

目录	页次
1. 闭着眼做金鸡独立 .....	4
2. 杯面泡面-用自己的碗来泡.....	5
3. 保健常识 .....	5
4. 鼻塞简易疗理 .....	6
5. 鼻炎治疗 .....	7
6. 避免洗肾的秘方 .....	7
7. 不干不净不容易生病.....	8
8. 不要喝塑料杯果汁 .....	8
9. 不要在黑暗中看手机.....	9
10. 拍手治疗耳鸣 .....	9
11. 排水口与蟑螂 .....	10
12. 美之笈 .....	11
13. 免洗筷含硫化物-易致气喘.....	11
14. 肺部卡住半颗花生米-咳嗽-肺坏死.....	12
15. 凡士林与水晶肥皂 .....	12
16. 防癌简单策略 .....	13
17. 冻伤 台北荣总主治医师.....	14
18. 烫伤处理-泡冰盐水 .....	15
19. 头痛缓解-左鼻、右鼻之呼吸疗法.....	15
20. 秃头-美发店 .....	16
21. 退烧-湿毛巾绑腿退烧法.....	16
22. 吞水提肛 .....	17
23. 内塞式的耳机听音乐.....	17
24. 尿尿泡泡多，小心蛋白尿伤肾.....	18
25. 唠叨有助于延长寿命.....	20
26. 老盯计算机看手机-早发性白内障报到.....	20
27. 老人斑的天然灵丹-香蕉白脉.....	21
28. 老人骨质疏松症的预防.....	21

29.	老人(60 岁以)上要避免的十个动作.....	21
30.	老人心肌梗塞或脑梗塞原因.....	22
31.	老人防痴呆-踮脚 .....	22
32.	流鼻血后仰大 NG! .....	22
33.	高抬贵腿--预防深层静脉栓塞.....	24
34.	感冒-热水袋敷在脖子后面.....	24
35.	骨刺-可以适度运动 .....	25
36.	滚背 .....	25
37.	咳嗽-拍 20 下二天就好.....	26
38.	咳嗽及鼻子过敏 .....	27
39.	黑色素细胞癌 .....	27
40.	还阳卧--固肾奇功 .....	28
41.	简单运动治好高血压! .....	29
42.	颈椎病治疗 .....	30
43.	七个长命偏方 .....	31
44.	敲打脚尖 .....	31
45.	翘脚引起颈痛, 头痛, 盆骨歪, 眼睛疼痒.....	32
46.	洗头洗脸用盐水-好处多.....	32
47.	小解正确姿势 .....	33
48.	心肺复苏法 CPR 急救训练.....	33
49.	新购食器用前须好好清洗.....	34
50.	心肌梗塞-两片阿司匹灵真管用.....	34
51.	心肌梗塞-喝温开水 .....	35
52.	心情愉悦自愈癌症 .....	35
53.	心脏病发作与喝温开水 中英对照.....	36
54.	主动咳嗽法&睡前喝豆浆.....	37
55.	中风的急救-刺十个手指尖.....	38
56.	吃过饭之后勿喝冰饮料.....	39
57.	出国医疗费用核退 .....	39
58.	吹风机吹手虎口; 鼻塞马上通! .....	40

59.	重复施紧伤害	40
60.	市立联合医院看护免费服务	41
61.	舌头操惊喜多	41
62.	摄护腺炎多因“缺水”	42
63.	手机健康篇	43
64.	深呼吸	43
65.	肾脏的呵护	45
66.	刷牙日刷 10 次「刷烂牙」	47
67.	水泡, 烧烫伤的处理	48
68.	睡觉-别穿内裤	49
69.	双手托天, 闭气提肛。	49
70.	如厕后盖马桶盖冲水	50
71.	入夏最怕 6 件事	51
72.	早餐吃热食, 才能保护胃气	52
73.	走路-每天垫脚尖健康又长寿!	53
74.	走路-每天走路以防关节炎	54
75.	左鼻右鼻之呼吸疗效改善头痛	55
76.	左后上背-心俞穴	56
77.	醋疗治香港脚	57
78.	错误擤鼻涕易引发中耳炎	57
79.	四则-噎, 落枕, 脚抽筋, 脚麻	58
80.	四则-续-落枕	58
81.	三个半分钟, 半小时	59
82.	耳鸣	59
83.	牙周病的肇因及盐水漱口!	60
84.	牙齿-5 岁男孩乳牙全毁	61
85.	牙刷保持干燥	61
86.	药水(杀菌)小常识	61
87.	养生-高龄养生-8 种生活习惯	62
88.	淤血黑青-冰敷后热敷	63

- 注：**
1. 只供参考，读者需多方搜集资料、请教专业人士和求证。
  2. 数据源：摘录自电子邮件或网站。
  3. 简体版如果没有书签功能。请用搜寻功能找数据，或者用繁体版的书签找到页次，再由页次找到简体版数据。
  4. 先存档再抽空慢慢看
  5. 日期格式：公元 年/月/日
  6. 欢迎复制或传送。请勿修改，也不可做商业用途和买卖。

摘录者：统易输入法网站：<http://angel-ms.myweb.hinet.net/>,  
<http://input.foruto.com/tongyi-input/>（易村摘录文集）。

**注音排序：**

声母	ㄅ ㄆ ㄇ ㄈ	ㄉ ㄊ ㄋ ㄌ	ㄍ ㄎ ㄏ ㄐ	ㄑ ㄒ ㄓ ㄔ	ㄕ ㄖ ㄗ ㄘ
声母	b. p. m. f	d. t. n. l	g. k. h. j	q. x. zh ch	sh r. z. c. s

韵母：ㄚ ㄛ ㄜ ㄝ ㄝ ㄞ ㄟ ㄠ ㄡ ㄢ ㄣ ㄤ ㄥ ㄦ  
 a o e ie ai ei ao ou an en ang eng er

介母：ㄩ ㄨ ㄩ (yi wu yu)

**1. 闭着眼做金鸡独立**

Sent: Sunday, June 28, 2015

复健医师告诉您"如果你能每日闭着眼做金鸡独立一分钟，那么老年痴呆今生便与你无缘了。"

金鸡独立关键是不能将眼睛睁开。这样你调节自己的平衡就不是靠双眼和参照物之间的协调，而是通过调动大脑神经来对身体各个器官的平衡进行调节。在脚上有6条重要的经络通过，通过脚的调节，虚弱的神经就会感到酸痛，同时得到了锻炼，这根神经对应的脏腑和它循行的部位也就相应得到了调节。这种方法可以使意念集中，将人体的气血引向足底，对于高血压、糖尿病、颈腰椎病等诸多疑难病都有立竿见影的疗效，还可以治疗小脑萎缩，并可预防美尼尔、痛风等许多病症。对于足寒症更是效果奇佳。这是治本的方法，所以可以迅速地增强人体的免疫力。不过，七十岁过外而双脚已站立不稳的老人，就不适合勉强多做，锻炼要趁早。

## 2. 杯面泡面-用自己的碗来泡

【节录】 寄件日期：2008 年 11 月日

同事的侄子喜欢吃杯面的方便面。结果这位侄子的医生发现他的胃壁附着一层蜡！

杯面的容器里包含一种可食用的蜡，长时间的食用杯面后造成我们的肝脏无法分解这种毒，最后这位侄子也就在寻求手术治疗移除这层蜡时死了。

吃泡面的时候，尽量把面拿出来，另外用自己的碗来泡，不要直接用碗面、杯面所附的容器食用。

## 3. 保健常识

2013/11/11 （依注音排序）

- 保持轻松愉快的心情。保持规律的生活与运动，维持理想体重，不过胖。
- 鼻子流血：患者放平躺下，将鼻眼相反的手高举，穴位自动封死，血立即可止。
- 偏头痛，头晕脑涨：用白色的萝卜皮贴在两面的太阳穴上，每晚贴 20 分钟。
- 打嗝：打嗝时，可以用姆指按压中指第二个关节处约十秒，就可治打嗝。
- 黑青要如何处理：黑青是血管破裂造成，所以再 24-48 小时内要用冰敷 20-30 分钟使血管收缩，48 小时过后就要用热敷。
- 偶尔踮脚走路、正确揉按小腿肚，就能赶走病毒酸痛，远离疾病。
- 新衣服可能残留化学药物，被老鼠和蟑螂污染，因此，刚买回的衣服要先清洗后才可穿。
- 醒酒：醋、白糖、茶叶水各 100 克，醉酒以后，立即喝下，可达迅速醒酒，多喝醒多更快。
- 常常有人会早上起床容易打喷嚏，有时是因为枕头上的绵絮、尘满所引起的，

所以记得在睡觉之前用胶带或是黏毛的滚轮先把枕头上小灰尘清除干净，可避免咳嗽情况！

- **吹风机：**//打嗝是横膈肌痉挛所致，用吹风机吹胃部吹大约十几分钟。 //落枕-头颈僵持，用吹风机吹肩颈部吹大约十几分钟。 //腰酸背痛、肌肉酸痛、痉挛、脚部抽筋等也可用吹风机吹。
- 睡眠不足会变笨，一天须 8 小时睡眠，有午睡习惯~~较不会老。
- 睡前三小时不要吃东西，会胖。
- **如何治富贵手：**睡前双手擦上凡士林，戴上棉质手套，一觉醒就可好了大半，严重者连续一星期即可痊愈!!!
- 牙膏：消炎、止痛、化淤、止痒、消肿。治疗皮癣、暗疮外伤。太阳穴涂上牙膏治疗头痛、头晕。
- 远离任何.... 电器、充电座、电线，人体应远离 30 公分以上，切忌放在床边，以避免辐射伤害。

#### 4. **鼻塞简易疗理**

寄件日期：2008 年 11 月日

少吃花生，卤味品，冰，萝卜，面类之调味料，巧克力..... 等食物. 预防感冒，或是想让鼻塞马上通的妙方如次：

#### **吹风机吹虎口**

准备吹风机吹虎口的部位。虎口在食指与拇指中间右边，不通吹右边的手左边不通吹左边的手请用最热的热风，小心不要烧伤自己，可以慢慢吹。不知大家有没有听过温灸，就是有艾草在穴道上熏热。我个人觉得用吹风机比较快，因为吹的面积比较大。还有家中有小孩的，要预防感冒，可常常用以上的方法，但要小心别把小孩烫伤。手上的穴道很多，但用抓不到那个点，所以可以时用吹风机吹自己的手以达到强身保健。

#### **热敷盐水**

煮一锅热水加盐巴，盐巴和水的比例，尝在口中，很咸即可，搁一下，不可加入冷

水，取毛巾拿来热敷，每次 20 分钟，由鼻子上额窦到上颌窦并且罩住口鼻，然后脖子前后也要热敷，尤其颈动脉处，后颈耳下到肩膀处，刚用完时会有舒畅感，鼻塞可改善一点，分泌物痰会增多，很容易排出，会愈来愈淡，直到鼻塞转好，如果用个二到三次会更理想，彷彿可以让气血循环并且让毒素排出，就老一辈的想法是如此，您若有上述的困扰不妨一试，不花钱，简单方便又有效。

## 5. 鼻炎治疗

Sent: Friday, December 26, 2014

### 1. 牛奶炖香菇 喝二次即好

做法：干香菇一个发开切片，放入牛奶中，隔水煮沸，即可食用。

### 2. 红霉四环素眼膏

涂在消毒之棉花棒上，伸入鼻腔内均匀涂上药膏。每次以涂满鼻腔为准，一日二次。一般鼻炎 三至五天即可痊愈，无后遗症。

## 6. 避免洗肾的秘方

寄件日期：2013 年 11 月日

新鲜荔枝的种子七粒、打碎后用纱布包扎，再买一副猪腰，切成薄片、切除白筋洗净后，与荔枝种子同时放在海碗内，加上第二次洗米水两碗，一起放在电饭锅中蒸，大约蒸半小时，然后一次把汤喝完，就能奏效。

## 别用肩膀讲电话

【节录】 传送时间:2002 年 2 月 22 日

歪着头用肩膀夹着电话筒、一边说电话、一边用两手飞快地敲打计算机键盘。当老板的人，看到员工这么卖命工作，一定高兴地合不拢嘴；但是员工可就惨了，腰酸



背痛不说，还有中风的危险呢！

一个法国医师与病人通电话的时候，就是用肩膀夹着电话筒的姿势讲电话，结果他的颈动脉循环出了问题，使得从颈部到脑部的血流循环不顺，因而导致脑部功能失调。

脖子结构其实是相当脆弱的，以颈动脉循环受阻导致的脑中风比例来说，在年轻人就约有 20%的危险。

让颈部处于不正常的扭曲姿势，不但会导致腰酸背痛的后遗症，还可能导致类似中风的血液循环受阻的危险。

## 7. **不干不净不容易生病**

【节录】 2000.07.19

以前人说【不干不净、吃了没病】，这句话现在得到科学的印证。小孩太过干净反而会因为丧失抵抗力，更容易感染花粉热和气喘等过敏性疾病。太干净反而会让小孩因为无法接触病菌，而丧失免疫力，对小孩的健康不见得有好处。小孩和病菌接触的不够多，会造成免疫系统对灰尘和花粉等无害的物质，产生过度反应，而这正是现代小孩气喘和过敏现象急剧增加的原因。

在大家庭长大的孩子，由于人多病菌多，产生气喘和花粉热毛病的，比小家庭来的少，一岁以前进托儿所的小孩，也比较不会有过敏性的毛病，另外乡下小孩由于长期暴露在泥巴和动物的病菌中，也比都市小孩不容易过敏。

## 8. **不要喝塑料杯果汁**

【节录】 寄件日期：2002年8月日



任何摊贩的果汁都不要喝，因为橘子汁、柳橙汁，都会腐蚀塑料杯、乐利杯或保丽龙杯。喝下腐蚀之后所产生的毒素有害身体。

## 9. 不要在黑暗中看手机

Sent: Monday, November 25, 2013

在黑暗中看手机，容易眼睛失明!尤其是习惯睡觉前手机滑一下的人，就会滑出大问题，最近有越来越多 30 到 40 岁患者上门求诊，因为在就寝关灯后，还使用智能型手机。手机强光直射眼睛 30 分钟以上，造成眼睛黄斑部病变，导致视力急速恶化，特别不可逆的黄斑病。一旦得了黄斑病，就等于眼睛癌症，只有等着失明，因为现代医学无法治疗，更谈不上治愈。关灯后看手机屏幕在黑暗中特别明亮，近距离观看，高能量直射眼睛，直接伤害眼睛的黄斑部。

医师表示，黄斑部病变多半是老年人出现的症状，但最近患者却有年轻化趋势。其中 30 到 40 岁患者增加 3 成，大部份多都是智能型手机重度使用者。然而熄灯后，不管是看手机，还是滑平板，不只黄斑部病变，初期会引发干眼症，严重则让白内障提早报到，甚至让视力丧失，变成失明。

病变初期，得接受雷射或注射类固醇，才有机会治愈。医师建议，除了多补充叶黄素，最重要的是戒除使用手机的不良习惯。因为睡前忍不住滑一下，造成的恐怕是一辈子的伤害。朋友们：为了自己和家人以后切记关灯后不看手机。

## 10. 拍手治疗耳鸣

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

寄件日期：2013 年 11 月日

法尔健康小撇步--拍手通血气治疗耳鸣

属血气瘀阻不顺者，都是过劳族，因每天不得不工作，常用固定姿势，或常在计

算机前抓鼠标。若属于此型者，不必假借医师，自己就是医师，不用花冤枉钱又花时间。当耳鸣现起时，用双手掌心对拍 500 ~ 1,000 下，您会发现当您拍到 300 ~ 400 百下时已没有声音了，当然此等血气不顺者再发率是百分百，所以只得天天拍手了。拍手功是前屏东师范学院侯秋东老师所创，但治疗耳鸣不一定要照其拍打方法拍打，得此毛病者大多是勤奋族，没有很多时间花在长时间拍手上，所以一秒钟要能拍三下为原则，所以要拍五百、千下，是数分钟的时间而已，既经济(指时间)又有效。

我还建议拍手要正、反面都拍，也就是两手手掌心对拍后，两手食指到尾指四指平放手掌心处，注意要放平整，然后两手背对拍数百下。手掌心对拍是通手三阴(肺、心、心包络)经络，手指背对拍是通手三阳(大肠、小肠、三焦)经络。只要血气通过后，耳鸣频率、声音马上改变，最后耳鸣归于寂静。当然您又要工作了，血气又会不通，耳鸣又会再发起，那只有固定一、二小时强迫自己拍拍手了。记得下班时，开车、骑机车在等红灯时，要赶快利用时间来拍拍手。在汽车内可正、反拍都做，若骑机车那就仅做反拍，不然您会吵到旁边的骑车族。血气不通耳鸣者，睡觉时因身体都不动，血气也会再阻塞，所以睡眠中耳鸣也会再现起，记得睡前也不能忘记要拍拍手喔。

## 11. 排水口与蟑螂

寄件日期：2013 年 11 月日

排水口通常应设有存水弯，利用这段弯道内贮存的水进行「水封」，挡住有臭味的空气逆流及蟑螂或其他虫子，甚至病媒透过排水管道进入屋内。

宜考虑换上目前市面上一种可开关排水口的不锈钢铁件，要排水时用手扳开，不排水时用手关上。

不常使用的排水孔用盖子盖好，必须常常保养，不时倒入一小杯水，以防存水弯中的水分散失，或者采用围堵方式，选用具有阻挡功能的排水口。不使用的排水孔宜考虑用胶带封好。

蟑螂怕香味。将一块香皂切成数小块，置于容器内注入清水，摆放在蟑螂出没的橱柜内，不出数日，打开橱柜 蟑螂消失的无影无踪，橱柜内还多了怡人香味。想要效果持续，仅须定期补充香皂容器内的清水。

## 12. **美之笈**

【节录】 2004. 03

指甲彩绘、染发，敷脸及如何搞定凌乱的卷发，美容沙龙则会替人做脸及去角质，女性们看到的是时尚的美好，医师却看到有的女性成了时尚受害者，跟着时尚走，却换来指甲烂掉、头发断裂及脸皮、头皮接触性皮肤炎的后遗症。

追求时尚流行美感不是坏事，但民众在接受单方面的讯息时，也应了解基本的常识，例如，过度去角质照样伤肤质，皮肤有恙要休息不是敷脸，有头皮屑及脂漏性皮肤炎的人，避免染发，要彩绘指甲，别忘也要让指甲透透气。

## 13. **免洗筷含硫化物-易致气喘**

【节录】 2000. 05. 31

免洗筷几乎都含有高量的二氧化硫，遇到汤汤水水就成为亚硫酸盐，长年累积下来，还可能导致气喘病。

超过九成的竹筷是用二氧化硫熏蒸的方式来漂白，筷子愈白表示二氧化硫愈多，遇到汤汤水水就成为亚硫酸，会对人体造成伤害，更可能导致气喘病。免洗筷的卫生清洁程度很令人怀疑。建议您，避免使用免洗筷，最好能随身携带自用筷，既安全又环保。

## 14. 肺部卡住半颗花生米-咳嗽-肺坏死

【节录】（2000.10.17）

半颗花生米，也会要人命。高雄市一名中年妇女，咳嗽咳了两个多月，跑遍各大医院都看不到，结果医生深入检查，才发现她的左肺，卡了半颗花生，差一点造成左肺坏死。

这名 50 多岁的妇女，拿了一罐牛奶花生打开就喝，结果呛了一口没有在意，但是接着就开始咳嗽。妇女因此到医院看病，由于还是咳嗽妇女再度转院门诊，就这样各大

医院绕了两个半月，都没看好。卡在支气管里的半颗花生，左肺已经完全塌陷，所幸发现的早紧急治疗，目前正在恢复中，医师指出，国内颗粒状的饮料不少，民众常常一不小心就会呛到，事后仍然咳嗽不已的话，就应该赶快就医检查，才不会再发生类似的状况。

## 15. 凡士林与水晶肥皂

寄件日期：2013 年 11 月日

两样好产品：「凡士林，水晶肥皂！」一个保湿效果好，一个清洁能力佳又不伤皮肤！

有个同学有阵子皮肤过敏，去台大看，医生叫他用水晶肥皂洗澡。洗一个星期，完全根治。

水晶肥皂的成份就只是椰子油和碱，另外还有加一点中药材，很纯粹没有其它杂七杂八的东西。

香皂常含过量荧光剂等。其实水晶肥皂的清洁效果最好，绝对不残留。可能因为它太「古朴」了，很少人会用它来洗澡洗头。

建言：冬天洗完澡，用凡士林擦脚，穿上袜子，保护效果不错哦！

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

用肥皂洗澡吧!十年后再知道就晚了! (2016年7月日)

十年后的代价真的很大!每天洗澡都会用到的沐浴乳,每天和皮肤亲密接触,当心洗出病来。沐浴乳里面有种叫做 PARABEN 的成份,是用来防止沐浴乳变质的防腐剂...

## 16. 防癌简单策略

Sent: Monday, September 10, 2012

1. 一天中吃五种以上的蔬果
2. 喝茶
3. 限制红肉及饱和动物脂肪摄取
4. 每周三次以上的运动
5. 戒烟及节制酒精
6. 多吃大豆类食物

## 17. **冻伤** 台北荣总主治医师

【节录】 寄件日期：2003 年 12 月日

冻伤不一定发生在零度以下会下雪、结冰的环境，零度以上的低温状况也有可能，尤其是处于又冷又湿的环境，例如低温的水流中，特别容易造成冻伤；环境中如果有风，例如寒风凛冽的高山上，即使温度未达冰点，游人也可能冻伤。潮湿会加重低温的伤害，因此到雪地一定要换穿防水的雪鞋，否则如果袜子受潮，脚部很容易就冻伤了。

人体最容易局部冻伤的部位包括手、脚、耳、鼻等肢体末端，而人处于低温状态时，末梢神经会变迟钝，丧失避开的能力，因而在不知不觉中冻伤。因此，处于低温环境时，手套、厚袜、耳罩、口罩等防护是不可少的。有人习惯以「搓手」或「搓耳朵」方式保持温暖，其实反而会让血管扩张、加速散热，唯有戴上护具，才能够真正保暖。

冻伤和烧烫伤一样也分为数级（以肢体回温后的状况来分类），

第一级的皮肤有轻度水肿，会痒、灼热及肿胀；

第二级出现水泡，皮肤泛红、充血，有明显肿胀；

第三级的皮肤呈现灰色，病人会有麻木的感觉，皮肤坏死，部分皮下组织亦受侵犯；

第四级除了皮肤发绀坏死外，大部分皮下肌肉、肌腱及骨骼也都坏死，感觉多半消失。

当发生冻伤时，最重要的是立即泡温水（四十到四十二度），约需泡到皮肤回复正常颜色（通常需半小时），之后再尽速送医。千万不要用烤火的方式回温，这样反而易使受伤的组织过于干燥，而增加烫伤的危险。如果已经出现冻伤现象，也千万不要再用「摩擦取暖」法，以免伤及组织。

如果直接送医，未先在现场立即急救，则皮肤及组织的坏死情况会持续恶化，很可能导致必须截肢的命运。



## 18. 烫伤处理-泡冰盐水

请转寄友人 Sent: Thursday, June 18, 2009

未破皮处之烫伤处理(热水、热汤、热油、摩托车烟管、蒸气烫伤)

当烫伤时第一时间不是很痛，是因为身体有百分之 0.9 的盐继续吸皮肤发炎的热而变成越来越灼热痛，我们用盐把热吸过去就不痛了，因为盐有吸热和渗透的特性，民俗庙会过火撒盐就是这个原理。

**烫伤须马上泡冰盐水：**一位妇女跌倒整只手掌插入热油锅里，她整只手掌藏入盐堆里，结果手心手背都好了，指缝起水泡是因为没有把手指头张开。

像一般家庭小烫伤：冲水后用很厚的盐再用湿的面纸敷盖，偶尔加水！！只要离开盐不痛约三小时就好了，不需敷药也没有留下疤痕。（注：皮肤未破皮用大量的盐没有关系）

## 19. 头痛缓解-左鼻、右鼻之呼吸疗法

Sent: Thursday, January 08, 2015

我们有左边、右边鼻孔，吸气、吐气时有没有不一样？其实不一样，可以感觉不一样；

平常头痛时，可以用手把右边鼻孔关起来，只用左边鼻孔吸气、吐气，约五分钟，头痛就好了。如果疲倦、累了，相反的关起左边的！鼻孔，只用右边吸气、吐气，不用多久，马上精神好起了。因为右边属于火气，比较会热，左边比较会凉。女生大部分吸气、吐气在左边，所以心比较会凉快。男生大部分吸气、吐气在右边，所以他们比较会生气。

我们起床时，可以注意哪边吸气、吐气比较快？左边或右边？如果左边比较快，觉得提不起精神，可以关起左边鼻孔，用右边呼吸，很快的精神会好起来。

以前我曾经头痛，痛得非常厉害，去看医生，医生说：你去结婚就好了！（众笑）！医生说得没错，他有理论根据。当时每天晚上都头痛，没有办法看书，吃头痛药，也不是办法。有一天晚上静坐，关起右鼻孔呼吸，这样子做，不到一个礼拜，头痛好了！持续做了一个月，从那天晚上到现在，一次也没有头痛过。



这是我自己亲身经验过，每一次我告诉别人，试试看，因为我的身体有效果，很多人试过也有效果。

这是一种自然的处理， 不像吃药会有副作用，为什么不用呢？

## 20. 秃头-美发店

作者记者余采滢／联合新闻网 - 2015年7月10日 【节录】

台中市周太太快 50 岁但保养有方，一头秀发依然乌黑丰盈，她每周都会到美发店光顾，但日前发现头顶秃了一大块，医师怀疑她使用美发店共享的梳子造成霉菌感染！

廖医师建议民众，除注重居家的环境清洁，毛巾、枕头套、梳子等一定要定期消毒清洗；平时最好选择有信誉、注重美发用具消毒的美发沙龙，才不会爱美不成反秃头。

## 21. 退烧-湿毛巾绑腿退烧法

发表于 2009-05-05

将两条毛巾以接近体温度的温水浸湿，之后稍微拧干、摊开，再将毛巾逐一缠绕在孩童的小腿上，待二十分钟后解开，接着以干毛巾擦干。

这是每个德国妈妈都会的发烧护理法。其中，温毛巾以舒适温度不惊扰孩子为原则，藉由毛巾的冷却过程，缓缓带走身体的高温，因为简单易行，所以最为普遍。

## 22. 吞水提肛

Sent: Friday, July 06, 2012

我知道人老了，吞咽常会有困难，吃喝常常会呛到，严重时，不能吃只能喝稠浓后的液体，再严重时，吃喝都不能吞咽时，医生须用管输食物入胃。这样活着就没有意义了，所以吞咽肌肉很重要，这篇短文说到锻炼吞咽肌肉，可说正说到点上，值得大家注意。

### 吞水提肛法：

老和尚说：「每天早上喝第一杯水的时候，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。」

我问：「是怕呛了吧？」老和尚说：「倒不是，是锻炼喉咙吞咽的肌肉，有些老年人会吞咽困难，每天坚持锻炼，老来便舒服多了。」原来是这样！我想起我的老母亲，轮椅坐久之后，吞咽也开始有困难。

「为甚么要吞水的时候同时提肛？」我问。

老和尚说：「提肛便是收缩肛门，不要以为肛门与喉咙隔得远便没有关连，它们的肌腱是相连的！」

我注意到下肢逐渐衰弱的人，吞咽能力也随之减弱。老和尚说的这个锻炼吞咽肌肉的秘诀，应该让多点人知道。提肛多练习，无论男女对身体都是非常的有帮助！中年之后的男性，多练习提肛，可以避免半夜跑厕所.... 女性对于妇女的下半身固本！

## 23. 内塞式的耳机听音乐

Sent: Tuesday, May 04, 2010

耳道的功能是用来对流- MP3 戴着听到睡着了, 第二天醒来就听不到声音了。

振兴医院耳鼻喉科主任陈光超说, 长期使用内塞式的耳机听音乐, 将对听神经带来不可逆的永久性伤害, 因为耳机几乎贴在耳膜上, 尽管音量不大, 长期下来还是会对听神经造成伤害, 一旦耳神经受损, 就无法挽救。

国泰医院耳鼻喉科主治医师王仁鹏表示, 耳鼻喉科医师知道 MP3 对听神经造成的伤害, 想听 MP3 也会选择全罩式耳机; 他强调, 全罩式耳机虽然戴起来较「矧」(ㄉㄨㄛˊ), 但它比内塞式来得健康。

长期佩戴内塞式耳机, 可能造成永久性的听力损伤, 产生噪音性神经伤害; 即使使用全罩式耳机, 他每听两个小时, 也会休息一下, 绝不会让自己的耳朵一直处于高分贝环境中。

#### 24. 尿尿泡泡多, 小心蛋白尿伤肾

Sent: Monday, September 09, 2013

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

尿里泡泡很多不代表肾脏一定有问题, 但如果出现「泡泡尿」又合并水肿, 就要高度怀疑是蛋白尿, 且尽速就医, 否则长期蛋白尿会造成营养随着尿液流失, 体力虚弱, 肾脏发炎导致肾丝球功能受损, 严重者有可能需要洗肾。

一名 16 岁高中生今年 2 月感冒, 到诊所看病, 吃感冒药 1 周之后, 体重就失控, 3 周**爆肥** 20 公斤, 双脚严重**水肿**、还开始小喘, 于是前往肾脏科就医。检查发现, 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 (正常值为 3.5 至 5.0 g/dL), 肾脏切片检查确诊为「局部性**肾丝球硬化症**」。

杨医师问诊也发现, 这名高中生「尿液中泡沫久久不会消散」的情形也有好一阵子了。其实年轻人发现「泡泡尿」, 不见得肾脏一定有问题, 但要观察一大早起床的第一泡尿; **若静置 5 分钟后**, 尿中泡泡仍未消散, 才有可能蛋白尿, 此时便最好及早就医。

如果是「泡泡尿」又合并水肿, 更是不可轻忽。因为蛋白尿的缘故, **白蛋白随尿液流失**造成血管内渗透压改变, 使得水份散逸到组织间质形成水肿, 如果没有找出正确病因从源头「关掉」漏水, 补充再多白蛋白也于事无补。

尤其「局部性肾丝球硬化症」属于难治的类型，发病原因通常不明，且有 6 成病在 10 年内将进入洗肾阶段。医师依病程判断，这名高中生，很有可能是病毒感染或药物引起的微小病变性肾病。

## 25. 唠叨有助于延长寿命

Sent: Thursday, January 08, 2009

唠叨并不是坏事，在某种程度上，能帮助女性提高记忆力并延长寿命。与男性相比，女性爱唠叨是因为她们更乐意与人交流，也更善于适应老年生活，而言语正是提高记忆力、释放心理压力不可或缺的因素。女性唠叨的内容无非就是把快乐告诉别人，你的快乐就会加倍；把悲伤告诉别人，你的悲伤就会减半。快乐情绪就像加油站，越说越能给身体注入活力；悲伤情绪就像垃圾，及早排泄出去，就会给大脑释放更多的空间，以便记忆。研究指出「爱唠叨说明她们对生活的敏感性高，动脑子的机会也多。」

另外，唠叨还能让人少生病。研究指出：不唠叨的人往往把很多不顺心的事埋在心里，必然会觉得食不知味、睡不安稳，容易使神经系统和内脏功能失调，让疾病「乘虚而入」，如原发性高血压、脑动脉硬化、冠状心病、恶性肿瘤等。所以，不要因老人唠叨而厌烦，相反，还要多鼓励不爱说话的老人开口说话。事实上，爱唠叨也是养生的一大「法宝」。

据说：好色也能长命百岁~~????

## 26. 老盯计算机看手机-早发性白内障报到

2012年10月08日

30岁男子工程师每天盯着IC板设计12小时，等近视飙高到2300度才发现罹患早发性白内障，日前因夜间视力太差无法出门才就医。早发性白内障患者多因工作拼命，长期盯着智能型手机或计算机，导致视力恶化。

以往60岁以上者才罹患白内障，但台湾40-50岁白内障病例已较10年前增加1倍，白内障已有年轻化趋势，主因是年轻人用眼过度，导致罹患高度近视，高度近视将使水晶体致密、混浊造成白内障。

长时间近距离用眼、过度曝晒紫外线、特定用药等，易好发早发性白内障，有高度近视或每年近视持续增加百度、视网膜剥离、曾做过眼内手术者，每半年就应视力

检查。

## 27. 老人斑的天然灵丹-香蕉白脉

Sent: Tuesday, May 15, 2012

趁着手部还很净白无暇时做好预防，也许一辈子永远不会有老人斑喔！

老人斑的天然灵丹----- 就是熟至出现梅花点的香蕉皮，其内面白色的纤维，我们称之为白脉是很好的护肤和清除老人斑的天然灵丹。

日日用熟香蕉皮白脉来擦面擦手，结果半年后老人斑全给擦走了。

天天食完一只熟香蕉（不是大蕉，不是牛奶蕉）后，就用白脉来擦那一粒老人斑，风雨无间。两个星期后，那粒有碍观瞻的斑从此消失了。它不是一下子整粒甩掉的，而是一下一下的变干、逐点消退直至完全消失。起初有个小印，我再用白脉部分日日摩擦，现在连印也没有了。

## 28. 老人骨质疏松症的预防

寄件日期：2007 年月日 【节录】

以脚跟着地，可振动并刺激骨骼内骨芽细胞的滋长，抑制破骨细胞的破坏，可预防老人骨质疏松症。

## 29. 老人(60 岁以上)要避免的十个动作

Sent: Thursday, March 12, 2015

1. 快速转头。
2. 弯腰到脚面。
3. 仰卧起坐。
4. 躯干扭转。
5. 爬楼梯。
6. 站着穿裤子。
7. 倒着走路。
8. 猛起床。
9. 弯腰取重物。
10. 排便太用力。

### 30. 老人心肌梗塞或脑梗塞原因

寄件日期：2015 年 12 月 14 日 星期一

老年人几乎都是在清晨五六点的时候发生心肌梗塞或脑梗塞的重要原因，最严重的情况就是睡着死亡...

第一个原因是夜尿并非膀胱功能失常，而是心脏老化的问题。第二个原因是睡前一定要喝点温开水，半夜起来尿尿之后一定要再喝点温开水，不要怕夜尿，因为不喝水可能会夺走你的性命。

### 31. 老人防痴呆-踮脚

最简单的防中风防痴呆降血糖的动作是踮脚!!!

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

### 32. 流鼻血后仰大 NG!

头宜前倾 15 度 作者：华人健康网 记者黄曼莹 / 台北报导 - 2013 年 12 月 3 日

一旦出现流鼻血情况时，在紧急的当下，许多人自觉性的将头往后仰，其实，头往后仰对正在流鼻血的人来说，并不是个好主意，甚至是错误的止血姿势，到底应该采取什么姿势才对？中医师提醒，抓住将头前倾的适当角度，才是有效的止鼻血方



法。

为什么容易流鼻血？鼻子里有很多微血管，当血压高(例如吃太补、喝酒)、受撞击、抠鼻孔，甚至天气冷湿度低时、黏膜干燥也会造成血管破裂，也就是流鼻血。

### **流鼻血头仰错误 NG 前倾 15 度才对**

流鼻血的时候，一般会反射把头后仰止血。廖中医师指出，这是错误的止血姿势，因为容易造成鼻血倒流吞进胃里造成恶心呕吐，甚至呛进肺里造成吸入性肺炎。

流鼻血时，要先镇静，不要紧张。让流鼻血的人坐下来，头微微向前倾约 15 度，再用姆指跟食指压住鼻翼上方，软骨跟硬骨交界的位置。千万不要平躺或后仰，但是头向前倾的角度也不要过大，只要能让鼻血顺着鼻孔出来就好，如果低头角度过大，反而会让鼻腔充血，出血量更大。

#### **流鼻血的正确与错误姿势：**

**正确姿势：**头微微向前倾 15 度。按压鼻翼软骨与硬骨交界处。

**错误姿势：**头向后仰。头太过度向前倾。

此外，要避免「拿卫生纸塞鼻孔」的处置方法，因为卫生纸可能会黏在血块上，拔下来时会造成二度伤害，而且也可能残留纤维在鼻子里。如果真的要塞鼻孔，用纱布会比卫生纸理想。

#### **【中医师的贴心话】：**

秋冬季节，或是长时间待在冷气房等比较干燥的地方，可以用棉花棒将少许凡士林轻轻涂抹在鼻孔内的鼻黏膜。如果鼻腔内有血痂，待血痂自行脱落。

### **两手臂伸直向身体两侧平举**

想让"举手疗法"获最大治病强身效果,最好采用站立式的"举手疗法",亦即举起双手同时,也让双脚跟站起,如此则更易于使负气血向下灌注于大腿、小腿、脚掌,促进脚上六经气血的通畅与旺盛。脚上的六经是肝经、脾经、肾经、胆经、胃经、膀胱经,六经的通畅与否,与肝肾肠胃的功能密切相关。

方法：两手臂伸直向身体两侧平举（不是向前平举,也不是向头顶上方垂直举,手心

方向任意,站着坐着均可)。开始练"举手疗法" 只能举 5 分钟,可循序渐进,若想达到明显治病效果,每次举手须持续 20 分钟才行。

### 33. 高抬贵腿--预防深层静脉栓塞症

寄件日期: 2011/10/28 (五)

平时长时间坐着或是站着可能会引起以下的病症,真的需要小心,平时起来动一动、走一走。长时间坐在椅子上,得到深层静脉栓塞症的机率也相对的提高很多。以下几个体操动作请大家平时多多做,让自己远离这个病症:这'高抬贵腿'却也是有效的健身之道。

据报载,英国女王伊莉莎白年过古稀,但看上去比她的实际年龄年轻的多,其奥妙所在,就是她掌握了高抬贵腿的健身之道,每天抽出几分钟,愉快地把双腿高高架起,喝上一杯茶,藉以松弛全身。近年来,国外医学专家也指出,只要每天高抬下肢 2—3 次,每次 5—10 分钟,

就会使全身,尤其是腿部、心脏、头部大受益处。

专家们研究指出,当一个人的双腿翘起,高于心脏之后,脚和腿部的血液产生回流,减轻大脑耗氧量,大小腿得到放松,同时有利于心肺的保健。

### 34. 感冒-热水袋敷在脖子后面

【节录】 寄件日期: 2014 年 9 月 11 日

前一段时间,身体很热,总踢被子,早晨感觉特别冷,全身都在打冷战。这时,迅速拿一个热水袋,敷在脖子后面。感觉痒痒的,然后,敷到热水袋不再热为止。原本已经进入感冒状态的自己,就好了,一点都不会感冒。

用中医的理论来解释,就是寒邪先入侵太阳经,并且侵犯头颈部。而脖子刚好就是寒邪入侵的入口。将热水袋敷上以后,寒邪又从入口处而出,自然就不会感冒了。这种方法治疗感冒,又不用花钱,效果又立杆见影。

我问同仁堂的做堂老中医，为什么刚开始敷上去是痒痒的，他说，温度太高了。我又问他，为什么第二次以同样的温度再敷上去，就不痒了，他就回答不上来了。还可以用热水袋敷在脖子后面治疗咳嗽。推荐给别人使用过，敷了一个星期，很剧烈的咳嗽就好了。

### 35. 骨刺-可以适度运动

【华人健康网图文提供 / 39 健康网】2015 年 7 月 10 日【节录】

<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，可以适度运动，这对病情恢复十分有益。」骨外科专家提醒说。得了骨刺并不意味着就不能运动，相反，非急性期可适度进行散步、骑车、游泳等活动，特别是增加关节周围肌肉的锻炼，增加关节稳定。骨刺患者日常生活中应该注意保护关节，避免关节过度负重活动，尤其应避免不适当的长跑、爬山、爬楼等锻炼。

### 36. 滚背

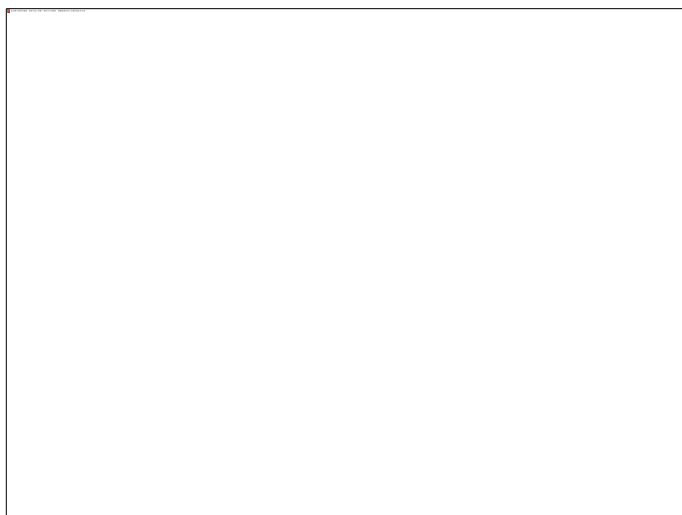
寄件日期：2013 年 11 月日

1. 并腿屈膝坐在地上，两手环抱住小腿，自然呼吸别太急促，收腹拱背，身体往后从尾椎、腰椎一节一节触及地面，刚开始脚还先不用越过头，多做几下后再视自己身体状况，然后滚到胸椎、颈椎，脚尖朝上，渐渐地双脚越过头，脚打直脚尖着地。我们瑜珈老师的学员们第一次学皆能做到，按照老师的指示，稍用力一蹬就有冲力帮助我们往后，脚也能顺势越过头而脚尖着地了。双手环抱小腿下方一点会比较有力。
2. 躺在地上，两脚屈膝，两手环抱住小腿，抬头收腹拱背，身体往后从尾椎、腰椎、胸椎一节一节碰触地面，如此前后滚过来滚过去。

练瑜伽需视自己身体状况，做不到不能太勉强，滚背这个动作若无法将脚越过头可以练第 2 点就好。有骨刺的人动作可更小更慢些。

Q: 已经有驼背的人可以滚背吗？

A: 可以的，但要慢慢地轻轻前后摇摆即可。或者头不抬起直接躺在地上，抱着脚弹动就好，老人家这么做就可以了。



### 37. 咳嗽-拍 20 下二天就好

Sent: Wednesday, March 20, 2013

不妨一试，就算没好，也没损失。疏通经络应该是有好处的。

- 1、左手伸直, 手心朝上, 右手拍左手手臂 20 下, 再拍右手臂 20 下;
- 2、换右手伸直, 手心朝上, 同样拍;
- 3、双手拍大腿后侧 20 下;
- 4、双手拍小腿后侧 20 下;
- 5、双手拍膝盖 20 下;

每天早晚各作一次，久年咳嗽也可明显改善，一般咳嗽二天就好转，很神奇。

### 38. 咳嗽及鼻子过敏

【节录】 寄件日期：2008 年 11 月日

#### ●晨起睡前做柔软体操

早睡早起，晨起睡前做柔软体操五到十分钟，不仅可以锻炼出强健的筋骨，亦可清除体内的湿气、寒气或湿热。绝对不要熬夜晚睡，那可是会将你的免疫力降低高达百分之十的。

#### ●咳嗽时怎么办？

咳嗽时，我们可以握拳，以拳头的上方敲打胸部的左上角及右上角，此乃肺部的顶端，轻轻拍打此处六十下，敲打中喉咙会痒痒的然后产生咳嗽，这就是清出脏东西的症状。记得左右两边都要敲，可每日多敲几遍。尤其骑车或上下班时间回到屋内，更应马上敲打，以清理肺中污染的空气。

#### ●鼻子过敏时？

鼻过敏时，双手同时按摩后脑袋五分钟，喝热杏仁茶，或大步快走半小时，或洗澡时以较热的水冲后颈部数分钟。

### 39. 黑色素细胞癌

【节录】 传送时间：2002 年 12 月 14 日

当了医师这么久，我体会到一件事，只是祝福，有时候真的没什么用。

黑色素细胞癌中最容易死亡的一型：肢端型黑色素细胞癌。这个可能长在手掌、脚掌或是指甲下面的黑色怪兽。因为它是从我们人体皮肤的黑色素细胞产生恶性变化而来，所以可以发生在全身任何一块皮肤；它可以突然出现，也可以由原本看起来像是黑痣的东西转变而来。

早期发现就将它切除，是避免日后夺走我们宝贵生命的唯一方法，我们每个人应该要每个月定期的检查一下自己身上的黑痣，并记录下来；一但有下面的情况，就应该求助皮肤专科医师，做进一步检查。

1. Asymmetry ( 不对称 )：你的黑痣左半边和右半边看起来不一样。
2. Border ( 边缘 )：黑痣的边缘有突出、凹陷等不规则的情况。
3. Color ( 颜色 )：整个黑痣的颜色不一致，例如有黑色、棕色和咖啡色交错。
4. Diameter ( 大小 )：黑痣的直径变大。

此外如果任何一个黑痣有发痒、流血、或溃疡的情形，也应立即接受检查；而手掌、脚掌即指甲附近的黑痣，请直接找皮肤专科医师检查。

每个月花个十五分钟，复习一下上面的 ABCD，就可以救你自己一命。

#### 40. 还阳卧--固肾奇功

文 / 淡味人生 于 2012 年 1 月 8 日 【节录】

肾虚腰痛的人是极奇的多，本人也是其中之一，历经多次长时间的腰痛，也吃过不少的补药和营养，却始终未见效果，因此本人决心自己研究一种能通过自身锻炼的功法来减轻，甚至消除永久腰痛的方法，偶然网上搜索到武术强肾法时，有出现过一些好方法，但本人偶有尝试，但收效甚微，有点麻烦就放弃啦。

曾经有一次晚上睡觉时，偶然的双脚掌心合并在一起，双手用力将双脚扳向肛门时，感觉双肾突然强大起来，一点也不痛，遂想起练起此法来，练过 10 来分钟后感觉腰有点暖暖的，似乎有如双肾被打通的感觉，后来因为此法简单容易做到又不麻烦，所以就决定坚持做，每次躺在床上睡觉时，持续练 10-20 分钟再伸直双腿放松几分钟，练久能因腿关节压迫血被汇合在一起，刚放松双腿会发麻发软，放松几分钟到血流通就不会发麻后再练，连练一星期后腰居然不再痛啦。



本功法确实是个瞬间强肾的好方法，本人不敢私藏，特希望正在忍受肾虚腰痛的人们能练上此法，把自己的痛苦早日解除。以下再简单介绍一下此法的动作要领：

- 1、身子平躺在床上双脚掌心合十对齐，脚指与脚跟均要对齐（如同作佛陀的双手合十状）
- 2、保持前面的姿势将双脚缓缓尽力靠近肛门，贴得肛门越紧越好，贴不紧也可用双手用力将双脚压至肛门处就行，保持此法 10-20 分钟左右，再放松 5-10 分钟后，再重复做 1 到 2 次，当然做得越多次越好。
- 3、坚持每天至少练 3 次左右，不出一星期，练的时间久啦，保证腰不再痛啦，也不再肾虚啦。练好啦请记得将此法告诉您的亲人、朋友及随时接触到的每个人。宣传此功法也是无量功德。

此功法为本人原创，历经本人亲身实验确有奇效，又因此法简单易行无一点麻烦。绝非流传虚术，不用打针吃药就能达到确实能瞬间强肾的功效，愿此法能得以广为宣传普渡众生，阿弥陀佛。不求出名，不求得利，但求众人离苦得乐！

#### **41. 简单运动治好高血压！**

\* 赖景瑚 寄件日期：2013 年 10 月 21 日

这个肌肉运动极轻便而又极简单；一学即会，而且随时随地都可练习。有恒心毅力，天天行之，一个月后便可见功效！现在简略说明，凡练习此项肌肉运动者：

- (1) . 首须全身松弛而直立。
- (2) . 两手下垂，十指伸张而不可握拳。
- (3) . 然后用力使全身紧张，包括头、颈、胸、背、四肢、双腿及面部。
- (4) . 同时口叫一、二、三、四、五、六后，即将全身松弛。
- (5) . 如此一紧一松，反复三回，即可结束。



每日照此方式练习三次，最好每餐之前行之，三次合计一分半钟而已！

此项运动既极简单，如将此文多读一遍，必可照行，不至困难。惟正在服用降低血压丸药者，暂时不可立即停药，只可渐减，以求两法协调。不妨与医师商谈。此种肌肉运动疗法，乃美国三位专家包括一位名医偶然发现。

至于口叫「一、二、三、四、五、六，正是要全身紧张时调剂呼吸，也有一点「练气功」的作用。据三位专家的看法：凡作此肌肉运动而将血压降低者，降低后，应继续行之，以求血压正常化的永恒。目前无血压问题之人，行此肌肉运动，亦可防血管硬化，而使血脉流通。

## 42. 颈椎病治疗

寄件日期：2013年11月日

第一句话

◆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，能伸多远伸多远，一直拍到七十七次。这个动作，如果是年轻人，从后面拍更好。老人从前面拍也行。这样做，马上血液循环就好。

第二句话

◆深呼吸，下蹲起，10点10分去看戏

◆深呼吸，一种叫胸式呼吸，一种叫腹式呼吸。我们平时呼吸，每一次吸入呼出空气500毫升，一次深呼吸就有2500毫升~3000毫升。这个深呼吸，一次就有7~8次平时呼吸的量。更重要的不仅是氧气多了7~8倍，而且横膈膜一下降，胃、肝、脾、肠等得到温和按摩，改善肠胃功能，什么胆石癌。胆结石全没有了，还能保护内脏。

下蹲起就是站起来再下蹲，蹲下去再站起来，要做够5~10次，渐渐做够15~20次。人在下蹲站起的时候，对交感神经、副交感神经是最好的锻炼。以后你突然一下站起来就没事了，头晕头疼脑袋发蒙也没有了。

什么是10点10分去看戏呢？双臂向身体两侧伸开，和地面平行，类似钟表9点15分时时针与分针的位置；然后双臂同时向10点10分的位置抬起，再回落9点15分

的位置。重复这个动作，连续做 20~30 次。腰肌、背肌、胸肌、颈部肌肉都得到锻炼。

什么是叫"去看戏"呢?小时候在农村,墙很矮,隔壁在演戏,你想看戏的话就得把脚踮起来,伸长脖子。保持这个姿势几秒钟,之后再反复去做,这样做以后肩部、上肘、颈部、脚部肌肉都能得到锻炼。

#### 43. **七个长命偏方**

Sent: Monday, September 10, 2012

- (1) 喝茶。茶里含有预防疾病,和老化的抗氧化物质。喝茶的人不仅命较长,也较不容易得肺炎、和中风。多喝茶可降低胆固醇、和血压。
- (2) 吃得少。节制卡路里的摄取量,可以减缓老化。
- (3) 每天日间小睡片刻,不仅可以延长寿命,也可以提升表现力。
- (4) 洗冷水澡。冷水澡,可以改善循环系统的毛病,提高免疫力、和生育力,并且减低心脏病发作的机率。
- (5) 喝红酒。英国医学证实,所有酒类,都可以调节胆固醇,防止血凝块,并且降低罹患心脏病的可能性。而红酒中的抗氧化剂最丰富,边进餐边喝红酒的效果最佳。
- (6) 多笑笑。笑能运动全身,放松肌肉,改善血液循环,降低高血压、和增强免疫力。
- (7) 结婚。已婚者比单身者长寿。此外,快乐的性生活,也能让你年轻起来。

#### 44. **敲打脚尖**

寄件日期: 2013 年 11 月日

伸直双腿,把两脚的后跟靠在一起,两脚的大姆趾互相碰撞即可。做二百次大约需要两分钟。

#### 45. 翹脚引起颈痛，头痛，盆骨歪，眼睛疼痒

Sent: Tuesday, March 04, 2014 【节录】

从几个月前开始，发现自己一起身右眼都充血、疼痒、外加眼皮微微下垂，不舒服之余更影响美观。看了有名的眼科医生几次，诊断是眼睛敏感。遵医嘱，不戴隐形眼镜，每日滴专门的眼药水，还用人工泪水洗眼，但情况却不见明显的好转。

找了针灸医生，我将病症讲述了一遍。医生听罢问：「有没有颈痛、头痛？」我回想平时的情况答：「颈痛常有，头痛偶尔有。」医生继续问：「是不是从小就爱翘脚，且经常翘左脚？」我惊：「你怎么知道？」医生语重心长地劝：「别再翘脚了，盆骨都歪了。」翘脚不好不算新鲜，盆骨歪了倒够震撼，但这些和眼睛有啥关系？医生看出我的心思，继续解释：「经常翘左脚，令你左边身体持续处于拉紧状态，时间久了便导致盆骨歪斜，脊椎随之歪斜，颈椎又随之歪斜，因此压迫右边面部神经，导致眼皮下垂。若情况继续下去，可能会面部肌肉萎缩甚至瘫痪。」说到翘脚，医生嫉恶如仇地说：「任何人翘脚都衰硬，只是早晚的分别。肌肉筋骨强健的人，问题发出来可能晚些，但到时候年纪大了，治疗会更难、见效也更慢。」

医生补充：「每次治疗，我只能暂时令你肌肉放松、关节正位，但若你习惯不好，错误的姿势和肌肉的记忆会令关节再次歪斜，治疗就成了没用的。所以，你必须戒除翘脚，并平躺睡觉。睡前在肚脐下方的腹上，隔着衣服贴个暖包，就能平躺着安睡一夜。不仅如此，在下腹贴暖包，还有暖身、促排泄的辅助功效。」

#### 46. 洗头洗脸用盐水-好处多

寄件日期：2015年12月14日 星期一

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

#### 47. 小解正确姿势

(值得你参考)Sent: Thursday, October 18, 2012

或许你觉得小解只是一件再平常不过的事，不过，下列的内容也许值得你参考

不管是男人还是女人，当你小便后，是否有寒颤的反应？相信很多人都有体会吧，小便后一股颤劲传遍全身~~~~为什么呢？

这是因为小便后，我们人体内的毛孔或毛细血管松弛了，完全处于无防备的状态，这时候的我们是最虚弱的，如果稍不注意，容易患上感冒或者皮肤病、风湿病等，因此，小便虽是“举手之劳”，却不可“大意失荆州”！

那么到底该怎样健康的小便呢？具体做法是：

女人坐蹲小便的同时，把第一脚趾和第二脚趾用力着地，踮一踮，抖一抖，就可起到补肾利尿的效果。

男人踮起脚尖小便，双足并拢着地，用力踮起脚跟，则可起到强肾的作用，连带强精的效果。若患有慢性前列腺炎及前列腺肥大，小便时踮脚亦有尿畅之感。

对于男女双方来说，若能在一天内做 5-6 次踮脚尖运动，一个月到半年的时间，就能活动四肢和头脑，除了能消除长时间用脑高度集中及突然站立而眼前发黑、头脑发晕的毛病，还能达到很好的强精、补肾、健身效果。

#### 48. 心肺复苏法 CPR 急救训练

【节录】 寄件日期：2008 年 11 月日

感觉到非常紧张和不舒服 …突然！感到胸口有一股剧痛，并且开始漫延到手臂和下巴。心脏病发作怎样急救？若是心脏不能正常跳动，并且开始感到快要昏过去时，大概只有 10 秒钟的时间，然后就会失去知觉，不省人事。若是四周没有旁人能帮忙急救，患者要立刻把握这 10 秒钟的短暂黄金时间自己救自己。

不要惊慌，要不停咳嗽，用力的咳，每次咳嗽前，都要先深深吸一大口气。然后，

用力地、深深地、长长地、不停地咳，好像要把胸腔深处的痰咳出来一般。每间隔大约两秒钟，要做一次吸、一次咳、一直要做到救护车赶到时，或者已经感到恢复正常才能休息。深呼吸是要把氧气吸进肺部。

- 咳嗽则是要以这个动作压挤心脏，进而促进血液循环，也可以帮它恢复正常脉搏。
- 对心脏的挤压如此急救，可以让心脏病发作患者有机会到医院被急救。

请把这个急救术告诉大家。

#### 49. 新购食器用前须好好清洗

寄件日期：2013年11月日

搬新居要买新瓷器、铜器、塑料、水晶…等国外进口的食器，杯、盘、碗、锅…等产品，厂商运送时，为了防霉，都喷过『防霉剂』。所以使用前『必须泡加过醋的水，半小时以上』，再好好清洗，才不至于伤害身体。锅子水壶买回去以后一定要先用水煮过一次，再用鲜奶煮过一次，回头用水再滚一次，虽然麻烦且花点小钱，不过为了让你的身体不会因新的锅子而吃进一脱拉库的重金属。

#### 50. 心肌梗塞-两片阿司匹灵真管用

Date: 2014-09-18

今年2月初，我突然第二次脑梗，左腿完全没有知觉。犯病的前几天，中学同学发给我一篇文章，讲可能患心梗、脑梗的人在床前放两片阿司匹灵和一杯水。于是我马上服了2片阿司匹灵（100 mg片）喝一杯水（看表时间下午6点），坐床上等结果，过一会左腿能动了，完全恢复正常（时间下午6:30分）。

这份邮件是阿根廷心脏学院院长，一位心脏外科权威 Serra 医师的太太发给我的。～请你也转发给别人～

请注意心肌梗塞还有其他的征兆发生，然后才会发生左上肢的疼痛。

同时也得注意下颚的剧烈疼痛，恶心和大量的发冷汗，这些也都不是常见的症状。

细节：当心肌梗塞开始发作的时候，可能不会有胸疼的感觉。心脏病发作在睡

眠的时候，60%的人没有再醒过来。但是剧烈的胸疼足以把人从沉睡中痛醒。

如果有上述任何一种征兆发生的话，立刻口含两颗阿司匹林让它在口中化开然后和一点水吞下。

接着立刻联络急救中心，救护车并告诉他们你已经服下两颗阿司匹林。坐在椅子或者沙发上静候救护车援助，**千万别躺下！**

## 51. **心肌梗塞-喝温开水**

寄件日期：2016年1月11日 星期一

老年人几乎都是在清晨五六点的时候发生心肌梗塞或脑梗塞的重要原因，最严重的情况就是睡着死亡...

第一个要告诉大家的是，夜尿并非膀胱功能失常，而是心脏老化的问题。

第二个要告诉大家的是，睡前一定要喝点温开水，半夜起来尿尿之后一定要再喝点温开水，不要怕夜尿，因为不喝水可能会夺走你的性命。

## 52. **心情愉悦自愈癌症**

Sent: Thursday, January 23, 2014 【节录】

人的情绪越高昂，心情越愉悦，人的心脏分泌的荷尔蒙就越充沛。反之，人处在痛苦、担忧、抑郁等消极状态时，心脏几乎完全停止分泌这种激素物质。由此，千百年来困扰人类的绝症自愈“底牌”被彻底揭开了，只有在身患重病时保持心情愉悦，积极求生的患者，心脏才有可能分泌救命的荷尔蒙，当这种荷尔蒙达到一定量的时候，才能杀灭体内的癌细胞或抑制它们的生长，从而达到不治自愈的生命奇迹！而那些因为绝症整日忧心忡忡，活在痛苦绝望中的患者，则永远没有这种自愈的机会。



## 53. 心脏病发作与喝温开水 中英对照

寄件日期：2010年7月日

### Hot tea 热茶

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

中国人和日本人吃饭的时候喝热茶，而不是喝冰开水，我们应该学习中国人和日本人的饮食习惯。

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.

吃过饭之后喝一杯冰冷的饮料的确很舒服，然而，冷开水会使你刚刚吃下肚的油膩的食物凝结在一起，而且会使胃肠的消化作用变慢，一旦这一大坨像烂泥的东西碰到胃酸，就会分解而很快地被肠子吸引，它会附着在肠壁上，没多久它就会变成脂肪，而导致癌症，所以说，吃过饭之后最好还是喝一碗热汤或一杯温开水。

### Common Symptoms Of Heart Attack... 心脏病发作的一般征兆

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.

请你特别注意：并不是所有心脏病发作的时候都会左臂疼痛，你倒是要留意你颈项的剧烈疼痛。

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.

心脏病发作的时候不一定会胸口疼痛，而恶心和猛烈的盗汗才是心脏病发作时常见的征候，有60%的心脏病在睡梦中发作而患者因此一觉不醒，颈项疼痛常常会把你从熟睡中醒过来，所以要特别小心，我们懂得越多，活命的机会就越大。



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.

一位心脏病专科医生说，如果每一个读到这个信息的人都把它转寄给十个朋友，至少可以救活一个人，所以，请你仔细阅读并且把它转寄给你的朋友！

#### 54. 主动咳嗽法&睡前喝豆浆

寄件日期：2013年11月日 (proactive cough)

自然界中的 粉尘、金属微粒及废气中的毒性物质，通过呼吸进入肺脏，既损害肺脏，又通过血液循环而株连'全身'。借助主动 咳嗽可以'清扫'肺脏。每天到室外空气清新处做深呼吸运动，深吸气时缓缓抬起双臂，然后主动咳嗽，使气流从口、鼻中喷出，咳出痰液。

睡前喝豆浆(soya bean milk before sleep)

睡前喝豆浆：豆浆富含 100%的优质胺基酸，可制造充分的生长激素，促进身体的新陈代谢，消耗体内多余的醣份和脂肪，所以睡前喝豆浆，有减肥的效果，这就是「胺基酸减肥法」，又叫「懒人减肥法」。

此外，大豆富含异黄酮素（天然的雌激素），可降低血液中的胆固醇，保护心脏，预防心肌梗塞，异黄酮素并可抑制人体钙质的流失，还可预防与基因遗传有关的乳

癌与肠癌，因此睡前喝上一杯 250cc 的豆浆，冷热甜淡随意，可让您有一个好睡眠、好体质。

但是现在市面上的黄豆有 80% 是基因改造的，目前基因改造的食品对人体的影响如何还未可知，购买非基因改造豆浆，建议购买无防腐剂喔，睡前喝比早上喝的效益更大。

## 55. 中风的急救-刺十个手指尖

Sent: Friday, March 27, 2009 ● 阅后传知他人，功德无量

患了中风，脑部的微血管，会慢慢的破裂，遇到这种情形，千万别慌。千万不可搬动他。因为，如果移动，会加速微血管的破裂。所以要先原地把患者扶起坐稳以防止再摔倒，这时才开始（放血）。

用注射用的针或缝衣用针，或大头针，用火烧一下消毒或沸开水消毒。就在患者的十个手指头尖儿（没有固定穴道，大约距离手指甲一分之处），刺上去，要刺出血来（万一血不出来，可用手挤），等十个手指头都流出血来（每指一滴），大约几分钟之后，患者就会自然清醒。

如果嘴也歪了，就拉他的耳朵，把耳朵拉红，在两耳的耳垂儿的部位，各刺两针，也各流两滴血，几分钟以后，嘴就恢复原状了。

等患者一切恢复正常感觉没有异状时再送医，就一定可以转危为安，否则，若是急着抬上救护车送医，经一路的颠簸震动恐怕还没到医院，他脑部微血管，差不多都已经都破裂了。

一般脑中风患者，都是送医院治疗时，经过一路震荡血管急速破裂，以致多数患者一病不起，所以脑中风，在死因排行榜上高居第二位，其最幸运者，也仅能保住老命，而落得终身残废。

## 56. 吃过饭之后勿喝冰饮料

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

吃过饭之后喝一杯冰冷的饮料的确很舒服，然而，冷开水会使你刚刚吃下肚的油膩的食物凝结在一起。而且会使胃肠的消化作用变慢，一旦这一大坨像烂泥的东西碰到胃酸，就会分解而很快地被肠子吸引，它会附着在肠壁上。没多久它就会变成脂肪，而导致癌症，所以说，吃过饭之后最好还是喝一碗热汤或一杯温开水。

## 57. 出国医疗费用核退

寄件日期：2013年11月日 【节录】

国外的医疗费用实在太高，曾有个同事的小女儿到美国玩时发高烧、挂急诊...一天下来花了一万多元(没有住院哦..)，回国后，申请核退，一共退了七千多元...不无小补啦...只是...千万要记得索取"诊断证明"及"收据"回国后才可核退哦...政府所实施的"全民健康保险照样可以给付！只要检附以下单据，回国后向辖属健保局提出申请即可。

1. 缴费收据
2. 住院证明(若有住院须索取)
3. 当次的出入境证明(可影印护照上海关所盖之进出境戳章)若当地医疗院所允许也请影印或开立处方笺副本
4. 病历表
5. 医疗院所全銜名
6. 住址
7. 主治医师姓名
8. 诊断证明书

回国后请向健保局要一份『自垫医疗费用核退申请书』，而此申请书须先向投保单位盖章，填齐数据备妥附件单据后即可递送，健保局即会审核拨款，必须注意的是必须紧急就医才能符合申请条件。

## 58. 吹风机吹手虎口；鼻塞马上通！

寄件日期：2013 年 11 月日

现代人，鼻子过敏 10 个人至少有 2 个人。预防感冒，或是想让鼻塞马上通的妙方如次：

准备：吹风机

用吹风机吹虎口的部位，虎口在食指与拇指中间

右边不通吹右边的手

左边不通吹左边的手

请用最小的热风，小心不要烧伤自己，可以慢慢吹。

不知大家有没有听过温灸，就是有艾草在穴道上熏热。

我个人觉得用吹风机比较快，因为吹的面积比较大。

还有家中有小孩的，要预防感冒，可常常用以上的方法，但要小心别把小孩烫伤。

手上的穴道很多，但是抓不到那个点，所以可以随时用吹风机吹自己的手以达到强身保健。

## 59. 重复施紧伤害

【节录】 寄件日期：2003 年 12 月日

突然当她在打报告时，左手开始无法控制的发抖。本来还想打完，确没想到越来越严重。医生说她得了 RSI，且在短期内恐怕无法康复，将无法再从事计算机工作。

Repetitive Strain Injury (RSI) (重复施紧伤害)病害包括手腕神经压迫症(症状包括手腕无力，疼痛，无法举双肩等)，脊椎神经伤害，颈部及腰部僵硬酸痛等。每天使用计算机超过六小时可能会造成无力，想睡觉，视力模糊，肩颈部疼痛等症状。

如何预防：

坐的姿势要端正，不要坐不寻常的角度或姿势。打键盘及使用鼠标时不要太用力。肌肉尽量放轻松。要常休息。每使用计算机一小时应起来休息十分钟。最好能往远处看，伸展一下手，肩膀，颈部等。平常要仔细听取身体的意见。如果手感觉酸或麻痹时，就有点不太对劲，需要休息。预防胜于治疗。

打字注意事项：

每次上班或打字前，请先互相摩擦手掌及伸展手指，手，及手腕。跟运动一样，热身动作是用来走更远的路。打字时手腕不应该放置在桌面上。手腕应该架空在一定的高度上，包括手腕休息垫，只有在休息的时候才可把手腕完全放下。键盘应该低到肘不需要往上弯。打字时不要敲的太用力。打组合键钮时，比如 CTR-C，ALT-F，应该要用两只手来完成。且尽量用另只手最强的手指来完成。鼠标也是一样轻松就好，不要太用力。鼠标的位置需轻易操作。尽量用手臂来动而不要光凭手腕的力量。常常充分休息手。暂时不打字时，可把手放在大腿上休息，或就让整只手挂半空中放松十秒钟，让手有足够的时间恢复。每一小时最少休息十分钟。最好能离开座位活动一下，伸展一下手，肩膀，及脖子。恢复打字之前要做点手部运动。

## 60. 市立联合医院看护免费服务

Sent: Wednesday, June 08, 2011

住院有助理, 不必请看护. 市医已设 6 年, 免费服务. 从网站到住院须知均无信息, 许多人不知道.

台北市议员昨天质询时表示，市立联合医院从 92 年 7 月设置免费病房助理已超过 6 年，却有许多市民不知道，住院时还要自己花钱请看护。她要求联合医院妥善利用病房助理人力照顾病患，并加强宣传让住院病患知道这项服务。

## 61. 舌头操惊喜多

Sent: Friday, February 21, 2014 【节录】

王希曾 【来源：《家庭医药·快乐养生》】

「舌头操」，特别适合老年人在家里练习，说不但能预防老年性痴呆，还有助于治疗肥胖、高血压、脑梗死、哮喘、老花眼、耳鸣、咽喉炎、肩周炎、失眠等。

在椅子上，双手十指张开，放在膝盖上，上半身稍微前倾。由鼻孔吸气，接着嘴巴大大地张开，舌头尽量伸出并且呼气，同时睁大双眼，目视前方，反复操练 5 次。然后嘴巴张开，舌头伸出并缩进反复 10 多次，吐出嘴巴向左右各扫 10 多次，同时用右手食指、中指与无名指的指尖，在左耳下边至咽喉处，上下搓擦 30 次。接着，在舌头伸出与缩进时，用左手 3 指的指尖，在右耳下边至咽喉处，上下搓擦 30 次。

这样坚持不懈做了一年多的「操」，有了收获，不但头脑清爽，原来的老花眼、头晕、肠胃功能不好、易流鼻涕等有了显著的改善，肢体也感觉灵活了许多。

编者：「舌头操」防老年痴呆有一定道理。医学研究表明，舌神经连接着大脑，当人体衰老时，最先出现的信号往往就是舌头僵硬。所以经常运动舌头可以间接对大脑进行刺激，防止大脑萎缩，达到强身健体的目的。

## 62. 摄护腺炎多因“缺水”

寄件日期：2015 年 4 月 1 日

摄护腺炎疾病的久治不愈，已经使众多的患者面临癌变的危险，因此摄护腺炎疾病的日益严重再次拉响了男性健康的警报。

男人摄护腺炎多因“缺水”

随着年龄的增加，感觉器官逐渐变得不那么敏感，口渴的感觉会降低，不太容易因体内缺水而引起强烈的感觉，再加上工作繁忙，往往忽视补充水分，使细胞长期处于“缺水”状态。

人体脏器和组织细胞长时间得不到充足水分的滋润必然要发生皱缩，体液(血液和尿液)浓缩，不仅容易发生心脑血管疾病、泌尿系统结石，还容易因尿液浓缩、排尿次数减少而造成排尿沿途脏器的损害，其中最容易伤及摄护腺。

据专家介绍，摄护腺炎主要分为急性摄护腺炎和慢性摄护腺炎，其中慢性摄护腺炎的危害更大，因为在摄护腺炎患者中，慢性摄护腺炎的患者更多、患病的隐蔽性更强、演变为严重的摄护腺炎的可能性也更大。

在没有心脏病和肾脏病的前提下，男性要养成定期补充水分的习惯，每天饮 1500~2000 毫升的开水或茶水，从而通过尿液来充分冲洗尿道，有利于摄护腺分



泌物的排出，可保摄护腺的安全。

即使是对于有尿频症状的摄护腺疾病患者也要多饮水，为了避免睡眠后膀胱过度充盈、频繁起夜而影响休息，可以在夜间减少饮水量，调整为白天多饮水。

### 63. 手机健康篇

寄件日期：2000 年 11 月 9 日【节录】

手机在使用时所产生的电磁波及辐射波，会对人体产生不良的影响及侵害。在雷雨天使用手机，不但会引发雷击，闪电也会经由使用中的手机电波传导至使用者身上。因此，应**尽量避免于雨天的室外及空旷地方使用手机**。

手机收讯越强，代表电磁载波越强，尤其是强调在电梯、地下室、隧道都可收到讯号的手机及门号公司。手机越小，越需要更强的电磁波讯号才能收讯完全。手机虽然方便，但仍**不鼓励大家利用手机聊天或使用过长的时间**。

最好不要将手机挂在腰间，或将手机放在背包上，因手机在收到来电铃响时那一煞那，讯号是最强的，其电磁与幅射会引起肝、腰及肾病变，女孩子放置手机的位置，若刚好落在骨盆附近，也会引起病变。不要在电磁微波炉前、电视机前使用手机，其所受的伤害是别人的 10 倍。

### 64. 深呼吸

Sent: Monday, October 19, 2009

工作中所有的肺泡都在产生前列腺素，而且通过深呼吸还可使原来就在工作的 80%—90% 的肺泡产生比原来更多的前列腺素。这样，更多的前列腺素进入血管，从而使血管扩张，血压降低。**每天早中晚三次，每次 10 分钟**就有效果。

**深呼吸**能帮助人们减压，缓解失眠症状。主动调节呼吸的深度和频率，就能有效放松绷紧的神经，舒缓焦虑的心情。一些因为压力造成的颈部疼痛，通过呼吸练习，



疼痛感将会减弱。失眠的人也可用呼吸法来帮助入睡。通过降低呼吸节奏、平缓呼吸，能减轻失眠症状。

正确呼吸，一是要**缓和吸**，也就是要均匀缓慢吸气，尽量深吸，让气体能充满肺泡；二是要**用力吐**，吐的干净，这样才能将废气全部排出体外，保障交换的气体多一些。最科学的呼吸方法为：“吸——停（屏气 10—20 秒钟）——呼”的呼吸形式，可使副交感神经兴奋性增强，也可使肠鸣次数增加，有利于消化吸收，从而有益于健康长寿。

在**空气新鲜的户外**，也可以有意识地多做深呼吸。呼吸的具体方法是先慢慢地由鼻孔吸气，吸气过程中，胸廓上提，腹部会慢慢鼓起，再继续吸气，使整个肺充满空气，这时肋骨部分会上抬，胸腔会扩大。这个过程一般需要 5—10 秒，然后屏住呼吸 5—10 秒，停顿 2—3 秒钟后，开始新一次的呼吸，反复练习会成为一种正确的呼吸方法。

## 深呼吸 2

- 我非常感谢我这位朋友传这篇健康文章给我，使我明白为什么我血压升高时，我就去爬山，在山上伸臂呼吸及拉筋甩手，回来后再量就正常。
- 为了您的健康，请做养生深呼吸！！国外实验：深呼吸会加速消除体内毒素的速度。往往这种深呼吸及运动所带来的清理速度，是平常的 15 倍。有太多的人不知道如何正确的呼吸，所以每三个美国人，便有一人 致癌。不过在运动员方面，致癌的比率仅有七分之一。知道原因吗？因为运动员的血液能充份得到最重要的维生素→氧，同时他们身体的免疫系统，发挥最大的功能来推动淋巴系统的活动。
- 要想好好清理自己体内的系统，你就做最有效的呼吸法：那就是每吸一个时间单位，便得别气四个时间单位，吐气两个时间单位。【1:4: 2】例如：你吸气花了 4 秒钟，那么别气就得 16 秒，吐气 8 秒。
- 1. 为何吐气得花两倍的吸气时间呢？那是要让你的淋巴系统能充分排除毒素。
- 2. 为何别气得花四倍时间呢？因为这样才能使血液充份地利用氧气和推动淋巴系统。
- 所以当你呼吸时，你吸足呼尽，把体内血液内毒素完全排光。
- 每天三次，每次来十个深呼吸。持之以恒地去做，它的效果远胜过食物和维他

命丸所能提供给你的！

- 方法：用鼻子吸气 5 秒，憋 20 秒，呼出 10 秒，计 35 秒为一次。一天分早中晚各做十次！方法很简单，但需要有恒心哟！

## 65. 肾脏的呵护

寄件日期：2010 年 7 月日

尿毒症常悄悄地来，该如何预防？让我们告诉你 10 种呵护肾脏的方法。发病时他是实习医生，刚开始觉得皮肤一天天变黄，但自忖身体向来健康，所以就不放在心上。有天早餐后突然打嗝不止，用尽各种方法都停不住，直到下午才止。

当天晚上发现自己睡不好，觉得胸闷、呼吸急促，要坐着才能入睡，即使空腹也常觉得恶心想吐。夜阑人静时，他怀疑自己是「心脏衰竭」，却不敢去证实和找原因，直到全身水肿、呼吸困难，被同学带去急诊，「尿毒症并发心脏衰竭及肺水肿」，冷冷几个字带走他生命中的阳光。

他们都是肾脏衰竭病人，也就是俗称「尿毒症」患者。根据健保局统计，台湾现已有超过 3 万 1 千名因为末期肾脏病需要洗肾的患者，且每年以 10% 比例成长，每年新增 2,000 多位的病人。

然而，肾已经出问题的人数更多，却大多不自知。

新光医院肾脏科张主治医师指出，台湾目前潜在尿毒症患者总数是洗肾人口的 5 倍，将近 15 万人。因为，许多人都不知道自己肾脏出了毛病，等到觉得不舒服时，常常是末期肾脏病，必须洗肾。

肾脏坏了往往没有症状也不觉得特别难过，是因为两颗肾脏（俗称腰子）就和肝脏一样任劳任怨，默默扮演着体内下水道角色，过滤并清除代谢产物。当肾脏功能衰退 90% 以上，以致于无法有效排除废物时，就会造成水分、电解质、酸碱平衡失调，称为末期肾脏病（End Stage Renal Disease, ESRD），又叫做尿毒症（Uremia）。

## 呵护肾脏的 10 个方法

洗肾人口节节上升，隐性尿毒症患者不在少数，早期症状不明显，的确让劳苦功高的肾脏很难被重视，正因为如此，更应该从生活里好好呵护，多给肾脏一些关爱：

### 1. 冬天做好保暖

调查发现，在冬天不论是肾功能恶化或是洗肾新病人，都远超过其他各季，主因低温下血管收缩，血压窜升，小便量减少，血液凝结力变强，容易让肾脏出状况。

### 2. 不乱吃药

许多市售的止痛药、感冒药和中草药都有肾脏毒？不要不经医师处方乱吃，对医师处方的抗生素、止痛药也应按规定服用。

### 3. 不暴饮暴食

吃太多蛋白质和盐分，会加重肾脏负担。运动饮料含有额外的电解质与盐分，有肾病的人需小心这类饮料。

### 4. 治疗感冒

若感冒去了又来，或是感冒后，有高血压、水肿、解小便有泡泡，最好找肾脏科医生做筛检。

### 5. 反复发作的扁桃腺炎要小心

喉部或扁桃腺遭链球菌感染时，务必根治，否则容易导致肾脏发炎。

### 6. 适量饮水不憋尿

尿液滞留在膀胱，就如同下水道阻塞后容易繁殖细菌一样，细菌会经由输尿管感染肾脏。

### 7. 控制糖尿病和高血压

血压控制不好、糖尿病太久都会造成血管硬化，而肾脏就是由数百万个微血管球组成，血糖血压控制不好，肾脏坏得快。

#### 8. 不喝成分不明的井水和河水

以免铅、镉、铬等重金属太高而损害肾脏。

#### 9. 泌尿道结石要处理

结石不痛不代表好了，尤其是输尿管结石很容易造成肾积水，长久下来，肾脏会完全损坏而不自知。

#### 10. 定期检查

最好每半年做一次尿液和血液肌酸酐和尿素氮检查，女性怀孕时肾脏负担会加重，应该监测肾功能，以免因妊娠毒血症而变成尿毒症。

..... 要转寄喔 ~~

### 66. 刷牙日刷 10 次「刷烂牙」

.. 过犹不及！嗜甜食怕蛀牙-女大生日刷牙 10 次「刷烂牙」

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

NOWnews - 2014 年 9 月 18 日 下午 12:03. 记者陈钧凯 / 台北报导

刷牙太勤未必是好事！一名年轻女大学生，嗜吃零食、甜食等小东西，炎炎夏日尤其爱吃超商冰淇淋，重视美观的她，担心蛀牙，每次吃完东西，第一件事就是冲去刷牙，最多一天可以刷牙快十次，没想到刷的太勤、太用力，反而刷出敏感性牙齿，严重酸痛。牙医师提醒，**刷牙次数不是多就好，基本睡前、早餐后两次就够。**

三军总医院牙科部牙周病科主治医师黄仁勇表示，这名女大生，刷牙不但太勤，且用力过猛、牙刷刷毛又挑太硬，刷到牙龈萎缩，吃东西就严重酸痛，一开始吓到不敢再刷，过犹不及，反而造成数颗牙齿从牙根开始蛀起。

根据台大医院牙科部的调查显示，国内约有 5 成民众有俗称的敏感性牙齿，抽样进行检测后也发现，在自认没有敏感性牙齿症状的民众当中，也有 5 成以上是敏感性牙齿而不自知。

黄仁勇说，不少人误以为「大力就会干净」，导致刷牙过度用力，且并非勤刷牙就没蛀牙问题，刷牙最重要的是正确的刷牙方法、刷牙工具以及刷牙时机，三者缺一不可。

黄仁勇建议，刷牙时机远比次数多寡来的重要，一般而言，晚间睡眠时间长、唾液分泌量减少，因此，睡前一定要好好刷牙，另外，不要一起床就先刷牙，应该等到吃完早餐再刷，才能事半功倍。至于中午吃完饭该不该刷牙？他强调，若时间允许，能刷当然最好，若事情忙碌，抽个空漱口也就足够了。

**牙刷更要「软硬适中」！**黄仁勇说，刷毛太软，牙刷容易变形也刷不干净，尤其常见有敏感性牙齿患者，偏好使用软毛牙刷，结果无法彻底清洁牙齿斑；刷毛太硬，则会造成伤害、牙龈萎缩，建议无论有无敏感性牙齿，都应选择刷毛软硬适中的牙刷，并遵循医师的指示洁牙，才能避免敏感性牙齿恶化。

## 67. **水泡, 烧烫伤的处理**

寄件日期：2008 年月日

- 脚起水泡

走路走得太多、太久，会造成脚底或脚背起水泡，遇到这种情形，请先将针用火烤过或是用酒精清洗后，再用酒精拭擦水泡的部位，然后用消毒过的针将水泡刺破，把水泡中的水挤干净之后，用双氧水消毒再用生理食盐水或冷开水擦拭，干后再擦上药膏，贴上纱布即可。

- 烧烫伤

若是严重的烧烫伤，请牢记「冲脱泡盖送」的口诀。

冲：在流动的冷水中冲洗约三十分钟。

脱：在冷水中慢慢将衣物脱去，记住勿将水泡弄破。

泡：在冷水中连续泡三十分钟，将余热完全除去。

盖：用干净的床单或纱布、毛巾将伤口覆盖。

送：尽速送医治疗。

这五项步骤千万要记牢，因为可以减轻伤口受损程度。

## 68. 睡觉-别穿内裤

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

泌尿科医师建议 别穿内裤睡觉

2016-04-10 09:37:18 联合报 外电综合整理 / 王郁婷

睡觉时要不要穿着内衣裤，一直是被热门讨论的问题。

「我常告诉我的病人，别穿着内裤睡觉。」《V is for Vagina》的共同作者阿利沙德伟克博士说。尤其当你穿着排汗功能不佳的纤维材质，阴部整夜处在潮湿的环境，将成为细菌繁殖的温床。更年期的女性尤其如此，专家认为，当你穿得愈多，夜间盗汗发生时，你就得脱掉愈多。特别是容易发生阴部搔痒过敏的女性，专家建议别穿着内裤睡觉，让下体好好呼吸。

对男人来说也一样吗？「那当然。」美国泌尿科医师布莱恩说，阴部处在潮湿的环境，细菌不断孳长，一旦有任何小擦伤或肌肤敏感问题，将大大提升感染的风险。而且对男性来说，不穿内裤睡觉让精子生成更好。「你的阴囊必须处在适合的温度，才能产制健康的精子。」布莱恩说。

男人穿着内裤睡觉，睪丸温度上升，会影响精子质量。如果你坚持穿着内裤睡觉，请一定要选择透气的纯棉材质，以及宽松的剪裁。

数据源／赫芬顿邮报

## 69. 双手托天，闭气提肛。

寄件日期：2013年9月16日



**骨科权威蔡凯宙医师推荐全身运动。**有些人在试做后，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 秒的时间)。影片中的 80 岁老太太做了这个运动，从不能站不能走，到能站能走。此运动还能把身体里的脏东西向外排出。值得学学 <http://youtu.be/pRL30H2mbRM>

功效：端正姿势，改善驼背，防治肩颈酸痛。提升副交感神经，减轻 -肌肉酸痛。

**动作：**先吐气干净，再深吸一口气，双腿并拢，闭气提肛，将双手高举过头。用力向上推，好像天要掉下来一样。眼睛向上注视自己的双手。闭气 15 秒。放下双手，吐气到干净。再深吸气进行三次重复动作，历时约一分钟。

第一周能做到一日五回，一回三次，一次十五秒 -。再循序渐进。

重点：闭气提肛，集中肌力。下腹部有张力，姿势端正，气通则不痛-。

## 70. 如厕后盖马桶盖冲水

中广新闻网 - 2013年9月20日 <http://tw.news.yahoo.com/>

台北荣总医师提醒，最近门诊约有三分之一的病童遭腺病毒感染，出现发烧、腹泻等症状，感染途径与卫生习惯不良有关，建议勤洗手、以及上完厕所后冲水时要「盖上马桶盖」，避免吸入病菌。

医师表示，粪便内藏有许多致病菌，包括常见的沙门杆菌、大肠杆菌，以及感染力超强的腺病毒、肠病毒、轮状病毒、诺罗病毒等。上完大号冲水时，如果没有盖上马桶盖，冲水时激荡出水气，粪便中致病菌就可能漂浮在空气中，小朋友个子不高，很容易就吸入这些病菌。医师建议，上完大号冲水时，要盖上马桶盖，以减少病菌漂浮在空气中的机会。

台大医院皮肤科医师指出，病菌在环境中至少可存活30分钟，许多人在公共厕所常以「蹲马步」的方式上大号，臀部距离马桶较远，更有可能像在水桶内投石块，被粪便落水后的水花溅到下半身。如果臀部皮肤上有小伤口，就容易被感染。



【补注】可考虑随身携带酒精擦拭马桶盖。

## 71. 入夏最怕 6 件事

Sent: Friday, June 22, 2012

### 颈椎最怕吹

颈椎对着空调吹，周围的软组织会产生病变，形成肌肉和皮下组织的慢性炎症，造成颈部持续痉挛、后背酸痛等后果。建议室内空调温度不要低于 25 摄氏度，肩背部不要直对着空调，如果温度不能自行调节，可以在肩上搭个披肩，晚上洗个热水澡。

### 喝水最怕快

由于气温高，身体缺水速度也会加快，很多人习惯大口大口地喝水。如果喝水太快，水分会快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加，心脏不好，尤其是患有冠心病的人就会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心肌梗死。因此，夏天喝水不能喝太快，要少量多次。每次只喝 100—150 毫升，身体吸收得更好，也不能贪凉，10 度以上的温水对身体最好。

### 眼睛最怕晒

在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。专家提醒，眼睛喜凉怕热，不注意防晒，很容易提前老化，并引发各类眼疾。如果要在上午 10 点到下午 4 点外出，最好戴上太阳镜、帽子或打遮阳伞，太阳镜颜色以茶色、淡绿色防紫外线效果最佳；可以多吃点养眼的食物，比如桂圆、山药、胡萝卜、红枣等；夏天细菌繁殖快，尽量少用手揉眼睛；流水洗脸，可减少眼睛疾病。

### 晨练最怕早

夏天天亮得早，不少人早早到公园去晨练。但夏季空气污染物最多，一般早晨 6 点前还未完全扩散。另外，日出之前，因为没有光合作用，绿色植物附近非但没有过多新鲜氧气，相反积存了大量的二氧化碳，对健康不利。因此，夏季晨练时间不宜早于 6 点。

## 家里最怕灰

夏天闷热、湿度大，使得灰尘更容易附着在空气里，进入人的皮肤和体内。由于肉眼很难发现，人们常常疏于清理，它们长期漂浮在空气中，并大量附在物品表面，成为空气中尘螨及霉菌孢子的栖身地。这些脏东西会趁机进入呼吸系统，进而引发哮喘、鼻炎等多种疾病。建议夏天应增加清洁的次数，两三天打扫一次。

## 肠胃最怕凉

夏天是肠道疾病的高发期，专家建议，这个季节少吃太凉的东西，尤其早晨起床时和晚上临睡前。为了及时给“肠胃”保暖，吃凉拌食物时，不妨加点姜或芥末，可以暖胃、杀菌。因此，想要健康度盛夏，当心以上夏季最怕的6件事情，做好夏季疾病预防。

## 72. 早餐吃热食，才能保护胃气

【节录】 寄件日期：2003年12月日

最近流行生机饮食，一早就喝蔬果汁，虽可以提供直接的营养及清理体内废物，但忽略一个最重要的关键，人的体内永远喜欢温暖的环境，身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。所以吃早餐时，千万不要先喝蔬果汁、冰饮料。短时间内也许您不觉得身体有什么不舒服。

吃早餐应该吃「热食」，才能保护「胃气」。中医的胃气，不单纯「胃」，其中包含脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。早晨，夜间的阴气未除，大地温度尚未回升。体内的肌肉、神经及血管都还收缩的状态，假如这时吃喝冰冷的食物，必定使体内各个系统更加挛缩、血流更加不顺。也许刚开始吃喝冰冷食物，不觉得胃肠不舒服，但日子一久或年龄渐长，会发现怎么吸收不到食物精华，好像老是吃不结实，或是大便老是稀稀的，或是皮肤越来越差，或是喉咙老是隐隐有痰不清爽，时常感冒，小毛病不断，这就是伤了胃气，伤了身体的抵抗力。

因此早上第一个食物，应该是享用热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆花、热豆浆、芝麻糊、山药粥或广东粥等等，然后再配着吃蔬菜、面包、三明治、水果、点心等。

### **73. 走路-每天垫脚尖健康又长寿!**

寄件日期：2013年11月日

**踮脚尖**的确是个不错的**有氧运动**，它不仅能使人的心率保持在每分钟150次左右，让血液可以供给心肌足够的氧气，有益人的心脏、心血管健康，还能锻炼小腿肌肉和脚踝，防止静脉曲张，增强踝关节的稳定性。最重要的是，它可以避免损伤膝盖，这对很多膝关节不是很好的老年人来说，是个不错的锻炼方法。

**踮脚尖走路**：每次走30-50步，稍稍休息一下，然后根据自己的身体状况再重复几组。速度可自我调节，以感觉舒适轻松为宜。初始练习者可以扶着墙，熟练以后就不用借助外物了。

**坐着踮脚尖**：膝盖与大腿保持水平，可将两个矿泉水瓶或者宠物放在大腿上，进行负重练习，每次踮30-50次，速度自我调节。

**躺着勾脚尖**：卧床休息时，两腿并拢伸直，将脚尖一勾一放，可以两脚一起做，也可进行单脚练习。如果感觉小腿不舒服，就停下来休息。每次做20-30次，速度自我调节。

**踮脚尖刷牙**：因为，当人感到疲倦想睡觉时，嘴里就会发粘，这时若刷牙漱口清洁口腔，便可以发挥醒脑功效，使人精神倍增。刷牙时最好以脚尖支撑身体，如果能顺便洗一下脸，则更有助消除睡意。

常见的方法是双足并拢着地，用力抬起脚跟，然后放松，重复20~30次。别看方法简单，可健身效果不错。踮起脚尖时，双侧小腿后部肌肉每次收缩时挤压出的血液量，大致相当于心脏脉搏排血量。所以，当你下棋、打牌、玩计算机或久立不动时，最好1小时左右做1次踮脚运动，可使下肢血液回流顺畅。而且，踮脚运动还可以活动四肢和头脑，消除长时间用脑集中及突然站立而眼前发黑、头脑发晕的毛病。

还要说的是踮脚走路，就是足跟提起完全用足尖走路，行走百步。可以锻炼屈肌。从经络角度看，还有利于通畅足三阴经。足跟走路就是把足尖翘起来，用足跟走路，这样是练小腿前侧的伸肌，行百步，可以疏通足三阳经。两者交替进行可以祛病强身。当然，对于老年人则应注意安全，以免站立不稳而摔倒。患有较严重的骨质疏松症的人最好不做。

另外，解小便虽是小事，也不可掉以轻心。男性踮起脚尖小便，则可起到强肾的作用，因而能连带达到强精的效果。女性坐蹲的同时，把第一脚趾和第二脚趾用力着地，踮一踮，抖一抖，也可起到补肾利尿的效果。倘若能在一天内做上五次这样的踮脚尖运动，连续1~6个月，便能达到很好的强精又健身的作用。同时，亦可缓解因长时间站立而导致的足跟痛。若患有慢性前列腺炎及前列腺肥大，小便时踮脚亦有尿畅之感。

#### 74. 走路-每天走路以防关节炎

寄件日期：2013年10月21日

「运动增强软骨海棉作用」高雄医学大学骨科陈教授说，软骨就像一块吸满水分的海棉，当我们走路时，脚往下踩那一刻，身体重量往下压，软骨里面的关节滑液就会被挤出；脚往上提，来自身体的重量消失，关节滑液又回吸到软骨里面，形成一个动态平衡。

就在关节滑液进进出出之际，营养成分才能进入软骨组织里面，维持软骨的健康。问题是，大多数退化性关节炎患者一来怕痛，二来也担心运动会增加关节的磨损，不敢走动，整天就坐着不动，软骨缺乏关节滑液带来营养成分的滋润，时间一久当然出现更大的问题。

为此，陈教授提醒民众若出现上述四种症状时，就应特别留意「不要有不运动，以防磨损关节」的错误观念。他强调，适度的运动可增强软骨的海棉作用，借着不断流进流出关节滑液，既可带给软骨营养，保持湿润，关节周围的肌腱也会增强，减少软骨磨损的机率。

在所有运动中，陈教授认为『走路』是中老年人最佳的选择，如果觉得自己的平衡感还不错，骑自行车、跳舞、游泳等有氧运动，也不妨试试看。但他强调，这些运动应融入日常生活中，不要一曝十寒，而应随时为之，但若正处于关节疼痛之际，

就不要勉强去运动，以免症状更加恶化。此时，不妨以「三只脚」来替代两只脚，拄着拐杖来分担身体重量，让软骨及关节获得更充分的休息。

台北市立联合医院骨科萧主任也认为，属节律性运动的走路是退化性关节炎患者的最佳选择，**每天至少走个半小时**，如果持续走1、2个小时以上，也没有不舒服的感觉，当然可以继续走下去。如果有更多时间，建议患者定期到健身中心，请教练协助训练股四头肌的强度。萧主任解释，股四头肌是大腿膝盖周边的大块肌肉，愈强壮，愈能吸收膝关节撞击的力道，减缓退化性关节炎症状。游泳及骑自行车，也是相当好的运动。

萧主任指出，患者在水中游泳时，受到浮力影响，关节受力较小；骑自行车，大多数体重落在臀部，膝盖受力较少，也不失为不错的运动。

多晒太阳防止骨质流失在日常运动之余，陈教授建议 这些患者也要多晒晒太阳，因为阳光可将维生素D活化为D3，增加钙质吸收，有效防止骨质流失，推迟退化性关节炎的出现。

当然，除了维持适当运动，萧主任建议早期的退化性关节炎患者，可试着服用硫酸盐葡萄糖胺制品来减少软骨的磨损。从多年来的临床观察，他发现三分之一患者吃了这类制品后有效，可少受点苦。

## 75. **左鼻右鼻之呼吸疗效改善头痛**

Sent: Wednesday, October 19, 2011

我们有左边、右边鼻孔，吸气、吐气时有没有一样？

答：不一样，可以感觉不一样；右边等于是太阳的意思，左边等于是月亮。

平常头痛时可以用手把右边鼻孔关起来，只用左边鼻孔吸气、吐气，约五分钟，头痛就好了。



如果疲倦、累了，相反的关起左边的鼻孔，只用右边吸气、吐气，不用多久，马上精神好起了。

因为右边属于火气，比较会热，左边比较会凉。

女生大部分吸气、吐气在左边，所以心比较会凉快。

男生大部分吸气、吐气在右边，所以他们比较会生气。

我们起床时，可以注意哪边吸气、吐气比较快？左边或右边？如果左边比较快，觉得提不起精神，可以关起左边鼻孔，用右边呼吸，很快的精神会好起来。

以前我头痛得非常厉害，医生说：你去结婚就好了！医生说得没错，他有理论根据。

当时每天晚上都头痛，没有办法看书，有吃药，也不是办法。有一天晚上静坐，关起右鼻孔呼吸，这样子做，不到一个礼拜，头痛好了！持续做了一个月，从那天晚上到现在，一次也没有头痛过。

## 76. 左后上背-心俞穴

多触摸检查每个家人的左后上背-心俞穴

一个最好又有效的救命方式：

平日多触摸检查每个家人的左后上背，左后上背肩胛骨转弯处右方约 1-2 吋的心俞穴是心脏出现异常主治穴！

如心俞穴凸出者按压会疼痛或痒（每个人的感受不一样），小弟治过几位客人都因感冒致呼吸不顺畅（糖尿病患者更要心俞与肝俞并治），经过我帮他们解开此穴位阻塞，人就舒服了。

平日多按摩此穴就不会有心脏异常的问题，如果有人呼吸不上来，或将近休克时，用靠手腕的手掌在此心俞穴微微用力压揉（顺时针方向），不舒服者会实时恢复正常的呼吸，此时也务必给他一杯温水，帮助血液循环。

此心俞穴因没有前面胸骨的阻挡，按压时就是心脏的后方穴位，所以恢复得快速！从背后治疗或急救绝对比前面还快！且急救前胸骨有压断的危险性。

有心血管问题者，抽烟者，更要多加注意，此穴会比一般人凸出与不舒服！有爬山的山友敬请务必学会此救命的方法！

## 77. 醋疗治香港脚

Sent: Monday, September 26, 2011

随时保持脚的干燥及清爽，并每晚进行醋疗法。

所谓醋疗法，也就用白醋或工研醋（以能浸满脚趾为原则）（注），然后将患脚轮流浸泡于其中，每次约半小时到一小时，每天一次，约一星期即可治愈。（注：有人建议需倒于铝盆内，然后在炉上烧热（以脚能忍受为度））

## 78. 错误擤鼻涕易引发中耳炎

Sent: Monday, September 10, 2012

当感觉鼻腔内有鼻涕时，一般人常会拿卫生纸或手帕，用手指贴住两侧鼻孔，鼓气后，捏紧鼻翼用力作排涕的动作。事实上，这是一种错误且具危险性的擤鼻涕方法。因为这种做法会使鼻腔或鼻咽部的分泌物因为受压力而迅速地被挤入鼓咽管开口，并进入中耳。这时分泌物中的病菌很容易在中耳腔繁殖，产生化脓，带脓液蓄积，变导致急性化脓性中耳炎。

擤鼻涕时，应先用手指按住一侧鼻孔，轻而不可用力的作排涕动作；然后再改按住另一侧鼻孔，作相同的动作。或是闭口吸鼻涕，由口中吐出。



## 79. 四则-噎,落枕,脚抽筋,脚麻

Sent: Tuesday, August 07, 2012

1. 噎到东西之处理方式----只要「把手举起来」
2. 落枕：一旦落枕(脖子疼痛)时，只要将脚抬起来！把大脚姆指给掰开来，慢慢的以顺时或逆时的方向按摩旋转。一时间后如果发觉脚姆指肌肉紧绷则是脖子扭伤，得看医生；如果松弛轻松则落枕，将获得最大的修复。记住：左脚管左边，右脚是管右边。  
用吹风机暖风吹脖子，促进那条打结的筋血路循环。
3. 脚抽筋时：左脚抽筋时高高的举起右手，右脚抽筋时高高的举起左手，马上舒缓。
4. 若左脚麻了，用力甩你的右手掌，若右脚麻了，则用力甩你的左手掌。

## 80. 四则-续-落枕

寄件日期：2002年8月日

长庚医院中医针伤科主任表示，落枕其实是很广泛的说法，它不一定是睡眠时头掉到枕头下所引起，枕头过高、睡姿不良等，或者是晚上没睡好、白天颈部的动作又过于频繁等，也都可能引起落枕。

当患者发现落枕时，可以自己摸摸疼痛的地方，如果患处肌肉摸起来并不会红肿热痛，则可能是里面关节的问题，可以热敷改善，每次廿分钟，一天热敷二、三次，温度不要太烫；如果摸起来有红肿热痛的感觉或轻摸就很痛时，则可能是肌肉发炎，必须要先冰敷，不可一开始即热敷。而不论是何种原因造成的落枕，让患处休息都是很重要的。

其实落枕越早治疗，好得越快。姜义彬表示，在落枕的急性期即就诊者，医师通常会开给消炎止痛药及肌肉松弛剂，以使症状缓解、肌肉放松，会好得比较快。

## 81. 三个半分钟, 半小时

寄件日期: 2013 年 11 月日

三个半分钟:

1. 醒过来不要马上起床, 在床上躺半分钟;
2. 坐起来后又坐半分钟;
3. 两条腿垂在床沿又等半分钟。

经过这三个半分钟, 不花一分钱, 脑不会缺血, 心脏不会骤停, 减少了很多不必要的猝死(突然死亡), 不必要的心肌梗塞, 不必要的脑中风。

三个半小时, 就是 : 1. 早上起来运动半个小时, 打打太极拳、跑跑步, 但不超过三公里, 或者进行其他运动, 但要因人而异, 运动需适量。 2. 中午睡半小时, 这是人生物钟需要, 中午睡上半小时, 下午上班, 精力特别充沛。老年人更需要补充睡眠。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 时 慢步行走半小时, 可减少心肌梗塞, 高血压发病率。

## 熬夜

熬夜乃是猝死的高危险族群, 注意自己有没有以下症状

1. 喘→意即所谓的 「气促」
2. 头晕→表示心脏输出血量不足
3. 心悸→心律不整
4. 胸闷。若有要就医

当您能静下来, 听听内心的声音, 它就会引导您走向正确的方向。

## 82. 耳鸣

寄件日期: 2008 年 11 月日

当疲劳过度时常有耳鸣的现象，而且耳鸣常让人精神崩溃。

张大嘴巴深呼吸来回数次，或者将一碗量的盐炒热，用袋子装起放在耳边，耳鸣的现象就可逐渐的消除。

### 83. 牙周病的肇因及盐水漱口!

Sent: Tuesday, November 13, 2012

牙龈与牙齿连接处，有 0.2 m m 的缝隙，也就是牙周病的肇因点.....

一般人最常用的刷牙方式即在光滑表面区不断来回做大范围长距离刷洗. 此种刷牙方式往往漏掉预防牙周病最重要的齿颈牙肉区, 使牙菌斑继续残留而持续破坏牙周组织. 另外有些人曾听过牙医师说要刷牙肉旁边的齿颈牙肉区, 可是却仍然做长距离快速且用力的刷洗. 如此容易造成 牙肉萎缩 或 齿颈部磨耗 而在牙根表面留下刻痕. 这也是不对的

将牙刷刷毛以 4 5 度角朝向牙肉轻轻地贴在牙齿与牙肉的接缝上. 每两颗牙做 1 5 次的短距离来回横刷后再换下两颗. 如此的刷牙就像按摩一样. 除了可有效去除牙肉旁的牙菌斑，预防牙周病、蛀牙. 又可避免因刷牙造成的伤害. 此外 刷牙顺序也相当重要

盐水漱口治牙周病：每天早晚用盐水漱口二，三分钟，然后再用清水洗去口里的盐，每天早晚各一次。

微细菌从牙周病人的牙周那里开始进入血管，而再传入心脏和其他器官。

如果血管的内壁有发炎，血凝结块可以长成而堵塞了血管，造成了心脏病。

如果牙周病已经被控制好，糖尿病，血管炎和心脏病会减少。

#### 84. 牙齿-5 岁男孩乳牙全毁

Sent: Tuesday, January 26, 2016

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

华华每天必须喝 3 瓶可乐。每晚都要喝一大杯牛奶才肯睡觉。但是喝过之后既不刷牙又不漱口，躺下就睡。牛奶是具有酸性的，发酵后会腐蚀牙齿。



#### 85. 牙刷保持干燥

寄件日期：2013 年 11 月日

潮湿牙刷会有白色念珠菌、溶血性链球菌、肺炎杆菌以及葡萄球菌等病菌。可引起急性扁桃腺发炎。易导致风湿热、急性肾小球肾炎。所以每次刷牙完毕后，将牙刷冲洗干净，牙刷头朝上，置于干燥处。

#### 86. 药水(杀菌)小常识

Sent: Friday, February 06, 2004

**紫药水**的主要成分为龙胆紫，是一种染料类抑菌剂，可以消毒、杀菌，但杀菌的效果与其他的药品比较起来，不是那么好。最大的缺点是会染色，不好清，伤口愈合

后，把药水包在里面，易形成外伤性刺青，最好不要用在脸上。如果在家紧急处理时，用紫药水消毒，到医院急诊室做后续处理时，不容易看出感染的程度如何。

**红药水**含汞离子，有抑菌作用，但是汞也是有毒物质，医院已不再用，而且也会染色，造成伤口色素沉淀。美国食品药品监督管理局认为，含汞制剂的成药，安全堪虑，也不建议民众使用。

**黄药水**也是染料性抑菌剂，里面含有 rivanol 成分，具有消毒作用，虽会染色，但较易清除，这种成分可用来治疗蜂窝组织炎？

透明的**双氧水**，也可以杀菌，但是穿透力差，杀菌时效短，用在擦伤等表浅伤口处理较为合适。可是深的伤口，容易造成蛋白质变性，组织坏死，伤口反而不易复原。

用**酒精**消毒，浓度在百分之七十五左右消毒力最好，打针前都要用酒精棉片消毒，且挥发性佳，不会损害表皮及人体，但是用在伤口会刺痛。

**碘酒**是深褐色的，是碘与酒精的溶液，杀菌力强，但是刺激性也强，会有强烈的烧灼感，所以现在已被较温和的**优碘**取代。

**优碘**也是深褐色，是水溶性的碘制剂，与伤口组织接触时会形成薄膜，再慢慢释放碘，达到杀菌的效果，也好清洗。医师和药师多认为，优碘是目前居家日常生活最适合的外伤消毒剂。所以颜色漂亮的药水，现在不一定好用，反而是看起来最不起眼，深褐色的优碘最好用，可不要被五颜六色的各种药水迷惑了。

## 87. 养生-高龄养生-8 种生活习惯

寄件日期：2015 年 12 月 14 日 星期一

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

中国名中医高龄 98 岁，对生活饮食有一番见解，能如此长寿，秘诀就在于他的八字养生法：“童心、蚁食、龟欲、猴行”，搭配下列 8 种生活习惯：

## 88. 淤血黑青-冰敷后热敷

寄件日期：2008 年 11 月日

黑青是血管破裂造成, 所以 24-48 小时内要用冰敷 20-30 分钟使血管收缩, 48 小时过后 就要用热敷。

## 89. 运动治好高血压

Sent: Tuesday, March 08, 2011

- (1) . 首须全身松弛而直立。
- (2) . 两手下垂，十指伸张而不可握拳。
- (3) . 然后用力使全身紧张，包括头、颈、胸、背、四肢、双腿及面部。
- (4) . 同时口叫一、二、三、四、五、六后，即将全身松弛。
- (5) . 如此一紧一松，反复三回，即可结束。

每日照此方式练习三次，最好每餐之前行之，三次合计一分半钟而已！

口叫「一、二、三、四、五、六」，正是要全身紧张时调剂呼吸，也有一点「练气功」的作用

