



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。

就憂、煩惱、憎恨、嫉妬、憤怒，人們彷彿忘記了安樂地平靜去度日，忘記了使自己的神經系統獲得休息，這樣的生活過得久了，自然形成高血壓的後果來。當一個人有所憎恨，有所仇視時，便是自己去使血脈憤脹，是高血壓的前奏了。日常生活上，凡能刺激個人感情的情緒如妒嫉、憎恨，都會影響血脈的正常循環，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

另有新戀，憂心積慮，也最容易變成高血壓。日常生活的杞人憂天，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，也會以很快的速度促成高血壓，特別是那些沒有自制能力，在爭辯時不能鎮靜考慮的人更



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。

# 林石逸興

青雲

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。