



长寿保健

腹部总是有一圈“游泳圈”吗？千万别轻忽容易堆积在腹部的内脏脂肪！尤其，内脏脂肪过多会降低胰岛素的敏感度，并且容易释放引起发炎的物质，进而增加罹患代谢疾病如糖尿病、动脉硬化、癌症等疾病的风险。要消除内脏脂肪，除了减醣、聪明摄取燃脂食物之外，适度进行有氧运动，也是必要捷径。有一项来自韩国的研究发现，借由每周快走3次的方式，竟然能够使胰岛素抗性下降，并有助于减少内脏脂肪。

身体产生胰岛素抗性，容易增加慢性疾病风险

究竟为什么内脏脂肪过度堆积，会导致身体产生胰岛素抗性呢？原来，只要有脂肪囤积在内脏周围，身体就会开始分解内脏脂肪，而且脂肪分解时产生的游离脂肪酸之后会进到血

管，妨碍胰岛素控制血糖的功能，产生胰岛素阻抗。当身体产生胰岛素抗性时，人体内的细胞，尤其是肝脏、肌肉以及脂肪细胞，会对胰岛素的敏感度下降，进而增加罹患代谢症候群，以及三高如高血压、糖尿病、高血脂等病症风险。

研究：快走达最大热量50-60%，即可燃烧腹部内脏脂肪，并降低胰岛素抗性

既然过多的内脏脂肪会导致身体产生胰岛素阻抗，那我们是否能够通过运动的方式来燃烧内脏脂肪，进而降低胰岛素抗性呢？根据英国《每日快报》(Daily Express)报道，一项来自韩国水原成均馆大学体育科学学院(College of Sport Science, Sungkyunkwan University, Suwon, Korea.)的姜贤植教授(Dr. Hyun-Sik Kang)及其研究团队所发表，并

消除腹部内脏脂肪有秘诀？

華人健康網



消除腹部内脏脂肪，这一招很有效！

血清中脂联素浓度提高，有助身体胰岛素抗性下降

那么，为什么快走可以降低胰岛素抗性呢？研究人员观察受试者血清中和胰岛素阻抗相关的细胞因子，包括脂联素(adiponectin)以及介白素-6(Interleukin-6, IL-6)。脂联素是由脂肪细胞所制造、分泌，与维持血糖和脂质的平衡有关。

血清中的脂联素一旦浓度过低，则容易使身体对于葡萄糖的代谢能力也会跟著下降，并让身体产生胰岛素抗性，此时若血液中的葡萄糖过多，则会被胰岛素储存成大量脂肪而致肥胖，进而提

高罹患高血压、糖尿病、血脂异常、冠状动脉心脏病等疾病的机率。

人体内的脂肪组织，尤其是内脏脂肪组织过多，血清中的脂联素浓度就越低，同时也会增加体内的一种发炎因子，介白素-6(IL-6)的分泌，究竟我们是否能借由运动的方式减少内脏脂肪，以提高血清中的脂联素浓度，进而降低胰岛素抵抗相关疾病的发生率呢？

研究结果指出，参加12周的步行运动，可以有效改善肥胖中年女性的胰岛素抗性。即定期运动和增强心肺功能，能降低心血管疾病和代谢症候群的患病率和死亡率。

研究：快走可降低代谢症候群发生率，帮助预防2型糖尿病

此篇研究的结果显示，借由进行属于中等强度的快走运动，可以维持胰岛素敏感度，也能降低代谢症候群的发生率，进而有效预防2型糖尿病的发生。

相较于重量训练或其他高强度运动，快走是相对较安全的运动，既可以帮助身体有效燃烧腹部脂肪，又可以帮助增进腿部肌肉的力量与血液循环；因此，想要摆脱对身体有害的腹部脂肪，不妨每周快走3天，长期下来能够帮助减少整体脂肪，并远离三高缠身！



家庭论坛

主耶稣说，我来不是召义人，乃是召罪人。感谢主召了我这个罪人。虽然我沒有杀人犯火，但是想起得救以前的生活，真是满了败坏。

在我生命最低潮的时候，我面临离婚的难关，而且做房地产仲介快二年都沒有收入。那时候的我的人生失望到了极点，开始用吃喝玩乐来麻痹自己。甚至非常讨厌丈夫喝酒的我，自己也开始去学喝酒来报复他；没有收入，就学同事们打麻将消磨时间。

有一天，妈妈突然病了，我才发现自己连为妈妈尽一点孝心的能力都没有！不但沒有钱沒有能力，还要让爸妈担心我的未来，我对自己真的是失望透了！

感谢主，这时祂呼召了我，让我想起好朋友曾经跟我说过有一位主耶稣。他说，透过祷告可以把心里的苦对主说。于是，我开始寻求这位主耶稣。刚进到召会的时候，我看见弟兄姊妹都是满了笑容，好像就只有我是忧心忡忡。那时候的我，说

真的已经不知道要怎么笑，我曾经觉得我的生命不会有快乐了。但诗篇121篇说，我要向高山举目，我的帮助从何而来？我的帮助从造天地的耶和华而来！真的，我所有的帮助都是从主而来，主挽救了我的婚姻。

以前，我对丈夫有非常多的不满，常常觉得两个人不同世界的人，是无法沟通的。我们的婚姻到最后几乎是不说话，家里就像我们的旅馆，而他也常常喝酒赌博，平常要就是回家，一回家两人说到话就是大吵，然后我就要离家出走。曾经吵到儿子报警要抓自己的爸爸，警察还真的来我家，看我在哭，以为我被家暴，因为那时候整个客厅的东西都被我们砸烂在地上！也因著长时间这样，我的儿子从上国中懂事以来从不跟我们说话，看到我们都是躲在房间的；而我的女儿向外发展，常常就是往外跑，沒有12点不进门，也曾经因著我们的不关心，半夜偷跑出去！

感谢主，信主后祂的

从四分五裂到重新像个家

话和光一直不断的把我的脚引到平安的路上。神的话是活的，是有功效的，祂让我能够重新做一个正确的妻子、正确的母亲、正确的人。我的丈夫虽没有反对我信，但是他跟我要相信我，他是不可能信的。我的孩子也是，一开始跟他们说主，我的女儿甚至跟我说，她的同事都会去拜拜要拿香，所以她不可能跟我信主！然而在人不能在神凡事都能，借著每天呼求主名、祷告、读祂的话，我开始知道怎么用主的爱来爱我的丈夫，用主的爱来爱我的孩子，更多为他们祷告。有一天，我的丈夫改变了，愿意听我说话，对我也不会动不动就一张臭脸。以前他总是嫌我家事做不好，故意要挑我毛病。现在我觉得为这个家做的每件事都是甜蜜的、幸福的，愿意心甘情愿付出。

因著家里的气氛改变，我发现我儿子也开始跟我们互动了，现在如果我们在家他就会坐在客厅，愿意跟我们同在一个空间里，愿意开口跟我聊天，而且开始会问我东西的；以前他出门不交代他要去哪几点要回来，现在的他会主动告知了；以前我若LINE他，他

也从不开的，现在他不但回我还会给我可爱的贴图，主也帮他预备了一份正常的工作。而我的女儿虽然还是很爱往外跑，但是感谢主，她开始学会尊重我们，让我们知道她去了那里，也不会半夜跑出去了；而且她自己还告诉我们以前她很孤单，所以比

如半夜跑夜店、跑台中，也去唱歌喝酒过！

在这个月，我最放心不下的两个孩子都得救了！虽然我的丈夫还没得救，因著弟兄姊妹的配搭，丈夫也敞开来跟著呼求主名祷告！我女儿一回家，就会在我们面前很大声的说哦主耶稣，我们家充满

了喜乐的笑声。若不是主的怜悯，我们是不会有这么大的转变的。

信主一年多，主的恩典也数不完，真的是要亲身经历，不然无法感受到在神的国里的奥秘！感谢主，赞美主，荣耀归主！

来源：水深之处



人生感言

当你缺钱有困难时，你会明白很多人生道理
你认识的人很多，真正能帮你的又有几个？
别说你认识多少人，就看你有困难时还有多少人认识你
天天在一起吃吃喝喝的，有事真不一定会帮你
朋友，只要质量，不要数量
土豆拉一车，不如夜明珠一颗
我有一个苹果，分你一半，这是友情
我只吃一口，剩下的全给你，这是爱情
我一口没吃，直接全给了你，那是你父母
我藏起来，对别人说我也饿了，这是社会
男人只有穷一次，才知道哪个女人最爱你
女人只有丑一次，才知道哪个男人不会离开你
人只有落魄一次，才知道谁最真谁最在乎你
陪伴，不是你有钱我才追随
珍惜，不是你漂亮我才关注
时间留下的，不是财富，不是美丽，是真诚
日久不一定生情，但一定见人心
人总是在失去后，才知道拥有的美好。
朋友不求多，但求困难时会伸手拉你一把的人

“你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。”

~以弗所书5章15节~

