



长寿保健

日前在电视节目中，有医师提出8种类型的人不要乱吃益生菌，可能会造成其他健康问题。并分享1名糖尿病患者确诊有肝脓疡，在脓汁中发现有不常见的乳酸菌，该患者经常补充益生菌，因此医师认为是口服的益生菌道致肝脓疡。消息一出，令不少人对于益生菌的正确服用提出疑问。专家提醒补充益生菌的“3不3多”原则。

有关补充益生菌的主要原则，益生菌权威、国立阳明交通大学产学讲座教授蔡英傑强调，益生菌虽然在各方面都证明是安全的保健品，不过毕竟多数是活菌产品，少数重病病患或有严重免疫问题者，服用时还是必须非常谨慎。

同时，蔡英傑教授也再次提醒补充益生菌的“3不3多”原则：

- 服用益生菌“3不3多”原则**
1. 重病病人别吃。

2. 急性期的病人别吃。

3. 尚未开始吃副食品的婴儿也别吃。

3多：多吃

1. 年长者要多吃。
2. 儿童青少年要多吃。

3. 平常健康问题多的人要多吃。

所谓的健康问题是抵抗能力不佳、体力不好、经常感冒、肠胃不佳、消化不良、排便不顺、过敏等，也就是中医所称的体虚，这类人反而适合吃益生菌。

勿扩大解释不宜服用益生菌的8种人

医师在节目中提出所谓“8类高风险的人不要乱吃益生菌”，包括：免疫缺陷、短肠综合症病患、年龄大的病患、恶性肿瘤病患、早产儿等。其实都符合上述“3不”的人，这类病患免疫防护力通常较一般人低落，而且肠道菌多数严重失调，肠道屏障防护力也低，不但肠道坏菌容易转移，在全身各处

益生菌导致败血症？牢记「3不」！

造成问题，连平常很安全的肠道好菌，以及吃进来的益生菌，都有可能发生转移，造成意想不到的健康问题。

这8类的高风险族群补充益生菌时确实需要注意，但并不需要扩大解释，所谓扩大解释则是指“不宜扩大解释成高龄者、婴幼儿、有免疫缺陷疾病(例如过敏)皆不宜补充益生菌”。

迷思一 / 高龄者能否补充益生菌？

事实上，益生菌对高龄者健康维护也扮演关键角色，这方面的研究论文非常多，而且研究范围不仅限于肠道功能，还扩大到免疫、认知、忧郁、代谢、肌力等方面。不过，年长者在急病重病时，如果希望补充益生菌，最好先咨询医师意见。

迷思二 / 早产婴儿或是婴幼儿能否补充益生菌？

一般的原则是婴儿在开始食用副食品时，就可以适量补充益生菌。虽然有许多针对益生菌对早产婴儿的健康益处的临床研究在世界期刊发表，特别是坏死性小肠结肠炎的预防在医师严密监控下进



行。一般的早产婴儿确实不宜补充益生菌，但也请勿扩大解释到幼儿都不宜补充。

益生菌安全性需要严谨对待

而对于益生菌的安全性，目前能够国际行销的产品，所使用的乳酸杆菌，其安全性皆须经过严格的检视，其中就包括确认该菌株是否会穿过肠壁，入侵血液。以我国为例，卫福部列出四十多种可用在一般食品的菌种，可以直接用在食品，不须审查，如果要用在健康食品，才需要做第二类安全性试验。

其实食品益生菌对安全性的要求甚至要比医药用益生菌更高，绝对不能有抗药性，特别是对第三线、第四线抗生素具备抗药性，意思是，即使万一进入循环系统，也很容易用抗生素杀灭。

现代的益生菌保健品

有好几千万人在食用益生菌产品，相较之下，因为食用益生菌造成菌血症的案例，确实是微乎其微，比例极低。2022年义大利莫利塞大学团队发表的一篇文章整理近3年所发表乳酸杆菌菌血症案例，每年仅约有15-20例，这些案例经过适当抗生素治疗，就可以痊愈。而造成这些菌血症案例的感染菌，多数无法确认是否来自口服的益生菌。要知道我们的肠道、口腔中，原本就存在多种多样的乳酸杆菌，它们是我们身体防护机制的重要成员，帮助我们抵御坏菌的入侵。不过，当我们肠道屏障出了问题，或者口腔有伤口时，不但坏菌有可能入侵血液，连担任防护重任的乳酸杆菌，也偶而会进入血液循环系统，还是会造

成健康问题，虽然发生率极低，每年也许只有几十例，但是还是必须注意。而更重要的是，菌血症不同于大家熟知的败血症，前者是在血液发现有细菌，没有引发严重的发炎现象，后者则是致病菌侵入血液循环，并且引发急性全身性发炎。乳酸杆菌一般都仅止于菌血症，不至于道致严重的败血症。

法国格勒诺布尔大学的Franko教授甚至认为，血液里发现乳酸杆菌，反而能够引道医生去寻找病人身上其他潜在的未知感染源。日本冈山医院的松村医师也认为，乳酸杆菌菌血症有助于发现未知的大肠癌变。所以，乳酸杆菌所引发的菌血症通常不至于道致严重健康问题的，在施予抗生素治疗的同时，更应该彻底筛检是否有其他潜在的感染源或病变。

现在对于益生菌“期待可以更高，检视必须更严”。选购益生菌产品时，宜选择所用菌株之功效性及安全性，皆经过严格研发检视之产



孝敬父母，会使我们年日长久

很久没打电话给父母了吗？一年快过去了，记得抽空打个电话，与父母会面聊聊天，表达自己的感谢，说“我爱你们”！

孝敬父母，会有神给极大的祝福，还能使人年日长久。很多人误解基督教信仰专叫人拜祖先，就是不要孝敬父母。这可是天大的误解，圣经十诫当中讲到人伦的，就先要求人要孝敬父母。

孝敬父母，会使我们年日长久。我们除了尊敬神之外，应当尊敬我们的父母，尊重他们，并顺从他们在十诫里，头四条关于神的诫命，与第五条关于孝敬父母的诫命，都是在两块石版的第一块上。这指明我们的父母与神并列。

孝敬父母就是纪念我们的源头。我们若回溯我们的源头，最终会达到神。所以，孝敬父母几乎等于尊崇神。我们若尊崇神，就会孝敬父母。

1. 要听我们父亲的训诲

我们要听我们父亲的训诲，不可离弃我们母亲的指教；因为这是我们头上恩典的华冠，项上的金

鍊。(箴一8~9。)

2. 领受我们父亲的言语，心中珍藏他的命令

我们该领受我们父亲的言语，心中珍藏他的命令，侧耳听智慧，专心求聪明。我们若呼喊求辨识，扬声求聪明，寻找她如寻找银子，搜求她如搜求隐藏的珍宝，我们就懂得敬畏耶和华，得以认识神。因为耶和华赐人智慧；知识和聪明，都由祂口而出。(二1~6。)

3. 不要忘记我们父亲的训诲

箴言三章说到，不要忘记我们父亲的训诲，我们的心要谨守祂的诫命；因为这些必将长久的日子、生命的年数与平安，加给我们。这里的长寿和平安，与孝敬父母有关。四节继续说到，我们在神与人眼前蒙恩宠，有聪明的美名。五节告诉我们，要全心信靠耶和华，不可倚靠自己的聪明。我们不可轻看耶和华的惩治，也不可厌烦祂的管教；因为耶和华所爱的，祂必管教。(11~12。)二十一至二十二节说，“我儿，要谨守真智慧和谋略，不可使她们离开你的眼目；她们必作

你魂的生命，作你颈项的美饰。”

4. 听受我们父亲的言语

作者在四章三节说，他在父亲面前是儿子，在母亲眼中是独一的娇儿。在十至十三节他说，“我儿，你要听受我的言语，就是必年岁增多。我已指教你走智慧的道路，引道你行正直的途径。你行走，脚步必不受阻碍；你奔跑，也不至绊跌。要持定训诲，不可放松；要护卫她，因为她是你的生命。”二十至二十二节说，“我儿，要留心听我的言辞，侧耳听我的话语。不可使其离开你的眼目；要持守在你心中。因为凡寻得的，就得了生命，全身也得了医治。”

5. 听从我们的父亲

八章三十二、三十三至三十五节说，“众子阿，现在要听从我；因为谨守我道的，便为有福。…听从我，日日在我门口仰望，在我门框旁边等候的，那人便为有福。因为寻得我的，就寻得生命，也必蒙耶和华的恩惠。”

6. 智慧之子，使父亲欢乐

智慧之子，使父亲欢乐；愚顽之子，叫母亲担忧。(十1)

7. 戏笑父亲的，他的眼睛必为谷中的乌鸦啄出来

戏笑父亲，藐视而不听从母亲的，他的眼睛必为谷中的乌鸦啄出来，为雏鹰所吃。(三十17, 11。)

这是关于孝敬父母的严肃警告。

来源：水深之处



很久没打电话给父母了吗？快打给他们说，我爱你们
 水深之处 www.luke54.org

人生感言

人生，就是一边拥有，一边失去；
 一边选择，一边放弃。
 人生，哪有事事如意，生活，哪有样样顺心。
 所以，不和别人较真，因为不值得，
 不和自己较真，因为伤不起，
 不和往事较真，因为没价值，
 不和现实较真，因为还要继续！
 不要嫉妒别人得到的比你多，
 因为别人总在你看不见的地方加倍努力。
 人生，必须要有一开始的苦心经营，
 才会有最好的不期而遇。
 不要埋怨别人让你失望了，怪你自己期望太多。
 给时间一点时间，让过去的过去，让开始的开始。
 人生是一盘棋，子已落，定就不能反悔，
 你若能保持一颗平常心，
 按本色做人，按角色办事，按特色定位，
 不以失为忧，不以得为喜，
 人生就可时时安乐，安守一颗平常心，
 人生才能笑看风云。

“你们蒙召，行事为人就当与蒙召的恩相称。”

~以弗所书4章1节~