

本

社

素食了！會不會有高血壓？會不會中風？

想這是大家都會關心的問題。

高血壓，無疑是近世文明的一種疾病。形

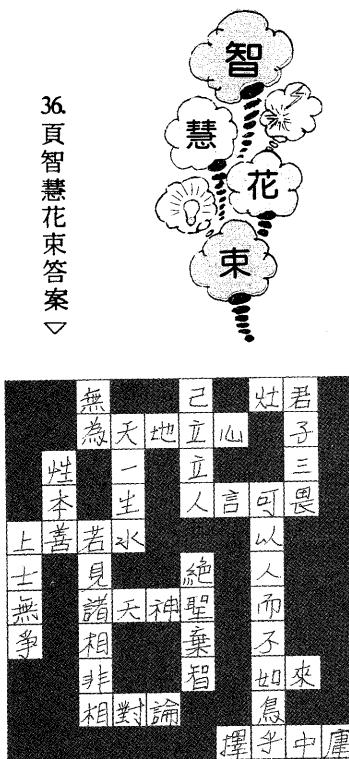
成高血壓主要原因是慢性神經興奮，但與糖尿病、甲狀腺病、胃潰瘍及神經衰弱也有很大的影響。

另有新戀，憂心積慮，也最容易變成高血壓。日常生活的大人憂天，假如時日過久，也一樣會引起高血壓。

慢性的神經緊張，往往又是吃得太多與身體太胖的原因，這也可以影響高血壓，因為心臟要把血液分散到脂肪很厚的幾十萬血管裏去，就得工作更辛苦。不僅是憂慮與抑鬱，甚至連那些非常天真的感情，像看賽馬、觀拳賽，賭博時的興高彩烈，每每也會引起緊張過度的狀態。就如前幾年有看電視的摔角賽節目而突然當場斃命的例子。

世界上有些人生性歡喜搖唇鼓舌，終日不停，彷彿只有呼吸罷工才願閉嘴，說話不停咀嚼，當我們在家庭中或事業上遇到不幸時，也會遭受高血壓的後果。甚至婦女因為疑心丈夫會遭受到高血壓的後果。甚至婦女因為疑心丈夫

36. 頁智慧花束答案 ▽



甚；這種人結果當然會變成慢性高血壓，惟一的治法是竭力修養，步趨一般安靜生活。假如一個人血壓正常，則操勞過度時肉體組織的害處便不會太大。耕田的，及其他使用勞力的人死於高血壓的很罕見，雖然他們的工作需要耗費很大的體力，但工作很安祥而不忙急，且白天不會多說廢話。我們知道耕田人是特別不愛多咀的，沈默使他們避免城市人那種神經緊張的弊端。所謂「口中言少，神仙可了」很有道理，以上所述，讓我們瞭解要避免高血壓的形成，除了茹素少言外，平心靜氣是多麼的重要。

誰不待青雲甲第（多榮耀）
誰不待白屋成器（多富豪）
誰不待聯芳並美（多美好）
誰不待風雲際會（多威風）
誰不待名利齊
誰不待富貴奇
誰不待乾坤久
誰不待千年計
天有安排，浮生空自迷；
心機其如命莫移，
心欺天公不肯依。

林石逸興

雷雲