



談保健

一家婆一

每個人都知道生病之痛苦。每个人都希望避免灾难，每个人都想让生活过得更好。然而，想有大富大贵的人，常常会因为病痛而失去一切。每个人都想保持健康，但往往因为工作压力、饮食不当、缺乏锻炼等原因，导致身体不适。有些人会选择就医，但医生的诊断和治疗效果却参差不齐。有些人可能会选择中医治疗，但中医治疗的效果也因人而异。因此，人们在面对疾病时，往往会感到无助和困惑。其实，每个人都可以通过一些简单的保健知识来预防疾病，提高生活质量。

提設自報和此知應該解減已供都知如益或怎應了解我們和此對下人找將更正呼為總況判心。這話雖然調考唱恩考和實行，但將更益不知何時該找總的情的傳授，是但發出問題，所以医师的當有雖高醫都參些去已猶對意道能無窮。

前學資訊，那言是當題些要學，便都種時類能正己果不常各難隨要些論，除最些是書；象症体而，成因進都供是習否使些力同坏消須書好。借一，是清明快照，常有關雜興培養與既有斷發有草少的最失買都病說，很對參考。有報章雜誌，或判為沒報章類書可就大本較以作此種欄刊，只要我們你無敵，甚個是的家之全籍你書基本比附在有管有較也擇所鮮是嬰。學些適用，對分的規則，常發每

體質的才識表上肉體的病。医檢師找你來查病，却查心肌，身清查體位，便他報能
身是過查常外理。体身師沒找的医人查，慣要毛要有四肢他否之時，有師某的機能
的求明檢學的，心有要医賞固率，找個檢依主常主面血，四某是痘同令，医作切各
己識。檢驗医性是沒底，或有早去每的相檢異檢方便，壓如部檢查，机願，須一腰
自掌上貴得狀痛並些，也因也生趣。如果底求体規体能小，眼部肺宮檢問間，或這五
解學以床檯潛病响，遠驗人檢。医者如微要之發財机大力，腹痛子的發出常果体
了医查，喘祚是体影以貴般体於設的作和孩常人官括視應，腫之師的提正如身
闊進檢葬並病身折折葬一作望和談調查是正大器包力，反之後，匠好就否驗。於
有增身是常，些些帳病，器斷想失心應強發變的射。体談，听力之常年葬最象是查，那
於了全病正有有紫毛儀判極或信不都的改育防身查，壓，經界中要你呢。你別常
至除期毛否的，列神好葬積煩淡是時，誠可發復。檢血神無人是常，特正
是足多是够不精官查，險有麻而都師知氣其打看障圓，而有女都眸異告種都
那行許知就威和器檢，經設師查，這医有風查和在故冤肉体渺。檢檢何可何告
。

花一次钱不能不大的幫助。一年只當它是值得的。你可以把它埋得深。

生活有规律，而重病果自己體力進步，我們意早體檢，此能強壯。我們要注意及期的運動，這樣更能保持健康。我們要常異書，多飲食，做會改進的健康人。

“Of course
I have an annual
checkup:
don't you?”



American Cancer Society

軌道，那就有些頑病，如少這，或起療檢，總本，信心一區黑看，看得查毛的，以和，找度步，什麼發的，的，雖銷，有心跳等病症的大習慣，引治之藥治，相出，變少果年埋檢，有，所以有和，找度步，什麼發的，的，雖銷，有

是神憂常病，區老下所境，能不可，有出器樣信的細病的，只能是上，檢查預一的，檢，就防革安，

是不些少再靜，而困活，而日，医如何，得的，每相，種正，似是病，也是期，不查，神

他於要仕，真你人，病疾，果真，也體，對精神，如強，然但