



长寿保健

新冠肺炎疫情虽然趋缓,但是仍然要落实防疫警戒,许多空间陆续开放,不过由于密闭空间染疫风险相对较高,疫情期间想要强化抵抗力,就要好好运动,其中推荐安全又有效的最佳运动,就是走路。近期有一位来自英国国民保健署的家庭医师指出,走路运动有5大好处,能够增加自然杀手细胞,进而提升免疫力,以及有助消炎,甚至还能改善焦虑与忧郁,可以说是好处多多!

走路好处一:能增加体内自然杀手细胞数目,有效促进免疫系统反应:

根据《BBC 中文》报道,在英国国民保健署(National Health Service, NHS)前线工作,同时也是《智能健康》(Intelligent Health)创办人兼首席执行官的家庭医师威廉·伯

德医生(Dr. William Bird)表示,当病毒从环境中攻入人体时,人体免疫系统会启动对抗病毒的第一道防线,其中,称为“自然杀手细胞”(natural killer cells, NKC)的淋巴细胞广泛存在于我们的呼吸道以及肠道;当自然杀手细胞辨识到外来抗原,也就是病毒时,会启动非专一性的细胞毒杀作用,杀死外来的病毒;当自然杀手细胞越多,免疫系统的反应越快,而只要快步走一圈,就能够大大地增加自然杀手细胞的数目,因此能够促进免疫系统快速的反应。

走路好处二:走路让身体肌肉分泌肌肉激素,有助减少内脏脂肪堆积及改善慢性发炎

此外,在疫情严重的期间,由于可能因为缺乏运动、压力大,以及猛

疫情下增加免疫力,这个运动不可少!

英医:走路5大好处,增免疫力、改善焦虑忧郁

吃图方便的垃圾食物,造成身体的慢性发炎,威廉·伯德医生(Dr. William Bird)表示,许多身心的疾病,其实都起因于体内的慢性发炎;当进行走路运动时,会促使肌肉分泌肌肉激素(myokines),减少内脏脂肪的堆积,同时帮助缓解体内发炎的状况。

走路好处三:可减少细胞内粒线体产生自由基,防止身体细胞被破坏、氧化

另外,有“细胞发电厂”之称的粒线体(Mitochondria),是提供全身细胞能量的构造;威廉·伯德医生(Dr. William Bird)提到,粒线体产生能量的机制就像手机充电,当吃进太多热量,又久坐不动时,粒线体就像充电过度,会释放出称为“自由基”(free radicals)的不稳定原子,进而破坏身体细胞,造成身体发炎,就如同手机充电的时间过长,会使手机发热,并减少手机的寿命一样。而走路正好可以阻止身体维持



久坐不动的状态,并帮助减少自由基的产生。

走路好处四:促进脑部释放“脑源性神经营养因子”,帮助降低焦虑、忧虑感

走路除了能减少身体的慢性发炎之外,走路的好处还包括对我们大脑产生正面影响。为什么呢?因为当走路时,脑部会释放一种称为“脑源性神经营养因子”(Brain-derived neurotrophic factor, BDNF)的蛋

白质,只有在运动时,脑源性神经营养因子(BDNF)才会进入脑部,帮助减少焦虑和忧郁的精神状况。

走路好处五:能强化、增厚软骨组织,帮助修复关节

许多人害怕走路时间太久会磨损关节,不过,威廉·伯德医生(Dr. William Bird)表示,事实上刚好相反,走路走越多,越能修复软骨(cartilage)组织,当软骨增厚

时,关节就会变得越强壮,所以走路不但不会伤膝盖,还可以帮助加强修复关节。

综合以上,看似简单的走路运动,竟然还能促进免疫力、减少身体慢性发炎,甚至改善焦虑、忧郁的心情,似乎是疫情期间不错的运动选择。因此,当被生活中的压力压得喘不过气时,不妨出门走路透透气,不仅有助于生理健康,还能帮助改善心理状态。



家庭论坛

最近有一则引起社会大众共愤的新闻,是一起生父和继母虐待亲生儿子无意间被生母发现的事件。

被虐待的儿童才三岁,根据新闻报道的内容说生父和继母将小孩双手捆绑起来吊在阳台上,被生母发现后要求松绑,孩子竟然迅速捡起地上自己的排泄物就往嘴里塞,看起来好像饿了很多天的样子。而曝光的新闻照片也发现孩子骨瘦如柴,整排肋骨都清晰可见,但孩子的母亲说离婚前小孩的状态完全不是这样,原本是一个白白胖胖个性开朗外向的孩子,现在却受到这种非人的待遇,而且施虐的人不是外人,是自己的前夫和他的现任妻子,孩子才三岁。

看到这个新闻,很多

民众都非常气愤,有的人去新闻事件中的父亲住处丢掷雞蛋,也有很多的网友肉搜出这位父亲和继母的脸书帐号去留言板上批评谩骂,做了这些事情无非是想替无辜的孩子讨回一点公道。

是啊,一个小小孩被自己的爸爸绑在阳台上,痛了、饿了、拉了、哭了,哭喊父亲的声音却不能唤来爸爸和后妈的一点关注,孩子到底犯了多么天大的错误才能够让一位爸爸和后妈对年纪小小的孩子这么狠心呢?身为一个家长,我实在不能想像这样的画面,看到电视中的那个孩子真的很难过,无法直视孩子小小却充满伤痕的身躯。

当我看完了这则新闻,放下手边的事情,我在思考一件事,作为父母的

孩子,爱你不是因为你很乖 而是因为你是我的孩子

人总是衷心期盼著孩子能够健康平安的长大成人,当然在养育孩子的过程中难免会被孩子激怒,当情绪上来而孩子又怎麼讲都讲不听的时候常常会理智的断线对著孩子大吼,有时候也会处罚孩子,打手心、打屁股或是叫孩子去罚站,目的不是为了处罚而处罚,只是要叫孩子知道他的行为已经越界了,违反爸妈立下的规矩了,甚至会让自已身处于危险中,所以爸爸妈妈才会用比较激烈的方式制止孩子。

然后爸爸妈妈们通常在吼完、处罚完孩子之后又会很懊恼自责觉得自己为什麼这麼小题大做,孩子这样到底有什麼大不了的?每天都在这样的无限迴里打转。

但凭著良心说,即使孩子做错事,即使孩子调皮捣蛋,我们仍然爱孩子,

不会因为孩子犯的错而不爱他,顶多是不那麼宠他,但绝不会减少对孩子的爱。我看过很多的孩子每天都不好好吃饭,搞的爸爸妈妈们每到吃饭时间就神经紧绷脸色铁青,虽然好言相劝、耳提面命,孩子仍然无动于衷,但爸妈也从未因为他不吃东西而不爱自己的孩子啊!

我想著,如果今天我们的父神也像这位爸爸,所有的世人大概都没有机

会听见福音、得到救恩了,因为有太多的基督徒不认真聚会、不读圣经、不专心祷告、不爱弟兄姊妹,有的甚至已经受浸了还不承认自己得救是基督徒了。如果按照这位父亲的标准,我们大概早就都被这位造物主赐死好几回了吧。

还好,我们的父神是满有怜悯和慈爱的神,祂的爱没有条件,只要你信,祂就愿意拯救你。当然祂还是有祂的原则,但祂的

爱不像我们人的爱有条件:乖、听话才爱;不乖、捣蛋作乱就不爱。想到这里,不得不谢谢主如此的爱我们,没有在我们冥顽不灵的时候一脚把我们踢开不认我们是祂的儿女,否则,我们或许已经倒毙旷野了吧。

约 3:16 神爱世人,甚至将祂的独生子赐给他们,叫一切信入祂的,不至灭亡,反得永远的生命。

来源:水深之处



人生感言

大事,清楚地說;小事,幽默地說;
急事,慢慢地說;別人的事,細心地說;
自我的事,靜聽自我的心怎樣說;
開心的事,看場合說;
悲痛的事,不要見人說;
沒有把握的事,謹慎地說;
沒有發生的事,不要胡說;
做不到的事,別亂說;
傷害人的事,不能說;
此刻的事,細心地說;
未來的,考慮再說。

“你們要謹慎行事,不要像愚昧人,當像智慧人。”

~以弗所書5章15節~

LIVE STREAMING 现场直播

2021 PNEUMATOLOGY 6 圣灵论(六)

CHRISTIAN FAITH FOUNDATION SEMINAR FOR THE NEW GENERATION 致新一代的基督教信仰讲座

人格感化中 圣灵的能力与果子

The Power and Fruit of The Holy Spirit in Character Transformation

REV. DR. STEPHEN TONG & colleagues 唐崇荣牧师/博士与同工们

18 SEP 9月18日 SAT 08.00-12.00 (GMT+7) 星期六,上午 08.00-12.00 (雅加达时间)

INFO 咨询/WA: +6281 70000 300 Online Registration 网上报名: spik.stemi.id

务必报名 REGISTRATION IS COMPULSORY