



长寿保健

老是疲劳、无精打采，就想来一杯咖啡提神，许多人会选择到咖啡店或超商购买便利的纸杯装的热咖啡，但是，日本医师提醒，这个举动，可能会让你将致胖因子摄取至体内，导致肥胖的风险中。日本名医提醒，喝咖啡掌握4大关键，可以大幅降低致胖威胁。

什么是“环境荷尔蒙”？
 为什么纸杯装的热咖啡潜藏“致胖因子”的风险？事实上，问题就在这个纸杯上的涂层。纸碰到水容易破，所以会涂一层防水的塑胶PE1，另外并曾经验到纸杯有双

酚A (BPA)，推测可能来自再生纸的污染。双酚A会提高罹患糖尿病的风险，导致具有调整与代谢血糖功能的胰岛素分泌失调，让人变胖，罹患糖尿病。

双酚A结构类似雌性激素，在人体内会干扰性激素的合成、分泌、作用等，造成其功能混乱，影响人体生殖及发育，这类的“内分泌干扰物质”又称为“环境荷尔蒙”。

“环境荷尔蒙”为什么会有致胖？
 “环境荷尔蒙”致胖真令人畏惧！日本Wellness Clinic 神乐坂院长、内科医师贺来怜华，在

肥胖恐是爱喝这杯咖啡惹祸！

華人健康網 x 呼叫醫師

肥胖恐是愛喝這杯咖啡惹禍！
日醫：4大關鍵遠離環境荷爾蒙致胖毒



一种致胖因子。

还有，在自助式咖啡店或超商，会于卖场另外设置柜台，那里摆放著抛弃式搅拌棒。搅拌棒有木制和塑胶制，不过，两者都不合格。大家可能会认为木制搅拌棒比较安全，但事实上它添加了防腐剂、亚硫酸盐、漂白剂。虽然这些东西被认定是致胖因子的证据不足，但可以确定都是有害身体的物质。

请记住“抛弃式产品”含有致胖因子的风险高，一定要避免使用。

4大关键远离“环境荷尔蒙”致胖毒

在此，贺来怜华医师提醒以下4大关键，可以大幅降低致胖因子的风险：

1. 用马克杯装咖啡：找出不是纸杯装，而是用马克杯装热咖啡的咖啡店。
2. 自备不鏽钢杯：要外带咖啡的话，自备不鏽钢随行杯。
3. 勿用店家搅拌棒：不使用店家准备的奶球和搅拌棒。
4. 避免用吸管：喝冷饮时，也不要使用吸管，在店里用玻璃杯就口喝。

改变孩子的负面行为：每天爱他多一些

◎ 简朱素英



有母亲向牧师抱怨说，无论自己对儿子如何无微不至、照顾周到、包容接纳、多番饶恕，最终儿子还是跟她搞对抗，做出令她伤心不已的事。例如：逃学、偷钱、打架、到处惹事、彻夜不归等，母亲的关怀却遭恶言相向。她认为已经没有可以做了，心中也期望牧师回答：“你已尽了母亲的责任，不需要再做什么，甚至可以放弃他！”

不料，牧师叹了一口气，徐徐地回答说：“其实你现在可以做的只有两件事。第一，每天继续爱他多一些；第二，继续不住为他祷告。这是改变他行为的最好做法。”这样的答案出乎她所料，只好抱着半信半疑的态度，尝试“每天爱他多一些”及“不住地祷告”。

母亲的坚持和不放弃，最终不但改进自己和儿子的关系，也改善了儿子的行为，更改变儿子的做人目标。就是这么简单：“每天爱他多一些”、“不住地祷告”，便可以改善亲子关系，改变孩子的负面行为。你愿意尝试吗？当然，你要“爱得其法”和“持之以恒”。

气馁、不放弃，伴着他们成长，就已经尽了父母的责任。至于子女此刻看来不长进，不珍惜自己，但只要愿意摆上时间，用耐性和爱心陪他们度过，让他们觉得有支持、不孤单，也是为人父母者应有的条件。

学习做个好父母，是要厘定目标，有计划、有系统地培育孩子，在一切还未看到果效时，仍然坚持“每天爱他多一些”和“不住地祷告”，这有助保持亲子关系。在这基础上，相信你与子女的沟通一定会有突破性的发展。

到底怎样才能实践这两项目标呢？“不住地祷告”是要学习的，这并非要学习美化和修饰祷告的内容，而是学习调整你的态度，并有持之以恒的毅力，坚持每天不断地做，甚至一日三次恳切为孩子祈祷。祷告的内容，不单是向神倾诉你的苦处、孩子多么伤你的心(当然你需向神倾诉，让神亲自安慰你)，你也可对孩子的“问题”祷告，求神动工，让孩子体会神和父母的关爱，也为孩子带给你正面行为作感恩祷告。此外，你更要求神改变你的思想、心态，让神赐给你教导孩子的智慧，增进亲子关系。

那么，如何能做到“每天爱他多一些”呢？你不妨先列出自己每天对孩子的付出和供应事项，然后检查一

下在你所列的项目中：金钱、物质、娱乐、精神生活，所占比率最多的是哪一项？在过往的问卷调查中，我发现“金钱”和“物质”的比重偏多，精神生活的供应却很缺乏。如果你要再爱子女多一些，你会为“每天爱他多一些”做些什么？以下是我曾经尝试的方法，以供大家参考：

1. 每天多赞美，对他有进步的行为加以称赞。少批评，对中规中矩或已有些许进步的行为，就不要再唠叨了。
2. 每天多展露笑容，少板起脸孔。当他做了令你气愤的事，也应展现包容的脸孔。
3. 每天多耐心聆听他倾诉心事，少加入自己的意见或向他宣泄怒气。
4. 每天多花时间促进关系，少花时间责骂。
5. 每天多花时间祷告感恩，少花时间去埋怨他。
6. 每天多费心思建立他的好习惯，少注目于他的坏习惯。
7. 每天多花心思烹煮好吃的，少花时间抱怨他不帮忙做家务或整理房间。
8. 偶而送他合用或喜欢的小礼物(无须花费金钱，自制也可)，让他感觉被爱和重视。
9. 每天多把你想到的、孩子需要的……继续写下来，更重要是将其实践出来。“每天爱他们多一些”并不是有条件才爱，而是无条件地爱。只要不住祷告，求神给我们智慧，使我们懂得如何“每天爱他们多一些”，你将看见孩子有意想不到的变化。最重要是，要持之以恒“每天”做下去。



温馨晨语

岁月匆忙，生命短暂，人生易老，
 是亘古不变的自然规律。
 唯有保持一颗饱满热情，积极乐观的心态，
 笑对人生，给时光以从容，随遇而安，
 便是人生幸福夫的期许。
 生命丰盛，内心知足，岁月必然美好，
 在人生旅程中留下佳美的脚踪。

诗人大卫说：

“因为耶和华知道我们的本体，思念我们不过是尘土。至于世人，他的年日如草一样，他发旺如野地的花。”

~诗篇103篇13-14节~

愿以感恩的心进入新的一天。



女作家杏林子曾说：“爱里没有忍耐，