



长寿保健

血糖不稳定常是造成肥胖或生病的主因，尤其，长期依赖葡萄糖作为能量来源，会使身体“糖中毒”，而造成血糖不稳定，包括有饥饿感时会嘴馋、手指颤抖、身体无力，或是吃饱后昏昏欲睡、专注力下降或是变得暴躁易怒等状况。对此，被日本媒体封为“抗老界之神”的白泽卓二医师提出“断糖生酮饮食法”，建议大家掌握“低醣、少麸质、正确吃油”3大原则，杜绝葡萄糖入侵，透过执行生酮饮食燃脂抗老。

机性能性低血糖道致

白泽卓二医师在其新书《断糖生酮饮食法》中表示，上班族在午休时间结束后却仍然感觉昏昏欲睡，这是因为血糖值正在大幅波动的“机性能性低血糖”征兆。

所谓机性能性低血糖，指当从饮食中摄取过多醣质，导致血糖值急速上升时，身体为了降低血糖而分泌大量的胰岛素，结果反而又因为下降的速度过快，而陷入低血糖的状态。如果将会体内的能源切换成不会影响血糖的酮体，不但每次吃饱就想睡的状况能解除，也能保持得更神采奕奕！

专家：杜绝葡萄糖入侵，避免身体“糖中毒”

错误的饮食习惯，常是道致现代的人容易“累”与“病”的原因，其中不可轻忽的是葡萄糖，长期依赖葡萄糖会道致三高、失智、忧郁，更是癌细胞滋生的温床。被日本媒体封为“抗老界之神”的白泽卓二医师表示，只要杜绝葡萄糖入侵，就能避免身体“糖中毒”，从此远

“糖中毒”害累与病，断糖生酮饮食解救！

离“累”与“病”！
掌握断糖生酮饮食法，关键三要诀

建议大家实行“断糖生酮饮食法”，彻底改变体质，所谓“断糖生酮饮食法”借由“低醣少麸质，正确吃油”的概念，促进体内生成“酮体”，取代容易波动不稳的葡萄糖做为能量来源。

1【低醣】：减少摄取碳水化合物、砂糖等高含醣食物，快速生成酮体能量。

2【少麸质】：不碰让血糖飙升又易成瘾的小麦，远离麸质所带来的疾病。

3【正确吃油】：吃多吃少不是重点，追求“油脂摄取平衡”，才是关键！

断糖生酮饮食法对健康3大益处

白泽卓二医师表示，“酮体”是一种在体内制造出来的物质，对于健



康有以下益处：

1. 能够健康瘦身，而且不只外表，连体内的五脏六腑都能越变越年轻。
2. 对于代谢症候群、糖尿病、心脏病或是癌症等疾病有改善作用。
3. 对于失眠、忧郁等心理病症，以及失智症等等也有极大的舒缓效果。

但是，酮体并不像维他命或矿物质之类的营养素，可以透过天然食材加以摄取，也无法像胶原蛋白或玻尿酸做成营养补充品食用。这是因为酮体其实是在体内制造出来的物质。而每个人其实与生俱来都有制造酮体的机能，只是

因为无法好好活用，才使“酮体沉睡”至今。但是，要怎麼做才能唤醒体内“沉睡的酮体”？其实作法很简单，只要改变一下每天的饮食习惯就可以做到，究竟应该要吃哪一些食物？或是尽量避免吃哪一些食物？



家庭论坛 戰爭夫妻

在小学六年级那年，父亲突然中风，由于家中弟兄姊妹眾多，生为长子的我，不得不肩挑起家计的重担，继续父亲的西装裁缝事业，开始学习作西装。三年之后，父亲离开人世，而我的裁缝生涯，就这样延续至今。

二十五岁那年，我跟著一群朋友出外旅游，同行中有一位女子令我非常动心。我们交往了一年多，便携手步入礼堂，心想从此以后可以过幸福快乐的日子。

没有想到婚后第二天，我就莫名其妙的对新婚妻子发怒。她一气之下，把结婚证书撕破，半夜身无分文的走回娘家。从此，我们的婚姻生活就在打打闹闹中，苟延残喘；

三天一小吵、五天一大吵，从卧室吵到客厅，从客厅吵到巷口，从巷口吵到大马路上。

这样的戏码一直循环上演…。

因著交际应酬，抽烟、喝酒、吃槟榔、打麻将，成了我脱不开的好嗜好。由于工作的需要，我的生活日夜颠倒，作息与一般人完全相反，这形成了我们夫妻之间爭吵的道火線。除此以外，我们在个性，以及教育孩子的观念与作法上，也完全不同；夫妻的关系早已到了濒临破裂的边缘，实在非常痛苦。那时我曾有一个念头，等孩子长大后，我一定要脱离婚姻的枷锁，重过自由快活的日子。

有一个晚上，内弟来我家，邀请我去听福音，我以工作忙碌为由，拒绝他的邀请。

可是他仍一直劝说，就是不肯走，我非常不耐烦的说，“你请罢！我们道不同！”不一会儿，太太好

声好气的跟我说，“弟弟邀请你去听福音，你不想去就算了！也不要对他这麼凶嘛！想想你外面的朋友，只要一打电话找你去喝酒、打麻将，不管何时你都马上跑去，如今我弟弟邀请你去听福音，也是诚心诚意的，为甚麽不给他一点面子呢？”

我听了她讲完之后，觉得很奇怪，因为依照往例，此时应是又开始了一场激烈的打闹，但为甚麽今天太太从房间出来，态度如此温柔？于是我决定去参加聚会，好给内弟和太太一个交代；我就带著女儿，一同去听福音。

进入会场之后，我坐在最后一排，为的是准备随时开溜。但是，一坐下去真不得了，听到大家唱诗歌，我大受感动，也就跟著唱。后来听到一对夫妻见证，说到主耶稣如何挽回他们破碎的婚姻，我深受吸引。

到了聚会的后段，有一位弟兄说，愿意信耶稣的请站起来。我毅然决然，愿意接受主耶稣，和女儿在那个晚上一同受浸，归入主的名下。

受浸后的第二天，我十七年来第一次体验到晨光的美好。一位弟兄打电话来，陪我呼求主名、祷告与读圣经。然而，虽然在每早晨，借著呼求主名与祷告主话，我的灵里大得复兴，但是我仍然难以摆脱那些坏习惯；我觉得我享受主的爱就好了，何必非要苦待自己呢？于是我一手拿著烟，一手捧著圣经，一边抽烟，一边读圣经，对我而言，真是人生一大享受，作基督徒太自由了！

但事实并非如此，是主耶稣亲自带领我一步步的往前。就在四个月后的某一天早上，我读到圣经的

一段话：“使律法义的要求，成就在我们这不照著肉体，只照著灵而行的人身上。”我非常喜爱这段经文，就一面读，一面祷告。

十几天后，突然我里面有很深的光照，大得开启，我看见了神是如此的爱了我们；

然而，我是照著肉体，还是照著灵呢？我是这样一个每天抽烟、打麻将的人，神都能爱了我！祂岂不正是天天的吸引我，让我照著灵而行！吸引我的是祂，我倚靠的是祂，不是那些抽烟、喝酒、打牌的嗜好！所以，是祂用灵的力量，用祂的爱，拯救了我，叫我再也不受这些习惯的辖制，得著了真正的自由！

其实，在这段过程中，召会里弟兄姊妹对于我的不良习惯，从来没有定罪与指责，因为他们知道主耶稣会改变我。果然，借著每天读主的话，并用圣经的话来祷告，我的生命就得著洗涤，整个人像被更新了一般，并且天天在这被更新的过程中。因著活在主的面光中，让我的生命从里到外，有了彻底而奇妙的变化。我不再是原来的我，而是一个有基督活在我里面，与基督同活的人了！

想想我们的婚姻生活，过去那无尽的爭吵，就是由于我无法摆脱自己的习惯，妻子也不愿放下个人的看法，于是彼此不断的折磨与消耗，无论用爭的、用吼的、用打的，总是希望对方让自己满意。但结果呢？对方永远达不到自己的要求！自己又不断的往痛苦的深渊坠落！但是，主的爱拯救了我们！当我们回到主面前，我们才明白甚麽是爱，甚麽是婚姻！

在婚姻这条路上，不论是达官显贵或是贩夫走



卒都一样，在最亲近的人面前，是最爱惟我独尊的了。于是婚姻成了战场、甚至坟场！但是，主耶稣救我们脱离黑暗与死亡，祂复活生命的大能在我们里面，胜过了我们的老旧，以及在天然人里的脾气、软弱和情绪。

如今，我得救已快十

年了。感谢主，祂在最关键的时刻，拯救了我们全家，回到喜乐的景况中，过

著甜美的召会生活，得到完全的满足与安息。

来源：水深之处



人生感言

读10年书不如读这10句话

- 蜘蛛：能坐享其成，靠的就是那张关系网；
- 虾：大红之日便是大悲之时；
- 天平：谁多给一点就偏向谁；
- 瀑布：因为居高临下，才口若悬河；
- 锯子：伶牙利嘴，专做离间行为；
- 气球：只要被人一吹，便飘飘然了；
- 钟表：可以回到起点，却已不是昨日；
- 核桃：没有华丽的外表，却有充实的大脑；
- 指南针：思想稳定，东西再好，也不被诱惑；
- 花瓶：外表再漂亮，也掩不住内心的空虚。

“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~