



(接上期)

◎ 邱寶鈞

醫生建議

晚上10:00前最好上床休息，中午盡可能睡半小時到一小時的午覺（午睡一小時抵過晚上睡三小時），年輕人一天至少要睡足八小時！那些經常半夜不睡覺的人！就早點睡啦！還看！

- *晚上9-11點為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。
- *晚間11-凌晨1點，肝的排毒，需在熟睡中進行。
- *凌晨1-3點，膽的排毒，亦同。
- *凌晨3-5點，肺的排毒。（此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈，因排毒動作已走到肺；不應用止咳藥，以免抑制廢積物的排除。）
- *凌晨5-7點，大腸的排毒，應上廁所排便。
- *凌晨7-9點，小腸大量吸收營養的時段，應吃早餐。療病者最好早吃，在6點半前，養生者在7點半前，不吃早餐者應改變習慣，即使拖到9、10點吃都比不吃好。
- *半夜至凌晨4點為脊椎造血時段，必須熟睡，不宜熬夜。

健康寶典

一、飲食方面：五大標準，儘量配合可達促進健康。

1. 吃的時間：定時、定量是吃得健康的基本條件，「餓了吃」而非時間到了才吃。餓的時候吃是身體需求，並非爲了想吃而吃，宵夜則是不該吃的時間而吃。
 2. 吃的順序：吃進來的順序會影響腸胃道的吸收，是吸收熱量脂肪或營養，絕不是吃進肚子裡都一樣，吃錯順序則易致腸胃炎、消化系統疾病。順序上儘量以粗糙的食物先吃例如：水果、蔬菜、五穀飯、再吃不易消化的魚、肉蛋白質類。
 3. 吃的組合：一天所需的食物必須吃到以35樣爲最好，樣式愈多愈好，重質不重量，過去很少吃的食物現在要開始學習吃，過去常吃的食物現在則儘量吃少些。
 4. 吃的速度：吃是一種享受而非義務，細嚼慢嚥是對食物的尊重，細嚼可吃出菜根香，幫助食物在腸道的消化，可預防老年痴呆，吃的太快易導致肥胖、消化不良、腸胃炎、胃潰瘍、十二指腸炎、腸胃吸收困難，或只吸收脂肪及熱量。
 5. 吃的量：早餐吃的像國王，午餐吃的像王子，晚餐吃的像乞丐。
- ※ 優質的食物才攝取爲必修的進食觀念；高油脂、高熱量、重調味、人工添加物、食品添加物、微波食品、罐頭食品，在滿足口慾之後，潛藏的危機及陷阱帶給我們所有的慢性病、身心症、癌症，吃進來容易、排出去的難，宜慎選之。

二. 排泄方面：排比吃重要，排有四個管道，須養成固定的時間及習慣。

1. **排汗**：運動在早上才正確，且要定時、定量，一週四次快走30分鐘就夠。運動要持續，當不排汗或汗水有味道，需多補充水份來幫助代謝。
2. **排氣**：氣有兩個排的管道，腸、胃內的氣；心、肺內的氣。勞動可幫助通氣，過度勞動則傷心肺的氣，腸胃內的氣靠飲食注意控制。
3. **排尿**：水喝的不夠，自然沒得排，排尿可幫助體內之廢棄物的代謝而不生病。平日要注意觀察：味道、顏色、速度、量，有否血絲、泡沫等。
4. **排便**：習慣不正常，會影響排出的量，糞便的儲存將形成腸毒、宿便、痔瘡。平日要注意觀察：習慣、次數、形狀、速度、量、顏色、浮沉、有否血絲顏色。

(續下期)