



## 长寿保健

为什么中年后体重会莫名增加？根据统计发现，30岁之后随着年龄增长基础代谢率也会随之递减，平均每10年会下降5-10%，当热量消耗减少，体重自然也逐渐增加，这也是许多人中年肥胖的原因之一？张佩蓉营养师表示，打造吃不胖体质，关键在于掌握提升基础代谢率的3大元素。

### BOX.什么是基础代谢率(Basal Metabolic Rate; BMR)?

张佩蓉营养师表示，想像你今天一整天什么都不做就躺在床上放空，此时身体维持生理基本运作如呼吸、心脏跳动、肾脏过滤、分泌荷尔蒙等所需消耗的热量，即维持生命所需消耗的最低能量。人体的热量消耗的3

大来源：  
1. 基础代谢率：占60-70%；2. 生理活动、运动：占20-35%；3. 食物热效应 (thermic effect of food, TEF) 为摄取食物后消化、吸收、代谢所消耗的热量：占5-10%。

也就是说基础代谢率才是消耗热量的最大功臣，因此想要吃不胖，只要提升你的基础代谢率，自然就能拥有易瘦体质囉！

### 提升基础代谢率的三大元素：水、肌肉量、睡眠

#### 1. 提升基础代谢率的元素一：水

——喝水帮助体内代谢  
张佩蓉营养师表示，人体约70%是由水组成地，因此，「水」在身体里扮演很重要的角色，有足够的水才能将养分运送至体内，将废物排出体外，以促

# 中年莫名肥胖，关键凶手是他！

華人健康網 x 呼叫醫師



中年莫名肥胖，關鍵凶手是他！  
張佩蓉營養師：  
3大關鍵打造吃不胖體質



張佩蓉 營養師



进体内新陈代谢，另外也有助抑制食欲，运动时更是不可或缺。

国健署每日饮食指南建议，每天应摄取6-8杯水(每杯240毫升)，若要更精密一点计算，建议大家可以用体重去做计算，一般来说为体重乘以30-50ml，依季节、环境等有所差异。

水在身体里扮演很重要的角色，有足够的水才能将养分运送至体内，将废物排出体外，以促进体内新陈代谢，另外也有助抑制食欲，运动时更是不可或缺。

★每日水分建议摄取量 = 体重(Kg) X 30-50(ml)

<举例> 体重60Kg的成人，每日水分建议摄取量 = 60 X 30 ~ 50 = 1800 ~ 3000ml

而水的摄取时机也是有小撇步囉！现代人常常因工作繁忙、没有口渴感，不知不觉就很容易忘记喝水，这边教您最佳喝水时间点。

★建议喝水时间点：  
起床、早餐前、午餐前、下午茶、晚餐前、睡前(不超过100ml)

小提示：以少量频繁的方式补充，每次约200-300ml。

### 2. 提升基础代谢率的元素二：肌肉量

——燃脂代谢的最佳利器—肌肉

你知道每磅的肌肉比脂肪每天多燃烧5-7大卡的热量吗？研究发现当身体肌肉量增加，同时也会使基础代谢率提高，自动帮你燃烧热量。而到底该如何增加肌肉量呢？很简单就是要「运动」，而且还要作「阻抗性运动」如重量训练、伏地挺身、槓铃、哑

铃、壶铃、TRX等。

接下来，再搭配正确饮食，增肌效果才会更加乘！一般来说，在实行有效的重量训练后肌肉处于被破坏撕裂的状况，此时若给予足够的营养有利于肌肉的修复与合成，也就是先破坏再重建的概念，因此，建议运动后应要马上补充足量的高生物价蛋白质如牛奶、豆浆、蛋、鱼肉、雞肉、牛肉等(约2.5~3.5份)，以促进肌肉生长合成。

### 3. 提升基础代谢率的元素三：睡眠

——掌握黄金睡眠期，启动身体代谢力

好的睡眠养就好体力与好代谢，熬夜晚睡不但会影响隔天的精神，也会影响身体的代谢，甚至还会不小心吃下更多的热量，以中医观点来说，晚上11点到凌晨3点是胆经与肝经的排毒时间，也是身体器官休息的时间，建议最好于晚上11点前入睡，且睡足6-8小时，另外，一些影响睡眠的食物也要注意(见下表)，如此让你一夜好眠，一觉到天亮！



## 家庭论坛

在现今世代，家庭问题丛生，引致人对家庭价值的质疑。面对失序家庭带给人的痛苦和伤害，极端者提出破除家庭的口号。

圣经从来没有隐瞒家庭可能带给人的痛苦和伤害，它如实地记录了失序家庭的种种问题。包括了兄弟不和(创世记卅七1-20)、仇杀(创世记四1-8)、夫妻互卸责任(创世记三12, 13)、夫妇一同瞒骗(使徒行传五1-10)、父女兄妹乱伦(创世记十九30-34)、撒母耳记下十三1-14)、妻妾争宠不和(创世记十六1-6、三十一-24)。

自从亚当犯罪堕落，人人都亏缺了神的荣耀，都不完美，组成家庭的每一个成员都不完美，都有问题。神知道父母不完美(马太福音七11)，他知道家人会彼此为敌(马太福音十36)。

虽然失序家庭有着种种问题，使人受伤痛苦，但神没有摒弃家庭，反之祂用家庭关系来表述祂与人的关系；祂是天父(马太福音六9、罗马书八15)，相信祂的人是祂的儿女(约翰福音一12)。而信祂彼此可以兄弟(彼得前书五12)姊妹(罗马书十六1)相称；祂也用母亲对吃奶婴儿的爱比喻祂对子民的爱(以赛亚书四十九15)。

而耶稣基督道成肉身(神成为人)，亦降生于一个普通家庭，为父母养育(路加福音二51, 52)，并与姊妹一起长大(马太福音十二46-50)，足见神是如何看重家庭。

虽然人因自己的问题，不能达到神对家庭的要求而得到神丰富的福祉，但祂仍愿意透过家庭彰显祂的恩惠，使人蒙福。在圣经

中，我们见到拿俄米与路得和谐的婆媳关系(路得记)；约瑟宽恕加害他的众兄长(创五十15-21)。虽千百年后，当我们读到他们的事迹，仍然深受感动。

作为基督徒，我们深信家庭是神赐与世人最珍贵的礼物之一，有着普世的意义。不论任何国家、任何年代，我们都可以找到为子女任劳任怨的父母；孝敬关爱父母的子女；为姊妹牺牲的兄弟；与配偶同甘共苦、恩爱不渝的夫妻。他们在家庭中展现人性的光辉，为社会带来祝福与希望。

所以我们不应人云亦云，随波逐流，反要逆流而上，重寻合神心意的圣经指引，教导、重塑失序的家庭，使神的恩福沛临。

另一方面，我们亦应效法耶稣基督，祂没有将家庭局限于婚姻血缘的关系。祂看家庭为神国的缩影，以神的家(教会)作为神心意寄托及神大爱充盈的群体，以弥补家庭的不足。“凡遵行神旨意的人，就是我的弟兄姊妹和母亲了。”(马可福音三31-35)

现在我们试从圣经找出神对家庭的心意，并以此纠正中国传统家庭观念的弊端，希望能帮助信徒家庭重新走上神对家庭安排的正轨。

### 夫妻关系

由一男一女结合成夫妻为家庭的基本组合，是神对婚姻的本意(创世记二24)，并且生儿育女(创世记一28)。

婚姻是终身的(马太福音十九6)，神希望夫妻能始终如一，不离不弃，忠贞专一地彼此相爱(玛拉基书二15)。

婚姻是盟约，神是见证

# 家庭蒙恩得福的要诀(上)

◎黄以诚

人(玛拉基书二14)，也是策动者(马太福音十九6a)，在神的恩助下，彼此委身，活出二人成为一体，是神对婚姻最美的安排。

要实现二人成为一体的理想不易，需要双方都效法耶稣基督舍己的爱(加拉太书二20)。圣经清楚要求“作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己”(以弗所书五25)，其实这要求对妻子同样真切，因为每一个神的儿女都要效法神(以弗所书五1)，也要“凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己”(以弗所书五2)。

夫妻若都有这舍己的爱，当面对不同意见或冲突时，就不会要求配偶屈从自己的意愿了，他们都会“不单顾自己的事，也会顾念别人的事”(腓立比书二4)，他们也会“不求自己的益处”(哥林多前书十三5)。

在面对配偶之过错带来的损失或痛苦时，能效法主耶稣基督在十字架上的宽恕赦免(路加福音廿三34)。

一般中国家庭大多接受“夫为妻纲”的传统观念。丈夫是一家之主，有绝对的决定权。有人将圣经“丈夫是妻子的头”(以弗所书五23)及要求妻子“凡事顺服丈夫”(以弗所书五22, 24)等同“夫为妻纲”的观点。

这是表面的类比，实质是有很大的差异。“夫为妻纲”背后的支撑是“男尊女卑”，而圣经却没有“男尊女卑”的说法。不论男女，都是按神的形像造的(创世记一26, 27)，都是平等的。而“男人是女人的头”，这“头”不是最终的话事人，因男人这“头”以上还有“头”，“基督是各人的

头”(哥林多前书十一3)。因此在家庭里，不是男人说了算，妻子只能顺服(屈服?)。在合神心意的家庭里，男人这“头”所作的决定，还要看他的决定是否符合基督这“头”的心意。因家庭的“头”是人，是会犯错的，妻子因此

就可以顺服基督而不顺服丈夫了。但她仍要“敬重丈夫”(以弗所书五33)。作丈夫的亦要明白自己是会犯错的人，他也不会要求妻子“凡事顺服”，他会“存敬畏的心彼此顺服”(以弗所书五21)，因为顺服不是单向的。

丈夫爱妻子，甚至为她舍命，妻子因丈夫的爱深受感动而敬重丈夫，甘心乐意顺服。子女在父母的薰陶下长大，对人有爱心，亦懂敬重别人及顺服。这样，神的恩福不但临到家庭，亦借由家庭扩展到社会。来源：真理报



## 温馨晨语

真想做事，再大的艰难也能克服；  
不想做事，再小的阻碍也有理由；  
真想成功，从不说放弃只有努力；  
发挥潜能，不找理由，不说放弃。

要想事情改变，首先自己改变，  
只有自己改变，才可改变世界。

人最大的敌人不是别人，而是自己，

只有战胜一切的自己，才能战胜一切的困难。

使徒保罗说：

“弟兄们，我不是以为自己已经得着了，我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标杆直跑。”

~腓立比书3章13-14节~

愿以感恩的心进入新的一天