戶外生活與身心健康

訓導主任　楊天健

大自然蘊育衆生！陽光，流水，微風以及一些帶着電荷的東西，組成了大自然無窮盡和巨大的力量。每個人都有過經驗，在晴朗的郊野和家人或朋友領受着使人興奮的新鮮和暢快，在清靜的早晨散步在露珠晶瑩的草地……某一次旅行到一處山明水秀的風景區樂以忘返，看見山河的錦繡偉大，更顯得我們自己的渺小，到了這個境界，一切的煩惱都忘記了，所以古人云：仁者樂山，智者樂水，因此才有遊山玩水可以延年益壽的銘言，講究健康的歐美各國青年男女多馳騁在大自然的懷抱裡，所以旅行郊遊是他們生活中的重要項目之一，像騎馬、游泳、滑冰、爬山……

戶外生活不僅給我們活的教育，在生理和心理上更把我們洗練和充實得美麗，和諧，活潑。因此古云；「走萬里路勝讀萬卷書」。所以到了今天世界進步先進的國家都在倡導觀光事業。英國兵工署防治處，曾倡導用各種方法使室內空氣保持凉爽乾燥，流動，而又有變更的溫度來減低室內人們感覺的煩悶。很多專門的物理治療所也有這種特別的裝置。可是，我們完美的戶外生活，不需這些人工彫刻的，大自然早已替我們安排好了一切。太陽的照射使皮膚感覺溫暖，微風的吹動，又使我感到陣陣的凉爽這種凉熱的相互刺激，和戶外的景物，能激惹神經的興奮，而使你感到全身充滿了奔騰的血流。拂面的微風，加速了體內水份的蒸發和熱量的排洩，這樣除了發生上述的凉暖交流外，更可以把室內因濕度和溫度引起的煩悶和抑鬱，也跟着輕風的飄逸而消除，把你污穢的心胸蕩滌得乾乾淨淨。

陣陣的凉風更會使你的四肢自然的起舞，來阻抑凉意在體內過份的發展，這種輕度適宜的活動，是最能增加胃液的分泌和腸胃道的消化，所以戶外生活是鍛鍊消化系統最好的活動。這種凉爽更可刺激鼻粘膜的緊張，而防護呼吸道的健康。並且可增加局部和全身的抵抗力。

劍橋的哈特和倫敦的赫爾曾嚴重的提出警告「室中的空氣因我們呼吸而污染了很多有機物，牠們是給我們不健康的一大因素。」可是在大自然中，從呼吸道排出的有機物，這時可被微風吹散，任何細菌幾乎都可被陽光毀滅，並且由太陽照射下來的紫外光線可幫助製造微他命D增加身體的營養，對孩子更可抵抗佝僂病，而利孩子的全身健康，對奶媽奶牛也可促成其抗佝僂的功能，而對孕婦更有防止齲齒形成之效力，對結核患者一般認爲除活動性病灶和發熱的病人外，陽光也可以給他們恩惠，重賜他們健康，對血液紫外光的照射可以增加紅血球，網狀細胞及血紅素的數量，對人體中的新陳代謝，紫外光線也可以使之旺盛，且可改進食慾及睡眠，增加同化及排瀉，同時也可舒暢精神。

太陽眞是一切生物的無價寶物，假如你不愛太陽，在這世界裡屬於你的將只有陰霾和愁苦，何況在我們的外表上，偉大的太陽更給我們塗上一層健美的彩色，使你顯得那麼雄偉，强壯和可愛。同學們你可看：那些躲在房間裡的懦弱者嗎？他們的膚色是那麼慘白和死灰，他的胸膀是細小枯瘦，胸膛是狹小，終日愁眉不展，相信他們也有瞭濶的眼光，和綺麗的事業遠景，邁開健康的步，旅行、划船、游泳，都可以充實我們無限的生趣和活力，不要老守在狹隘的房間內，消磨在陰暗的電影院或房內，埋葬自己寶貴的青春和活力，讓我們走向大自然的樂園。我向同學們或朋友們常說我們　國父創造了三民主義來興中華建民國，而我平時提倡三空主義來修養我們的身心，㈠胃腸空，吃飯不要吃得過飽㈡頭腦空，不是叫人不誠實或說謊話而是要我們平時養成不妄想不幻想及勾心鬪角的不正常思想，讓我們的頭腦多清靜，所謂靜而後能得。㈢房間空，不是要男不婚而女不嫁去守空房，而是要大家多和大自然接近，遊覽名山大川陶冶我們純潔的本性，不要老守在狹隘的房間內。