

# 健康二則

## （一）健康長壽秘訣……熊仁義

### 1. 六大通養修為

樂觀豁達的仁厚胸懷  
笑口常開的喜樂心境  
正常規律的起居作息  
均衡多樣的蔬果飲食  
適宜適量的健身運動  
快樂和諧的兩性生活

### 2. 六大自律行為

不貪睡 不亂吃  
不抽菸 不醉酒  
不積勞 不生氣

## （二）敬祝身體健康順口溜……宗堯善士

身體要顧好，健康最重要  
起床喝一杯，運動不可少  
飲食八分飽，輕但需顧到  
餐後稍休息，消化比較好  
飲料宜少喝，開水算最好  
午睡有習慣，亦宜睡一覺  
行動莫大意，不慎易摔跤  
好友不常見，電話亦可聊  
生活能有序，日子不無聊  
健康都想要，不可太急躁

早睡亦早起，習慣維持好  
晨含厚片薑，就能防感冒  
飯前先喝湯，食物多咀嚼  
貪杯並無益，抽菸害不少  
水果空腹吃，宵夜沒必要  
腿腳要顧好，按摩很有效  
氣候常變化，保暖很重要  
多做興趣事，心情自然好  
要想身體好，快心最重要  
道理人人懂，力行方見效

**【編輯小語】** 台灣即將邁入「老人世界」，保養身體變成大事，提供熊仁義與陳宗堯善士的健康長壽秘訣，讓我鄉親不管男女老少 個個體健心樂。