



◆ MESSAGE：公告訊息 ◆

★ 別忘了！領取贈書哦！

98/03/06(五)前，入選「好書推薦甄選」的同學，請於下課時間至圖書室領取贈書一本。

(恕不選書)上課時間不辦理，請本人前來領取。

★ 本週班級借閱排行榜

1. 電機二忠
2. 綜高一忠
3. 實驗二忠

◆ NEW BOOKS：新進圖書 ◆

- 九十七年度中小學科學教育專案計畫
- 臺北市97年度高中職社區化合作專案
- 今日郵政(第614期)
- 繞止(第275期)
- 聖賢(第147期)

更多新書請至以下網址查詢：

<http://www.knvs.tp.edu.tw/school/study/LibraryWeb1/library.html>

◆ SHARE：好文共賞 ◆



以慢養生是節能養生的絕招

※資料來源※ 節錄自【去病書：不生病的養生方式】P.251-P.256
(作者：孔令謙主編/有名堂文化館出版)

★ 要想不生病，先給生命煞煞車 ★

現代人的生活節奏正在令人目眩地加速，甚至到了分秒必爭的地步。在這樣的情況下，人們沒有時間反省，繼而漸漸感覺遲鈍，連身體有病的徵兆也察覺不出來了，甚至把急躁形成的激素當作活力。而實際上，人們的本意是不願那麼忙的。

速度在很多時候是需要的，一味地反對追求速度，或者反對忙碌，都是不對的。但是不要忘了追求的終極目的是什麼——是為了提高生活和生命的品質、為了增強自身生理和心理健康，而不是別的。如果適得其反，還不如慢一點好。在今天快節奏的生活裡，因為競爭，因為生存，因為人們永無止境的需求，所以永遠的忙碌就成了無可奈何的事情，而代價就是失去健康。因此，想要在快時代不透支健康，一定要放慢生活的腳步，給匆匆的生命煞煞車。

《不生病的對策》

當你下班時，開車慢；當你張口時，說話慢；當你開飯時，咀嚼慢；當你洗澡時，慢慢擦；當你看書時，慢慢翻。一切都要慢。自古以來烏龜是長壽象徵，為什麼烏龜會長壽？就是因為烏龜的動作慢。動作慢，心跳也慢，心跳慢，就壽命長。

★ 想要慢，多做減法 ★

「慢」字裡藏著許多生活的秘密。慢就是要少用加法，多做減法，把過多的東西簡化，少用一點不必要的東西，該有的留下，沒用的就去掉，簡單正常就好。慢，可以發現生活的真諦；慢，可以延長生命；慢，也可以衡量得失；慢，可以歷練品性。

得失之間，往往就在心態的一轉念。當看著別人的收穫時，不妨先放慢一步，低頭踏實澆灌辛勤的汗水；當看到別人的榮耀時，不妨先放慢一步，衡量一下自己的得失，因為這些都是收穫成功與榮耀的過程，每個人都會有自己的收穫，只不過時間早晚不同，所以希望你放慢腳步，欣賞收穫前每一個精彩的瞬間。

《不生病的對策》

慢養生中的加減乘除法

加：增強保健意識，加強健康維護。

減：減少健康威脅因素，改變不良生活習慣。

乘：樹立生活信心，尋求有效幫助。

除：消除陳舊的保健觀念，矯正錯誤的健康認知。

★ 快節奏裡的慢符號 ★

慢養生的關鍵在於「心慢」。要節奏慢得下來，首先要心先慢，也就是要神先慢，只有心先慢下來，生命的節奏才可能慢得下來。有些時候，就是要放心，只有放心，才可能安心、養心。

目前快節奏的生活就像鞭子一樣抽打著人們不斷向前，沒辦法慢下來，但是，只要我們有意識地放慢節奏，還是可以辦到的。比如，花一小時慢慢散個步，花兩小時慢慢享受一頓美食，或者只是把手機、電話關閉三個小時，舒舒服服地打場球，看幾本書，所有這些「慢生活」與個人資產的多少並沒有太大關係，只需要有平靜的心態和把握個人時間的能力。只有生活慢下去，心情才會漸漸亮起來。

總之，慢生活沒有固定的模式，會玩的人才會生活，會生活的人才不會生病。

◆ THE WORDS：溫馨小語 ◆



習慣是最好的醫生——

養成正確的健康習慣比單純治病重要得多。

【資料來源】去病書：不生病的養生方式 P.181 (作者：孔令謙主編)