



## 长寿保健

上班族工作忙碌，三餐饮食不正常，在饮食条件处处受限的情况下，经常摄取甜食、高油、高盐及精致食物，长期不仅会加重疲劳不适的产生，还会造成营养失衡。如果三酸甘油酯长期居高不下，可能提高罹患胰脏炎的风险，同时也会引发腹痛、头脑不清醒和循环方面的问题。

**压力大吃错！NG 饮食让身体更疲劳**

上班族工作忙碌、压力大，常常靠大吃大喝纾解压力，尤其加班回家总会买点咸酥雞配啤酒，或是下班和同事到热炒店边吃边吐苦水，长期不但有肥胖问题、疲劳感加剧，各项健康指标也亮起红灯！

营养师曾妙如表示，现代人爱当“老外族”，

三餐饮食不正常，在饮食条件处处受限的情况下，经常摄取甜食、高油、高盐及精致食物，长期不仅会加重疲劳不适的产生，还会造成营养失衡。如果三酸甘油酯长期居高不下，可能提高罹患胰脏炎的风险，同时也会引发腹痛、头脑不清醒和循环方面的问题。

**把疲劳吃光光！优先补充6大营养素**

聪明吃才能消除疲劳，曾妙如营养师表示，每天在均衡饮食的前提下，应特别优先补充维生素B群、植物化合物、钙、镁、锌、Omega-3 脂肪酸及色胺酸等6大营养素。

**1. 维生素B群：**  
 疲劳压力会增加人体能量的代谢，而B群则是协助能量代谢的辅助

# 三高族防慢性疲劳，小心累死人！

華人健康網 x 呼叫醫師

**三高族防慢性疲劳，小心累死人！**  
 曾妙如营养师：  
**吃对6大纾压食物，赶走疲劳**



秘、消除疲劳。

**5. Omega-3 脂肪酸：**

补充足够的Omega-3 脂肪酸，可稳定情绪、促进大脑发育、抗炎、抗过敏、消除疲劳，建议一周吃2次蓝背鱼，其中鲭鱼、秋刀鱼、竹筴鱼、鲑鱼、鲱鱼，都是不错的选择。素食者的Omega-3 脂肪酸来源，则可用冷压芝麻油、亚麻仁(亚麻籽)油、紫苏油等替代。

**6. 色胺酸食物：**  
 色胺酸可在脑中产生血清素，血清素为脑中“幸福分子”之一，可促

进积极正面的想法，食物来源包括香蕉、乳制品、豆腐皮、坚果类等。

**下班吃纾压美食，蔬果优格神清气爽**

至于上班族下班后的纾压饮食，可先来一份“蔬果优格”，营养丰富、清爽又低热量，相较于油腻腻的大餐更有纾解压力的作用，让人越吃越快活。

**“累死人”不是假的！三高族群要提高警觉**

曾妙如营养师表示，近年来，有慢性疲劳困扰的人越来越多，典型症状

包括：怎麼睡也睡不饱、肌肉和关节酸痛、头痛、记忆力减退和精神不集中等，更可怕的是，慢性疲劳真的可能会害死人！尤其是患有高血压、高血脂、高血糖等疾病的族群，若小看了过度疲劳，出现症状却不及时缓解，长期疏忽不管的严重后果就是容易猝死。因此，远离疲劳，建立健康的生活习惯很重要，除了均衡饮食之外，建议也要学会自我管理时间、作息规律、不熬夜、适度排解压力和养成运动习惯。

# 生命至上

◎ 苏维云



都是听从同一位创造主。你会发现，当我们这样教的时候，我们不会变来变去。我们有一个标准可以抓住。这也是为什么我们一定要熟读圣经。

今天太多的基督徒被魔鬼欺骗了！圣经不读，反而读很多其他的东西！我们第一样要读的是这位创造主给我们的人生手册。让我们从创造主得到智慧。

讲回教养儿女，什么是第一样我们要做的呢？就是带领他们得到永恒的生命。如果他们什么都有，但是没有永恒的生命，我们就失败了！无论他们得到多少世界上的东西，却没有永恒的生命，那么他们得到的，都是会过去的。而且是很快的就过去！圣经告诉我们：这世界和其上的情欲，已经在过去了！（参：约翰壹书二17）。想想，我们在世界上有多少时间？我有一位亲戚，现在98岁。我们说，哇，长命喔！真的吗？98岁跟亚当那个时代的人比起来，只有十分之一！一点不长命。跟永恒比起来，那就几乎等于零了！

当我们了解之后，我们会尽我们所有的力量，带我们的儿女得到永恒的生命。没有永恒的生命，也就没有永恒的意义！我们就没有尽

教养儿女的终极目的，是要教我们的儿女成为虔诚的后代。不少父母亲，因为不知道这是终极的目的，所以花了很多功夫，但是却并没有达到好的结果。原来我们教养儿女是要他们成为虔诚的后代，意思是，他们要以创造主上帝为他们生命的中心，不是以人为生命的中心。很多父母亲的基本错误，就是以人为中心。比如说，他们告诉孩子要听话。但是，要听谁的话呢？是听爸爸的话？是听妈妈的话？是听老师的话？是听朋友的话？是听自己的话？

这个是基本的差别。我们要教的是：我们的孩子听上帝的话，听他们的创造主的话。爸爸、妈妈、老师、其他的人，都是同样的，我们都要听从创造主上帝的话。这样，我们不会变来变去。圣经说：“生身的父都是暂随己意管教我们，惟有万灵的父管教我们，是要我们得益处，使我们在祂的圣洁上有分。”（希伯来书十二10）随自己的意思管教他们的孩子，暂时性的，不是照着一个不变的真理。我们问问自己，我要孩子听的，是大人说的话呢？或是我们全家都要听从创造主上帝的话？了解这一点之后，孩子就不会觉得不合理。孩子常常觉得为什么我要听你的？而且你还会变来变去。

父母照着当时的需要和感觉，可能会告诉孩子不同的准则，没有一个不变的标准！

当我们了解，人只是被造的，那我们就了解，被造的当然要听那位创造他的。被造的汽车，要运作得好，当然要听从设计这车者，照着设计者的指示运作，这是很明显的事实。应用在教养儿女的事情上也是一样的。儿女有一位创造主，我们应该做的事是，全家听从这位创造主。因此不会有双重标准。因为是一位创造主，造我们也造孩子，所以每一位，无论是大人或是孩子，

物有亲缘关系。你带孩子去动物园的时候，有没有看看他们的解释，有没有照着圣经解释给孩子听？你带孩子去博物馆的时候，有没有看看他们的解释？是人的意见？或是事实？有没有解释给孩子听？让他们可以分辨是非，分辨人的意见和事实。

来源：真理报

## 温馨晨语



一念为善，福虽未至，祸已远离；  
 一念为恶，祸虽未至，福已远离；  
 一念之差，天地之别，不要轻忽。

每一份坚持，都是成功的累积，只要充满信心，总会遇到惊喜；  
 每一种生活，都有各自的轨迹，记得肯定自己，不要轻言放弃；  
 每一个清晨，都是希望的开始，记得鼓励自己，展现信心魅力。

使徒保罗说：

“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为上帝的良善、纯全、可喜悦的旨意。”

~ 罗马书 12章 2节 ~

愿以感恩的心进入新的一天。

