

大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

健康「能量計」

這是一個有趣的測驗，適合追求健康的人，測試自己健康的標準

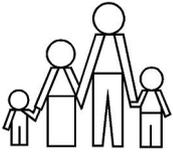
原來健康的生活最大的回報是身體能經常處於「高能量」狀態！當然，一些來自外界和發自體內的“刺激”，也可以短暫帶來高能量的假像。這些“刺激”計有：外界的，如咖啡、煙草和藥物等，而發自體內的則是一些負面情緒，如貪念、憤怒和恐懼。但是假如身體長期習慣性地依賴這些“刺激”來提高狀態，久而久之，便會耗盡自身的能量，最終導致嚴重的疾病和情緒問題。

相反，健康的生活會持續保養、補充您的能量，從而帶來強健的體魄和積極的人生態度。如果您真能依循健康的生活方式，必會有凜良好的自我感覺，每天就如超人和神奇女俠一樣，擁有過人的精力來應付日常所需；而這正是一種更高層次和更自然的覺識，是所有人夢寐以求的身心境界，請回答以下的問題，您的分數會顯示您的能量“儲備”尚餘多少。

1. 你是否一覺醒來便馬上精神奕奕，絕不賴床，感到有無限的精力和熱誠來應付一天所需？
2. 您是否一起床便精力充沛？而即使工作多疲倦，這種好的感覺是否仍能整天持續？
3. 當您應付日常工作時，是否經常有個小衝動要跑，跳，彈，才能舒展一下自己過人的精力？
4. 您可否一口氣連跑五、六個街口？或快步連上數層樓梯而不覺疲倦？
5. 在應付日常工作時，您是否可以不費吹灰之力地擺動、伸展或摺曲身體各部份而沒有任何不適？
6. 如果您要提起一大袋馬鈴薯或移動一張沙發椅，您是否有足夠力量？
7. 您是否完全不會渴望吃“垃圾食物”或“刺激性的食物”？
8. 您是否完全不會患感冒，又不會患任何痛症？
9. 您的五感（視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺）是否都很敏銳？
10. 您的姿勢是否挺直而有力？
11. 您的肌肉是否堅挺而有彈性？（全無鬆馳、皺紋或脂肪）
12. 您晚上是否很快便能放鬆自己並很容易入睡？
13. 每當您的感情受到傷害時，您是否很快便能恢復積極樂觀的姿態？
14. 您做錯事情時會否很快原諒自己，而不會持久地自責和內疚？
15. 您是否合洽，受人愛戴嗎？
16. 當您決定做一件事時，會否有毅力貫徹始終？
17. 您是否有冒險的精神，並且對前途抱積極態度？
18. 您是否不會因特別的理由，祇是為感覺良好而經常流露喜悅（歡笑或歌唱）？
19. 遇有生氣時您是否隨即表達憤怒而不會隱藏起來？
20. 您是否對眾生充滿憐憫，關懷愛護和接納？

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

P. 2 of 2

計分方法：上述問題如答“是”，可得2分；“普通”或“間中”得1分；答“否”得0分。將累積的分數填滿旁邊的“能量計”，從底部開始，一分一格。看看自己距離健康尚有多遠，然後開始改善自己的生活方式，過一段日子再重做這測驗。做一個真正追尋健康的人，您的努力必定得到回報的！

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.