

不僅在其廠內附設訓練學校，且常將高級技術及行政人員送赴國外深造。

美國移民法律規定，凡具有技藝之工作者，為移民入境最易接受對象，經常需要者，為醫師、護士、教員、工程師，及工具印模製作者，西德分在雅典、馬德里、拿波斯及威洛納等處設立補充工人機構，一九六〇年內由意大利輸入五萬五千人，希臘及西班牙七千五百人，而西班牙人經短期之語言訓練後，即派充遞送郵件之職務，荷蘭鹿特丹造船廠需用一千八百工人，計劃在香港招募中國人，於訓練後再送往該造船廠所屬之巴西及愛爾蘭新場地工作，東德工人常偷渡西德，以補充需要之缺額。

世界勞工群之新型流動性，已使許多種族的，宗教的及經濟的成見為之摧毀，印尼政府之經濟何以陷於掙扎狀態，其原因之一為，既已禁用荷蘭技術人員，進而將中國人驅逐出境，實不啻將多方面之技藝與見識全部喪失，南非以發展工業需要，每年應接受數千名白種移民入境，但歐洲亦需要迫切，故實際到達者為數甚少。

交通消息

一至八月份

●郵政總局定於「三八」婦女節發行「中華婦女反共抗俄聯合會成立十週年紀念」郵票，並發售彩色首日信封和啓用婦女節紀念郵戳。

己、呼吸的練習

(續係使項談)

請你仔細觀察一般初生嬰孩的呼吸吧！他(她)們的呼吸方式可以說正確而與生俱來的！他們很自然而且够深度地用腹部升縮與橫隔膜動作去呼吸，尤其是在睡着或任何時候都是這樣做的。他們每分鐘呼吸次數也比成年人大得多，(請閱呼吸的價值節內之末段)，這就是不需運動而自然會吸進更多氧氣，同時，亦自然會呼出較多的炭氣。故他們除僅吃進奶水外，並不再需要一些額外營養，或任何補品，亦毋須執行任何運動，而個個面色紅艷，皮膚滋潤。可是漸漸長大起來，一到了自能行動的時候，呼吸方式就會完全變了，次數亦逐漸減少了，這就是改用胸膈去呼吸，而無形中竟放棄腹部的原始動作。因此，吸進的氧氣和呼出的炭氣，就都變為不够深度，而且應該在呼吸這項工作中所擔任重要職務的橫隔膜，以腹部既無動作之故，却會於不知不覺中完全放棄了。同時，我們根本亦沒有注意它；如果你不肯相信的話，請你躺下，用自己的手按在腹部嘗試一下吧：你自然地執行你所習慣的呼吸，你的腹部是不是完全沒有任何動作？腹部既無動作，橫隔膜自然與無所施其技了，這就是因為你已慣用胸膈去呼吸，而無形中放棄橫隔膜的重要動作，就無由發展肺的全部容積，所以充其量，吸進的空氣只能填塞在肺的上空五分之一左右的全部容量，(亦請閱呼吸的價值節內之末段)，

●臺北電信局已決定將本市鐵路以北「三」字頭電話用戶號碼，於三月底起一律更改為「四」字頭，並取消原用的號碼。另新裝八百號電話，三月底可開始通話。

●招商局第一艘臺日航線定期客貨輪「海歐號」，首航日本神戶，該局董事長黃仁霖隨輪赴日視察業務。

●尖豐公路於三月十五日通車後，公路局已決定每日利用該線行駛金馬號快車兩班，起訖地點為臺北至臺中。

●北基二路在三月二十日正式開工，全部工程預計在三年內完成。郵局為加強服務，奉准自三月十六日起，將國內報值包裹報值費率由現訂之千分之五減低為千分之一。

●郵政總局五十年年度預定全年發行普通郵票及紀念郵票共為十七套，計：「古物郵票第一輯」、「農業普查郵票」、「中華婦女反共抗俄十週年紀念」、「郵購服務郵票」、「古物郵票第一輯(續)」、「古物郵票第二輯」、「臺灣風景郵票」、「古宮古畫郵票第二輯」、「工業建設郵票」、「古物郵票第三輯」、「特產郵票」、「詹天佑先生誕辰百週年郵票」、「第三任總統就職週年郵票」、「民用航空四十週年郵票」、「中華民國建國五十年國慶郵票」、「原子爐落成郵票」、「儲金郵票」。

衛國珍

於是遂使全身億億萬萬的細胞，經常不容易得到足夠的氧氣，而更糟糕的是：應呼出些肺內沉積炭氣，即所謂含有毒氣的污濁空氣，以吸入的氣既如是之少，遂致經常無機會儘量或及時排洩出來，這就容易變為培養病菌的溫床，釀成各種疾病的媒介，如人們之容易傷風感冒，或工作之常覺疲乏，種種損害天賦的健康，減低工作的效率，是值得人們警惕的。

現在教你去學嬰孩所實行的呼吸，這是正確的呼吸，亦即自然的呼吸，根本是恢復天賦的本能，那就是用腹部去進行工作而已。請你仍舊躺下，用雙手輕輕按在腹部上面，就在儘量吸氣的時候，設法用肚皮向外突出，彷彿去反抗這項手掌的壓力，直到不能再反抗時，於是鬆弛一下，然後開始將肚皮向內收縮，手掌乘勢下壓，方可將充滿肺內之氣，開始慢慢地呼出。但須知道：這些氣已非剛才所吸進的新鮮空氣，而已變為二氧化碳的炭氣，即所謂含有毒氣的污濁空氣了。同時，仍將手掌儘量用力下壓，務使覺得肚皮更能凹陷一些下去，彷彿似與背心處的脊骨相貼，這樣，方才可以將肺內沉積的炭氣徹底排洩出去，你發覺有什麼不可思議之處？是不是這樣的呼吸方式，和你習慣所執行的有些不同之處？是不是你覺得在這種呼吸的方式之下，你吸入的空氣更多，而呼出的濁氣同樣地更為澈底？在這種呼吸的狀態下，你有沒有注

意到個人的精神比較舒暢一點。很明顯地你的每一項答案是「肯定的」。這完全由於腹部向外伸張時，於橫隔膜自然鬆弛之下，使肺部擴張，容易吸進更多的空氣。同時，於腹部向內收縮時，橫隔膜就會壓迫肺部下端，使肺底內沉積的濁氣，便壓迫而呼出得更澈底的緣故。現在你應該明瞭正確的呼吸方法所給你的這兩個利益，是多麼深切和寶貴，人類是具有創造或恢復本能的靈敏動物，自應爲了生存與生活的基本權利而發揮其固有的本能。同時，終要爲生活上之健康與愉快而奮鬥，所以這個正確的呼吸方法，是應開始採用而練習，也可以說是應設法恢復原來天賦的本能而已。好在這種練習是隨時隨處可以實行的，絕不會耗費光陰，因爲呼吸是須臾不可缺少的一種動作，一旦果能養成或完全恢復這個良好習慣，終生得以享受無窮，延年益壽，猶其餘事也。那就是保健瑣談的第一篇「深呼吸」開始所述的：只要經常作深呼吸，要用腹部起伏動作的深呼吸！果能恢復這個原有的天賦本能，加以恆心毅力，養成一個自然習慣，是惟一最有效而最簡單的保健關鍵。下面就將說明你如何恢復及練習這個失去的呼吸方法，稍會要些訣竅，姑稱之爲呼吸的藝術。

庚、呼吸的藝術

現在你既知道如何使用腹部的動作，用以練習或恢復所謂這個正確的呼吸方法，就可以開始去執行這。是即於呼吸時，作微笑的狀態，以代念字母中之「一」字，你自會覺得肚皮立刻向內凹進，你如假作微笑得愈有趣味，則等於將呼出之氣儘量加深，肚皮亦自然會更加縮進，於是在開始吸氣時，它自然而然而會有相反之動作了，不必再念字母中之「二」字矣。你如再試作哈哈大笑一下的時候，橫隔膜就會跟着肚皮而引起上下震動的動作，於是環繞它的器官，都會得到富有刺激性的運動，等於一種自動的按摩。特別是沉積在肺部底端的不易排洩出去的炭氣，得以澈底掃除一空，由以能够吸進更多的新鮮空氣，這就是正確深呼吸的巧妙方法，也可稱之爲呼吸的藝術。

笑除自然得到正確的深呼吸外，而且間接還會影響到心、胃、肝及腸等各種器官，隨之又會左右一個人的情緒狀態。故如果時常於呼吸時帶些微笑，還可以免除身心上輕微的毛病，也可以防止患上胃潰瘍、心臟病及精神病等症。所以笑可以說是一劑天然的補品，驅除百病的妙藥。醫生、科學家和心理學家都認爲「笑」對於健康有莫大的裨益，一次暢懷大笑，勝似一劑良藥，故有每日大笑三次，百病全無之成語。原來這就是藉笑的功用，使我們自動作正確的呼吸，自然會噴出更多些炭氣，吸進大量的新鮮空氣，而使血液循環加速，身體各器官增加工作活力，並刺激胃酸而使消化力加強。據醫學家指出：笑除却對人體生理上有益外，還有其他好處，它可使緊張的神經鬆弛，驅除藏在腦中的抑鬱，又可幫助人們解決困難，

項藝術了，並須隨時隨處去執行，方可達到一個完滿目的。但常將手掌按住腹部似乎不甚雅觀，惟欲於開始練習時便得容易知道：腹部是否確能每次配合呼吸而有脹縮的動作起見，似應提議一個簡單而又巧妙的方法，作爲呼吸的藝術，用以幫助及練習腹部，使它果能配合每次呼吸的動作。這個簡單方法：就是在吸氣時，你將嘴唇作念注音字母「二」字的形狀，你的肚皮更自然會隨之而向外凸出，如將此「二」字念得再加長一些，則等於呼吸中的吸的動作，儘量加深，橫隔膜無形中亦向下鬆弛，使腹部更形突出，肺部由以擴張，於是吸進的空氣量亦自然會增加，這樣，全身的細胞就能得到更多的氧氣了。

既經用念「二」字之法，突出肚皮，吸足空氣之後，於是可以開始呼出：但在呼氣時，你必須放棄念「二」字的做法，而將嘴唇改作念注音字母「一」字的形狀，你就會覺得肚皮立刻向內凹進。同時，在呼吸這項工作中所擔任重要職務的橫隔膜，自會於不知不覺之中壓迫肺的底部，你如將「一」字念得加長一些，則等於將呼吸中之呼的動作亦儘量加深，腹部自然更會隨之縮進，於是橫隔膜也會在肺的部下加強壓迫，則沉積於肺內的炭氣，被強迫而澈底排洩出去，使肺部內部不啻成一真空，則自然能吸進更多的新鮮空氣矣，這就是練習正確呼吸的方法。其目的在使肚皮隨呼吸而有起伏的動作，用以恢復嬰兒初生時的本能，但嬰兒不會念字母的，故再用其他巧妙之法代之保持樂觀。故在醫學上說來，笑的功効有說不盡的處。所以最近有「常笑健康」的口號，這實在是一種美德，也是人生哲學，其中包括了許多世態現象。因此，只要你展唇一笑，別人會立刻反應出你的和氣可親。一切困難，都容易迎而解了。

英國有一個著名的醫學權威常常對人說：你想健康長壽麼？最有效的方法是養成笑口常開的習慣。故歐美已有大笑俱樂部、歡笑協會及說笑餐廳的設備，這都是發展及提倡笑的方法，認爲發笑是最佳而又最饒情趣的深呼吸運動，這是人類特有的一種變像的呼吸，也可稱之爲呼吸的藝術。可惜的是：一般人往往忽視笑的功能，甚至不大了解，總想不到它會與呼吸有這樣密切的關係，而有這種意外的收穫，遂致從不注意，呼吸反常，故特別於勸導人們練習及執行正確呼吸中鄭重提及之，以博一笑，亦作爲人人生活上一舉兩得之計，使我們在任何地方，不管在什麼時候，除了極少數的例外，一定要常做腹部動作的呼吸，隨帶微笑的狀態，奠定了我們面帶笑臉的習慣，用以加強正確的呼吸，亦即稱之爲呼吸的藝術。並須記住：如果使我們臉上永遠帶些笑容，這就是維持健康的良方，青春常駐的妙藥，也是友情的表示，及成功的秘訣，就是人們在事業上、社交上不費分文的資本，而可以獲取人間無限的富源。這僅是呼吸藝術所發表一些功效而已，還有其他的種種益處，當於下文略再補充，用以結束「深呼吸」的保健瑣談。

(待續)