山藥、胡蘿蔔、紅棗等；夏天細菌繁殖快，儘量少用手揉眼睛；流水洗臉，可減少眼睛疾病。

晨練最怕早

夏天天亮得早，不少人早早到公園去晨練。但夏季空氣污染物最多，一般早晨6點前還未完全擴散。另外，日出之前，因為沒有光合作用，綠色植物附近非但沒有過多新鮮氧氣，相反積存了大量的二氧化碳，對健康不利。因此，夏季晨練時間不宜早於6點。

家裡最怕灰

夏天悶熱、濕度大，使得灰塵更容易附著在空氣裡，進入人的皮膚和體內。由於肉眼很難發現，人們常常疏于清理，它們長期漂浮在空氣中，並大量附在物品表面，成為空氣中塵蟎及黴菌孢子的棲身地。這些髒東西會趁機進入呼吸系統，進而引發哮喘、鼻炎等多種疾病。建議夏天應增加清潔的次數，兩三天打掃一次。

腸胃最怕涼

夏天是腸道疾病的高發期，專家建議，這個季節少吃太涼的東西，尤其早晨起床時和晚上臨睡前。為了及時給“腸胃”保暖，吃涼拌食物時，不妨加點薑或芥末，可以暖胃、殺菌。因此，想要健康度盛夏，當心以上夏季最怕的6件事情，做好夏季疾病預防。

93. 早餐吃熱食，才能保護胃氣

【節錄】 寄件日期：2003年12月日

最近流行生機飲食，一早就喝蔬果汁，雖可以提供直接的營養及清理體內廢物，但忽略一個最重要的關鍵，人的體內永遠喜歡溫暖的環境，身體溫暖，微循環才會正

常，氧氣、營養及廢物等的運送才會順暢。所以吃早餐時，千萬不要先喝蔬果汁、冰飲料。短時間內也許您不覺得身體有什麼不舒服。

吃早餐應該吃「熱食」，才能保護「胃氣」。中醫的胃氣，不單純「胃」，其中包含脾胃的消化吸收能力、後天的免疫力、肌肉的功能等。早晨，夜間的陰氣未除，大地溫度尚未回升。體內的肌肉、神經及血管都還收縮的狀態，假如這時吃喝冰冷的食物，必定使體內各個系統更加攣縮、血流更加不順。也許剛開始吃喝冰冷食物，不覺得胃腸不舒服，但日子一久或年齡漸長，會發現怎麼吸收不到食物精華，好像老是吃不結實，或是大便老是稀稀的，或是皮膚越來越差，或是喉嚨老是隱隱有痰不清爽，時常感冒，小毛病不斷，這就是傷了胃氣，傷了身體的抵抗力。

因此早上第一個食物，應該是享用熱稀飯、熱燕麥片、熱羊乳、熱豆花、熱豆漿、芝麻糊、山藥粥或廣東粥等等，然後再配著吃蔬菜、麵包、三明治、水果、點心等。

94. 走路-每天墊腳尖健康又長壽！

寄件日期：2013年11月日

踮腳尖的確是個不錯的**有氧運動**，它不僅能使人的心率保持在每分鐘150次左右，讓血液可以供給心肌足夠的氧氣，有益人的心臟、心血管健康，還能鍛煉小腿肌肉和腳踝，防止靜脈曲張，增強踝關節的穩定性。最重要的是，它可以避免損傷膝蓋，這對很多膝關節不是很好的老年人來說，是個不錯的鍛煉方法。

踮腳尖走路：每次走30-50步，稍稍休息一下，然後根據自己的身體狀況再重複幾組。速度可自我調節，以感覺舒適輕鬆為宜。初始練習者可以扶著牆，熟練以後就不用借助外物了。

坐著踮腳尖：膝蓋與大腿保持水準，可將兩個礦泉水瓶或者寵物放在大腿上，進行負重練習，每次踮30-50次，速度自我調節。

躺著勾腳尖：臥床休息時，兩腿併攏伸直，將腳尖一勾一放，可以兩腳一起做，也可進行單腳練習。如果感覺小腿不舒服，就停下來休息。每次做20-30次，速度自我調節。

踮腳尖刷牙：因為，當人感到疲倦想睡覺時，嘴裡就會發粘，這時若刷牙漱口清潔口腔，便可以發揮醒腦功效，使人精神倍增。刷牙時最好以腳尖支撐身體，如果能順便洗一下臉，則更有助消除睡意。

常見的方法是雙足併攏著地，用力抬起腳跟，然後放鬆，重複 20~30 次。別看方法簡單，可健身效果不錯。踮起腳尖時，雙側小腿後部肌肉每次收縮時擠壓出的血液量，大致相當於心臟脈搏排血量。所以，當你下棋、打牌、玩電腦或久立不動時，最好 1 小時左右做 1 次踮腳運動，可使下肢血液回流順暢。而且，踮腳運動還可以活動四肢和頭腦，消除長時間用腦集中及突然站立而眼前發黑、頭腦發暈的毛病。

還要說的是踮腳走路，就是足跟提起完全用足尖走路，行走百步。可以鍛煉屈肌。從經絡角度看，還有利於通暢足三陰經。足跟走路就是把足尖翹起來，用足跟走路，這樣是練小腿前側的伸肌，行百步，可以疏通足三陽經。兩者交替進行可以祛病強身。當然，對於老年人則應注意安全，以免站立不穩而摔倒。患有較嚴重的骨質疏鬆症的人最好不做。

另外，解小便雖是小事，也不可掉以輕心。**男性踮起腳尖小便**，則可起到強腎的作用，因而能連帶達到強精的效果。女性坐蹲的同時，把第一腳趾和第二腳趾用力著地，踮一踮，抖一抖，也可起到補腎利尿的效果。倘若能在一天內做上五次這樣的踮腳尖運動，連續 1~6 個月，便能達到很好的強精又健身的作用。同時，亦可緩解因長時間站立而導致的足跟痛。若患有慢性前列腺炎及前列腺肥大，小便時踮腳亦有尿暢之感。

95. **走路-每天走路以防關節炎**

寄件日期：2013 年 10 月 21 日

「**運動增強軟骨海棉作用**」高雄醫學大學骨科陳教授說，軟骨就像一塊吸滿水分的海棉，當我們走路時，腳往下踩那一刻，身體重量往下壓，軟骨裡面的關節滑液就會被擠出；腳往上提，來自身體的重量消失，關節滑液又回吸到軟骨裡面，形成一個動態平衡。

就在關節滑液進進出出之際，營養成分才能進入軟骨組織裡面，維持軟骨的健康。問題是，大多數退化性關節炎患者一來怕痛，二來也擔心運動會增加關節的磨損，

不敢走動，整天就坐著不動，軟骨缺乏關節滑液帶來營養成分的滋潤，時間一久當然出現更大的問題。

為此，陳教授提醒民眾若出現上述四種症狀時，就應特別留意「不要有不運動，以防磨損關節」的錯誤觀念。他強調，適度的運動可增強軟骨的海棉作用，藉著不斷流進流出關節滑液，既可帶給軟骨營養，保持濕潤，關節周圍的肌腱也會增強，減少軟骨磨損的機率。

在所有運動中，陳教授認為『走路』是中老年人最佳的選擇，如果覺得自己的平衡感還不錯，騎自行車、跳舞、游泳等有氧運動，也不妨試試看。但他強調，這些運動應融入日常生活中，不要一曝十寒，而應隨時為之，但若正處於關節疼痛之際，就不要勉強去運動，以免症狀更加惡化。此時，不妨以「三隻腳」來替代兩隻腳，拄著拐杖來分擔身體重量，讓軟骨及關節獲得更充分的休息。

台北市立聯合醫院骨科蕭主任也認為，屬節律性運動的走路是退化性關節炎患者的最佳選擇，每天至少走個半小時，如果持續走1、2個小時以上，也沒有不舒服的感覺，當然可以繼續走下去。如果有更多時間，建議患者定期到健身中心，請教練協助訓練股四頭肌的強度。蕭主任解釋，股四頭肌是大腿膝蓋周邊的大塊肌肉，愈強壯，愈能吸收膝關節撞擊的力道，減緩退化性關節炎症狀。游泳及騎自行車，也是相當好的運動。

蕭主任指出，患者在水中游泳時，受到浮力影響，關節受力較小；騎上自行車，大多數體重落在臀部，膝蓋受力較少，也不失為不錯的運動。

多曬陽光防止骨質流失在日常運動之餘，陳教授建議這些患者也要多曬曬太陽，因為陽光可將維生素D活化為D3，增加鈣質吸收，有效防止骨質流失，延緩退化性關節炎的出現。

當然，除了維持適當運動，蕭主任建議早期的退化性關節炎患者，可試著服用硫酸鹽葡萄糖胺製品來減少軟骨的磨損。從多年來的臨床觀察，他發現三分之一患者吃了這類製品後有效，可少受點苦。

96. 左鼻右鼻之呼吸療效改善頭痛

Sent: Wednesday, October 19, 2011

我們有左邊、右邊鼻孔，吸氣、吐氣時有沒有一樣？

答：不一樣，可以感覺不一樣；右邊等於是太陽的意思，左邊等於是月亮。

平常頭痛時可以用手把右邊鼻孔關起來，只用左邊鼻孔吸氣、吐氣，約五分鐘，頭痛就好了。

如果疲倦、累了，相反的關起左邊的鼻孔，只用右邊吸氣、吐氣，不用多久，馬上精神好起了。

因為右邊屬於火氣，比較會熱，左邊比較會涼。

女生大部分吸氣、吐氣在左邊，所以心比較會涼快。

男生大部分吸氣、吐氣在右邊，所以他們比較會生氣。

我們起床時，可以注意哪邊吸氣、吐氣比較快？左邊或右邊？如果左邊比較快，覺得提不起精神，可以關起左邊鼻孔，用右邊呼吸，很快的精神會好起來。

以前我頭痛得非常厲害，醫生說：你去結婚就好了！醫生說得沒錯，他有理論根據。

當時每天晚上都頭痛，沒有辦法看書，有吃藥，也不是辦法。有一天晚上靜坐，關起右鼻孔呼吸，這樣子做，不到一個禮拜，頭痛好了！持續做了一個 month，從那天晚上到現在，一次也沒有頭痛過。

97. 左後上背-心俞穴

多觸摸檢查每個家人的左後上背-心俞穴

一個最好又有效的救命方式：

平日多觸摸檢查每個家人的左後上背，左後上背肩胛骨轉彎處右方約 1-2 吋的心俞穴是心臟出現異常主治穴！

如心俞穴凸出者按壓會疼痛或癢（每個人的感受不一樣），小弟治過幾位客人都因感冒致呼吸不順暢（糖尿病患者更要心俞與肝俞並治），經過我幫他們解開此穴位阻塞，人就舒服了。

平日多按摩此穴就不會有心臟異常的問題，如果有人呼吸不上來，或將近休克時，用靠手腕的手掌在此心俞穴微微用力壓揉（順時針方向），不舒服者會即時恢復正常的呼吸，此時也務必給他一杯溫水，幫助血液循環。

此心俞穴因沒有前面胸骨的阻擋，按壓時就是心臟的後方穴位，所以恢復得快速！從背後治療或急救絕對比前面還快！且急救前胸骨有壓斷的危險性。

有心血管問題者，抽煙者，更要多加注意，此穴會比一般人凸出與不舒服！有爬山的山友敬請務必學會此救命的方法！

98. 醋療治香港腳

Sent: Monday, September 26, 2011

隨時保持腳的乾燥及清爽，並每晚進行醋療法。

所謂醋療法，也就用白醋或工研醋（以能浸滿腳趾為原則）（註），然後將患腳輪流浸泡於其中，每次約半小時到一小時，每天一次，約一星期即可治癒。（註：有人建議需倒於鋁盆內，然後在爐上燒熱（以腳能忍受為度））

99. 錯誤擤鼻涕易引發中耳炎

Sent: Monday, September 10, 2012

當感覺鼻腔內有鼻涕時，一般人常會拿衛生紙或手帕，用手指貼住兩側鼻孔，鼓氣後，捏緊鼻翼用力作排涕的動作。事實上，這是一種錯誤且具危險性的擤鼻涕方法。因為這種做法會使鼻腔或鼻咽部的分泌物因為受壓力而迅速地被擠入鼓咽管開口，並進入中耳。這時分泌物中的病菌很容易在中耳腔繁殖，產生化膿，帶膿液蓄積，變導致急性化膿性中耳炎。

擤鼻涕時，應先用手指按住一側鼻孔，輕而不可用力的作排涕動作；然後再改按住另一側鼻孔，作相同的動作。或是閉口吸鼻涕，由口中吐出。

100. **四則-噎, 落枕, 腳抽筋, 腳麻**

Sent: Tuesday, August 07, 2012

1. 噎到東西之處理方式----只要「把手舉起來」

2. 落枕: 一旦落枕(脖子疼痛)時，只要將腳抬起來！把大腳姆指給掰開來，慢慢的以順時或逆時的方向按摩旋轉。一時間後如果發覺腳姆指肌肉緊繃則是脖子扭傷，得看醫生；如果鬆弛輕鬆則落枕，將獲得最大的修復。記住:左腳管左邊，右腳是管右邊。

用吹風機暖風吹脖子，促進那條打結的筋血路循環。

3. 腳抽筋時:左腳抽筋時高高的舉起右手，右腳抽筋時高高的舉起左手，馬上舒緩。

4. 若左腳麻了，用力甩你的右手掌，若右腳麻了，則用力甩你的左手掌。

101. **四則-續-落枕**

寄件日期: 2002年8月日

長庚醫院中醫針傷科主任表示，落枕其實是很廣泛的說法，它不一定是睡眠時頭掉到枕頭下所引起，枕頭過高、睡姿不良等，或者是晚上沒睡好、白天頸部的動作又過於頻繁等，也都可能引起落枕。

當患者發現落枕時，可以自己摸摸疼痛的地方，如果患處肌肉摸起來並不會紅腫熱痛，則可能是裡面關節的問題，可以熱敷改善，每次廿分鐘，一天熱敷二、三次，溫度不要太燙；如果摸起來有紅腫熱痛的感覺或輕摸就很痛時，則可能是肌肉發炎，必須要先冰敷，不可一開始即熱敷。而不論是何種原因造成的落枕，讓患處休息都是很重要的。

其實落枕越早治療，好得越快。姜義彬表示，在落枕的急性期即就診者，醫師通常會開給消炎止痛藥及肌肉鬆弛劑，以使症狀緩解、肌肉放鬆，會好得比較快。

102. 三個半分鐘, 半小時

寄件日期：2013 年 11 月日

三個半分鐘：

1. 醒過來不要馬上起床，在床上躺半分鐘；
2. 坐起來後又坐半分鐘；
3. 兩條腿垂在床沿又等半分鐘。

經過這三個半分鐘，不花一分錢，腦不會缺血，心臟不會驟停，減少了很多不必要的猝死（突然死亡），不必要的心肌梗塞，不必要的腦中風。

三個半小時，就是：
1. 早上起來運動半個小時，打打太極拳、跑跑步，但不超過三公里，或者進行其他運動，但要因人而異，運動需適量。
2. 中午睡半小時，這是人生物鐘需要，中午睡上半小時，下午上班，精力特別充沛。老年人更需要補充睡眠。因晚上老人睡得早，起得早，中午非常需要休息。
3. 晚上 6 至 7 時 慢步行走半小時，可減少心肌梗塞，高血壓發病率。

熬夜

熬夜乃是猝死的高危險族群，注意自己有沒有以下症狀

1. 喘→意即所謂的「氣促」
2. 頭暈→表示心臟輸出血量不足
3. 心悸→心律不整

4. 胸悶。若有要就醫

當您能靜下來，聽聽內心的聲音，它就會引導您走向正確的方向。

103. 痠痛布

Sent: Thursday, September 29, 2016

狂貼痠痛布 小心傷肝腎 | :<http://health.udn.com/health/story/6012/1988186>

104. 癌症兇手

暴飲暴食、重宵夜、三餐不定時、忽冷忽熱、倉促進食、早餐不吃，或者一大早就喝冰咖啡、冰飲料等是致癌兇手。

<http://www.twgreatdaily.com/cat57/node1260772#1182>

105. 耳鳴

寄件日期：2008年11月日

當疲勞過度時常有耳鳴的現象，而且耳鳴常讓人精神崩潰。

張大嘴巴深呼吸來回數次，或者將一碗量的鹽炒熱，用袋子裝起放在耳邊，耳鳴的現象就可逐漸的消除。

106. 牙周病的肇因及鹽水漱口!

Sent: Tuesday, November 13, 2012

牙齦與牙齒連接處，有 0.2 m m 的縫隙，也就是牙周病的肇因點.....

一般人最常用的刷牙方式即在光滑表面區不斷來回做大範圍長距離刷洗. 此種刷牙方式往往漏掉預防牙周病最重要的齒頸牙肉區, 使牙菌斑繼續殘留而持續破壞牙周組織. 另外有些人曾聽過牙醫師說要刷牙肉旁邊的齒頸牙肉區, 可是卻仍然做長距離快速且用力的刷洗. 如此容易造成 **牙肉萎縮** 或 **齒頸部磨耗** 而在牙根表面留下刻痕. 這也是不對的

將牙刷刷毛以 4 5 度角朝向牙肉輕輕地貼在牙齒與牙肉的接縫上. 每兩顆牙做 1 5 次的短距離來回橫刷後再換下兩顆. 如此的刷牙就像按摩一樣. 除了可有效去除牙肉旁的牙菌斑，預防牙周病、蛀牙. 又可避免因刷牙造成的傷害. 此外 刷牙順序也相當重要

鹽水漱口治牙周病：每天早晚用鹽水漱口二，三分鐘，然後再用清水洗去口裏的鹽，每天早晚各一次。

微細菌從牙周病人的牙周那裏開始進入血管，而再傳入心臟和其他器官。

如果血管的內壁有發炎，血凝結塊可以長成而堵塞了血管，造成了心臟病。

如果牙周病已經被控制好，糖尿病，血管炎和心臟病會減少。

107. 牙齒-5 歲男孩乳牙全毀

Sent: Tuesday, January 26, 2016

乳牙全毀，可能造成永久缺牙 <http://myshare.url.com.tw/note/1105963>

華華每天必須喝 3 瓶可樂。每晚都要喝一大杯牛奶才肯睡覺。但是喝過之後既不刷牙又不漱口，躺下就睡。牛奶是具有酸性的，發酵後會腐蝕牙齒。



108. **牙刷保持乾燥**

寄件日期：2013 年 11 月日

潮溼牙刷會有白色念珠菌、溶血性鏈球菌、肺癌桿菌以及葡萄球菌等病菌。可引起急性扁桃腺發炎。易導致風濕熱、急性腎小球腎炎。所以每次刷牙完畢後，將牙刷沖洗乾淨，牙刷頭朝上，置於乾燥處。

109. **藥水(殺菌)小常識**

Sent: Friday, February 06, 2004

紫藥水的主要成分為龍膽紫，是一種染料類抑菌劑，可以消毒、殺菌，但殺菌的效果與其他的藥品比較起來，不是那麼好。最大的缺點是會染色，不好清，傷口癒合後，把藥水包在裡面，易形成外傷性刺青，最好不要用在臉上。如果在家緊急處理時，用紫藥水消毒，到醫院急診室做後續處理時，不容易看出感染的程度如何。

紅藥水含汞離子，有抑菌作用，但是汞也是**有毒物質**，醫院已不再用，而且也會染色，造成傷口色素沈澱。美國食品藥物管理局認為，含汞製劑的成藥，**安全堪慮**，也不建議民眾使用。

黃藥水也是染料性抑菌劑，裡面含有 rivanol 成分，具有消毒作用，雖會染色，但較易清除，這種成分可用來治療蜂窩組織炎？

透明的**雙氧水**，也可以殺菌，但是穿透力差，殺菌時效短，用在擦傷等表淺傷口處理較為合適。可是深的傷口，容易造成蛋白質變性，組織壞死，傷口反而不易復原。

用**酒精**消毒，濃度在百分之七十五左右消毒力最好，打針前都要用酒精棉片消毒，且揮發性佳，不會損害表皮及人體，但是用在傷口會刺痛。

碘酒是深褐色的，是碘與酒精的溶液，殺菌力強，但是刺激性也強，會有強烈的燒灼感，所以現在已被較溫和的**優碘**取代。

優碘也是深褐色，是水溶性的碘製劑，與傷口組織接觸時會形成薄膜，再慢慢釋放碘，達到殺菌的效果，也好清洗。醫師和藥師多認為，**優碘是目前居家日常生活最適合的外傷消毒劑**。所以顏色漂亮的藥水，現在不一定好用，反而是看起來最不起眼，深褐色的**優碘最好用**，可不要被五顏六色的各種藥水迷惑了。

110. **養生-高齡養生-8種生活習慣**

寄件日期：2015年12月14日 星期一

<http://myshare.url.com.tw/note/1073411>

中國名中醫高齡 98 歲，對生活飲食有一番見解，能如此長壽，秘訣就在於他的八字養生法：“童心、蟻食、龜欲、猴行”，搭配 下列 8 種生活習慣：

111. **淤血黑青-冰敷後熱敷**

寄件日期：2008年11月日

黑青是血管破裂造成,所以 24-48 小時內要用冰敷 20-30 分鐘使血管收縮,48 小時過後 就要用熱敷。

112. **運動治好高血壓**

Sent: Tuesday, March 08, 2011

- (1). 首須全身鬆弛而直立。
- (2). 兩手下垂，十指伸張而不可握拳。
- (3). 然後用力使全身緊張，包括頭、頸、胸、背、四肢、雙腿及面部。
- (4). 同時口叫一、二、三、四、五、六後，即將全身鬆弛。
- (5). 如此一緊一鬆，反覆三回，即可結束。

每日照此方式練習三次，最好每餐之前行之，三次合計一分半鐘而已！

口叫「一、二、三、四、五、六」，正是要全身緊張時調劑呼吸，也有一點「練氣功」的作用