

OS 40 SEGREDOS PARA PROLONGAR A VIDA
E TER UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL.



ペンギ先生の診療所を訪れる患者の大半は慢性病、難病に苦しみ、良くなる望みを失った人が多い。最近前立腺を手術した後、膀胱

養生延寿の秘訣40項

鍼灸の魔術師

(3)

ペンギ・文・育

さん

うばかりだという患者が治療を受けにきた。幸い徐々に快方に向かっているが、その他、中風、ガン等苦難の病歴を持つ人が多く、友人の紹介、新聞記事等を介して、文字通り最後のたのみの網として治療を求めてくる。こうした患者達に先生は、更に食療法、健康のための運動、マッサージなどを教え、治療効果の増大を図っている。患者の苦痛をやわらげ、できるだけ速くよくなるよう手を尽くすが本当の医者である。

以下、健康で長生きし、いつまでも青春を謳歌(おうか)できるような健康保全のための四十項目を公開した。

髪要常操：ブラシで髪を梳(と)きながら頭皮をマッサージしほどよく頭を刺激する。

面要常操：顔を指の腹をつかってもみほくすようにマッサージする。

目要常操：目玉をグルグルまわしたり左右に動かす。

耳要常操：耳をつまんで軽くひっぱたり指を使ってマッサージする。

歯要常操：歯をガチガチかみ合わせる。

舌要常操：舌で歯の内側、歯茎(はぐき)をていねいに舐(な)めるようにマッサージする。

津要常操：舌で口内をマッサージしたあとの唾液を飲み込む。

胸要常操：胸部は心臓、肺等があり大事にする。背要常操：背中はまっすぐに、斜めに座らない。又、左右に軽くひねる等の運動をする。背要常操：背中をかるく叩(たた)く。

腰要常操：おなかに手をあて左へ、右へと円形を描くように揉(も)む。

腰要常伸：腰は常によく伸ばす。

体用常動：体操をするなど、体をよく動かす。

膚用常浴：入浴、森林浴、澄んだ空気に浴する。

手要常操：両手を揉む、こすり合わせる。

足要常操：手足を上に向けてよくふる。

脚要常操：強くける運動で足を鍛(きた)える。

肘要常操：腕を上下、前後、左右に大きく回す。

足要常操：足、足の裏を良くマッサージする。

肛要常操：息をすると引き肛門を引き締(し)り引つ張り上げる感(かん)じて、**食要定量**：食べ過ぎ、飲みすぎを避ける。

烟酒要戒：酒、タバコは出来るだけ慎(つつ)む。

要淡：味付けは薄く、淡泊に。

血要常養：食べ物、飲み物等に気を付け血をきれいに保つ。

養要配：栄養はバランスよく。

二便要調：大小便をするときは口を閉め歯(か)み合わせ気(エネルギ)の流出を最小にとどめる。

水要常喝：水は一日二、三リットル飲む。

怒恨要少：怒らない、うらまない。

眠要準：寝起きは規則正しく。

睡要常屈：横向きに寝る。

精神要定：心の安定。

精要常固：精神を堅固(けんこ)に。

神要常存：精神集中、瞑想。

氣要常導：声を出したりして悪いエネルギーを放散(ほうさん)する。

濁要常呼：深呼吸をする。

嗜好要多：心を豊かにし楽しめる趣味をもつ。

交友要交：心を許せる友達とのふれあいをもち、つ。

心要常静：心を静かにたもつ。ものごとによくよしたり、とらわれたりしない。

口要常笑：口元にほほえみを。

信仰要誠：心の支えとなる信仰をもつ。

奉仕するペンギ先生(左)と日本語の通訳を手伝うジルセさん(右)