



## 长寿保健

过年后不想面对体重计量体重吗?过年期间和家人朋友团聚聚餐,恣意享受美食;此外,熬夜追剧看电影少不了各种零食点心,一口接一口,体重不知不觉爆增,加上饮食又以较难消化的大鱼大肉为主,因此,更容易有便秘、腹胀、放屁等症状出现,想要快速甩掉肥胖、摆脱“鲔鱼肚”该怎么自救?中医师建议饮用“除湿去脂茶”,并且牢记3要诀有助控制脂肪。

卫生福利部台北医院中医科主治医师赖博政表示,在过年这段时间常有暴饮暴食以及作息不正常现象,长期下来导致荷尔蒙分泌失调、新陈代谢异常,造成过多的热量无法消耗,多馀的热量转成醃类、脂肪存积起来,让体重居高不下。尤其,腹部更是容易累积脂肪的地方,长时间肥胖会增加心血管疾病、高血压、第二型糖尿病、脂肪肝、睡眠呼吸中止症、各种关节炎等,可以说是危害健康的一大杀手。

根据世界卫生组织WHO的定义,以身体质量指数(Body Mass Index, BMI)为指标,体重(公斤)除以身高的平方(公尺),若是大于24就算是过重,超过30便属于肥胖;后来又加入“腰臀比”,腰围比臀围男性 $\geq 0.90$ 为肥胖;女性 $\geq 0.85$ 为肥胖。

赖博政中医师指出,有些人四肢没有比较胖,体重也在合理范围内,但是过多的脂肪都累积在腹部及肚脐周围,也就是常见的“鲔鱼肚”、“啤酒肚”,多馀的

# 甩掉肥胖、摆脱“鲔鱼肚”怎麼自救?

脂肪容易累积在脏周围,医学上称之为中心型肥胖,相较于其他型肥胖更为严重,是造成罹患心血管疾病的主要肥胖类型。

中医是怎样看待肥胖的呢?中医古籍《内经》曾提到说:“脾胃者仓廩之官,五味出焉。”意思是脾胃有后天消化食物吸收营养的作用,提供器官和全身营养的仓库。脾胃为水谷之海,是后天之本,饮食适当,肠胃功能正常,身体才可正常运作;若是饮食失调,吃得过多过少,长期下来脾胃功能失调,运化水液功能不正常,过多的水分在中医来说便是“痰湿”,也就是身体不需要的代谢废物,更是肥胖的主因,中医认为这是致病的根源,相较于有形的痰湿以咳嗽、痰涎分泌物多;无形的痰湿表现为头昏沉重,胸口闷胀,容易觉得恶心、精神不佳、肢体沉重、面色浮白、舌质淡胖、舌苔厚腻为主要表现。

中医依证型不同治疗肥胖,赖博政中医师



**想甩掉肥胖、鲔鱼肚?**  
**中醫去脂茶+3要訣控體脂**

**除濕 去脂茶**

- 山糖3錢
- 陳皮2錢
- 茯苓2錢
- 白朮2錢
- 決明子3錢

**3要訣 控體脂**

- 少吃多動
- 飲食作息正常
- 養成正常解便習慣

表示,肥胖以痰湿为最大宗,此外还有胃火炽盛、脾胃虚弱、肝气郁滞、饮食积滞等不同成因。如果针对痰湿为主的肥胖,化痰除湿是最主要的治疗原则,除了治疗标症外,还需治本健脾,调整肠胃功能,才能让身体处于健康的状态。

**【日常3要诀控制体脂】**

**1. 少吃多动:**  
这句话是老生常谈,但是少吃多动是体重控制的不二法门,进食得多,消耗得少,自然而然体重会上升。赖博政医

师建议,可以先测量出自己的基础代谢率。如果每日总热量需求超过基础代谢率,过多热量就会累积,体重便会增加;每日额外消耗超过多馀的热量,让身体处于热量赤字的情况下,燃烧脂肪、消耗热量会更有效率。

**2. 饮食作息正常:**  
规律的饮食作息,不熬夜,也十分重要,三餐不定时,饮食不节制,喜欢油炸、烧烤、甜点等高热量食物,摄入的热量过多当然体重日渐增加。

**3. 养成正常解便习惯:**  
过量饮食,喝的水量不足往往会道致便秘,这也是体重增加的原因之一。每天餐前补足适量的水分,增加叶菜类的摄取,不但可以增加饱足感,减少食量,也可使排便正常,有助于体重控制。

赖博政中医师最后提醒,控制体重不是短期目标,因此必须要有良好的心理建设,必须按部就班,设定合理的目标,一个月减3-4公斤是合理范围,不切实际的减重往往会道致半途而废。



## 家庭论坛

# 母亲——我们全家得救的关键人物

其实我并没有什麼特殊的得救经历,然而,我可以跟你们讲讲我的母亲,因为母亲乃是我们全家最先得救的,我认为她的得救是个至关重要的关键。

母亲说,其实第一位让她认识主耶稣的是她的高中老师。一直以来他在学生面前都是个温柔的好老师,但老师自己却说,有别于现在,他小时候也是个叛逆的坏孩子,很坏很坏的那种。生活堕落,眼见就要走上歧途,直到有人传福音给他,使他得救并悔改向上,人生有了很大的改变。

当时听完老师的话,就觉得:“哇,这个主耶稣怎麼那麼好,跟我以前认识的那些神好像都不太一样。”而且,母亲其实从以前开始就不喜欢去庙里,因为总觉得庙里很阴森很可怕。但是这位主耶稣却有神亲切的感觉。

虽然因为家里还在拜拜的关系,母亲当时并没有毅然决然地信主,但是福音的种子就在那时深植到了母亲的心里,并且也成为母亲开始祷告的一个契机。不管是考试或者是生活的任何难处上,母亲都会祷告寻求神。而奇妙的是,我母亲也觉得一路上都有主的

保守。

后来母亲大学毕业出社会之后,遇到了一个基督徒的同事。母亲一直觉得这人很不一样,但是也说不出是哪一点不一样。后来那个同事就找我母亲去教会聚会,母亲便与他一同去了,但当时并没怎麼摸著。然而感谢主,祂并没有因此而放弃。更多的基督徒出现在我母亲的生活当中。最终,母亲的观念有了反转,觉得自己其实一直以来都很想相信主耶稣,也一直都有在祷告依靠主,为甚麽还要一直让这位主耶稣等候自己呢?其实真的有什麼好等的吗?于是母亲就下定决心受浸得救了。我始终忘不掉当时看到她受浸之后,脸上洋溢的喜悦的表情。

她得救之后,我们全家很快也跟著得救了。而这也应验了圣经里的启示:“...当信靠主耶稣,你和你一家都必得救。”(使徒行传16:31)

我觉得得救之后,在召会里的生活每天都有喜乐,而且主耶稣对我们全家人的改变也很大。过往的我们家,常常在魂里解决事情,动不动就有吵架、争执的事情发生。但自从我们信主后,一旦发生不愉快的事,我母亲就会说:“来,让我们来祷告悔改转向主吧!”然后,她就会带领我们呼喊主名,回到灵里。而令人感到奇特的是,当我这麼做之后,我看事情的观点就改变了,心里也满了平安,那些苦闷的心情瞬间烟消云散。

除此之外,平时在召会里面我最喜欢的就是唱诗歌。在加拿大素里召会聚会的时候,圣徒们就常常围在一起弹吉他唱诗歌。连去真理学校或者是去训练的途中,也是在巴

士上一路唱到会场。当我们在唱诗歌颂赞神的时候,不但灵有了操练,心里也是恩典满溢的。

“乃要在灵里被充满,用诗章、颂辞、灵歌,彼此对说,从心中向主歌唱、颂讚。”(以弗所书五

章18-19节)  
 这麼喜乐的召会生活,你愿意来试试看吗?  
 来源:水深之处



## 人生感言

一位大妈上了公交车,一个小伙子起身让座  
 大妈没说感谢的话,而是笑着问:  
 小伙子,你多大了?  
 小伙子微笑地回答:28  
 大妈说:你都28了还挤公交车呀  
 我姑娘22都已经买车了!  
 你听了这话是生气的骂人还是转身离去?  
 这位小伙子腼腆一笑回答说:  
 我赚了钱给我妈买了一辆车  
 我妈一把年纪了,总不能叫她挤公交车  
 如果遇到懂得礼貌让座的人还好  
 不然我妈一把年纪还要站着多辛苦啊。  
 短短一句话不仅说得对方哑口无言  
 也瞬间扭转了局势,化解了自己尴尬的处境  
 真正的高情商并不是一味地迎合和接受  
 而是考验一个人的智慧和反应速度  
 很多事用高情商的方式处理  
 既能不让别人难堪也能守住自己的底线!

“你们的言语要常常带着和气,好像用盐调和,就可知道该怎样回答各人。”  
 ~歌罗西书4章6日~