

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、難病に苦しみ人が多し。最近前立腺を手術した後、膀胱

鍼灸の魔術師

ペンギ・文・育

(3)

さん

養生延寿の秘訣40項

（ほうこう）が機能を失い尿道も閉鎖し、これも手術したが結果はすこぶる悪く、医者は器具を使って尿道をこじ開けるがその痛みは氣を失

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。

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。

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。

手要常操：おなかに手をあて左へ、右へと円形を描くように揉（も）む。

腰要常操：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：息をするとき肛門を引き締（し）引つ張り上げる感で。

食要常操：食べ過ぎ、飲みすぎを避ける。

煙酒要戒：酒、タバコは出来るだけ慎（つつし）む。

痰要：味付けは薄く淡白に。

血要常操：食べ物、飲み物等に気を付け血をきれいに保つ。

糞要常配：糞はバランスよく。

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

水要常操：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。

眠要常：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。

目要常：目玉をグルグルまわしたり左右に動かす。

耳要常：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：歯をガチガチかみ合わせる。

舌要常：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：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：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。

手要常：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：腰は常によく伸ばす。

体用常：体操をするなど、体をよく動かす。

膚用常：入浴、森林