



## 长寿保健

隨著年齡的增長，人的脾胃的功能會逐漸衰退，食量變少，可能影響營養攝取，平時應該保養好脾胃。除了要做到飲食規律，醫師表示，喝溫開水有6大健康好處，包括可促進腸胃消化，並幫助排除體內毒素，甚至有輔助減重的效果。

許多女星也曾經分享過美肌秘訣是喝溫水，包括小S、蔡依林、楊丞琳等女星都曾透露每天早上起床一定會喝杯溫開水，有助養出好膚質，更能幫助

消水腫、維持青春狀態。  
**溫水可以溫暖五臟六腑**

中醫理論認為胃喜溫熱，畏寒涼。早上喝一杯溫開水能淨化腸胃；而溫水也可以溫暖五臟六腑，發揮溫陽的作用。尤其在冬天喝溫熱水，不但可以緩解寒冷，透過溫水的熱力能使血管舒張、打開毛孔，將體內寒氣驅散。同時熱力還能夠加速新陳代謝，以及有助體內毒素排出，有輔助減重的好處。

**適合喝溫水的體質**  
 提到適合喝溫水的體

# 喝溫開水助消化、減重

華人健康網 x 呼叫醫師

## 喝溫開水助消化、減重 + 6大好處藏不住!



劉馥萱 醫師

質，特別是寒性體質、氣血不足的女性，這種體質的女性不建議吃冰品、喝冷飲，可能會損傷脾胃，讓寒氣堵住相關筋絡影響氣血循環，長期下來反而會變肥胖。  
**每天應達到的喝水量**  
 水是生命之源，喝水的

時機也很重要，經過一個晚上的代謝，體內需要補充水分，所以早晨起床後補充水分是最佳時間。至於每天應該喝多少水才夠？一般人都知道水的攝取量是體重 x 30cc，其實這是基本飲水量，如果平時

運動，或在夏天容易流汗，容易使水分快速流失，甚至要補水達到體重 x 40cc，這樣才足夠，避免脫水。  
**喝溫開水有6大好處**  
 劉馥萱牙醫師表示，喝溫開水有以下6大好處：  
**1. 舒緩鼻塞**：吸入熱水

產生的蒸氣，可以幫助舒緩鼻塞。

**2. 幫助消化**：空腹飲用溫水可促進腸胃消化，並幫助排除體內毒素。

**3. 幫助減重**：喝溫熱水會使身體發熱，提高體溫，促進新陳代謝，幫助燃燒更多卡路里，且水是身體代謝燃燒脂肪的生化反應所需要的重要元素，一旦缺乏水，會使燃燒脂肪的反應變慢。

**4. 緩解疼痛**：溫熱水有助於放鬆肌肉、舒緩痙攣和疼痛，所以發生經痛或頭痛時，喝杯溫熱水可幫助舒緩疼痛感。

**5. 舒緩便秘**：有些人的便秘是因缺水引起的，多喝溫熱水可幫助腸道蠕動，解決便秘的問題。

**6. 促進血液循環**：溫水可刺激血液流動，改善血液循環。



## 唯一命令

◎ 苏缙云

在这美丽的伊甸园里，什么都有！有很多好看好吃的果子。还有很美丽的环境。更加有金珍珠、红玛瑙，也有一条命令，唯一的一条命令！

当时上帝还没有造女人，所以只有第一个男人，就是亚当。上帝给他这一条命令。简简单单，清清楚楚。这一条命令是什么？让我们看圣经的记载。创世记第二章15-17节，“耶和华神将那人安置在伊甸园，使他修理，看守。耶和华神吩咐他说：『园中各样树上的果子，你可以随意吃，只是分别善恶树上的果子，你不可吃，因为你吃的日子必定死！』”

上帝吩咐他，这个“吩咐”是“命令”的意思。

上帝给他一条命令，只有一条命令！这一条命令是告诉他有一棵树的果子你不可以吃。因为会带给你死亡的。你不可以吃！奇怪，上帝造那么多好东西，为什么有一棵树的果子亚当一定不可以吃？

常常会听到人家问，吃一个水果有什么大不了的？我们的孩子，如果吃了我们叫他不要吃的东西，是件大事吗？不过，这不可吃的是什么果子。这里特别提到分别善恶树上的果子你不可吃，因为你吃的日子必定死。分别善恶树上的果子！这果子有什么不同？这棵树的名字叫做“分别善恶”。我想上帝的意思是不要人自己分别善恶。为什么不要人自己分别善恶呢？因为人没有创造宇宙，我们以为的善不一定是善，我们以为的恶不一定是恶。

因为我们不是设计者。

就像你买了一辆汽车，你没有设计这辆汽车，你认为对它好的不一定好，你认为对它不好的不一定不好。你说，那当然。对车好的，只有设计汽车的那位，他知道什么对车子好，什么对车子不好。如果不听设计者的话，我照着我喜欢的决定什么对它好，什么对它不好。可能我认为好的对这部车子不一定是好的，我认为不好的对这部车子也不一定是好的。这个道理很容易了解。是的，现在有些车是用无铅汽油，有些是用电。你买车的时候，你一定会照着车厂所讲的来处理。

同样的，人有一位设计者。“起初上帝创造天地”。圣经所介绍的设计者是真正创造我们的那位。因此对错的标准是在上帝。善恶的标准是在上帝。我们人没有创造天地，我们也没有创造人。所以我们不应该自己分别什么是善什么是恶。我们不应该自己定对错的标准，要不然我们一定死。这一条“简单”的命令就是这个意思。

回想世界上所有的事情，无论小的（如个人的生命），或是大的（如社会问题），我们可以想想我们的一生，有没有某些让我们后悔的决定呢？我们有些人会说：“早知道…”。为什么我们说“早知道”？因为我们不知道那么多！凭着有限的头脑、有限的知识，我们做的决定可能并不理想。

这就是为什么创造者给人在这这么好、完全好

的环境中，只有一条命令：“不要自己决定善恶的标准，不要自己去分辨什么是对什么是错”。我们要跟从创造者告诉我们的，他说错，我们就说错；他说对，我们就说对。他说善，我们就说善；他说恶，我们同意是恶。

什么意思？上帝不要我们自作主张！我们讲到个人的生命。现在谈到婚姻。只有两个人！两个人不可能有不同的意见？一位认为是对，另外一位可能不同意；一位认为是善，另外一位可能不同意。那么，什么才是真的对，什么才是真的错？只有创造宇宙那位，祂才知道！我们的责任是听他的话。

读圣经的时候，你可能有一些疑问。比如，出埃及的时候，以色列人进入的第一座城是耶利哥。上帝吩咐他们，里面的东西什么都不能拿。但是有一位不听话了！结果上帝就没有保护以色列人！一位不完全，以色列的营中有一个破口。不完全！第二个城是艾城，上帝告诉他们，里面的东西你们可以拿来给自己。

你会问为什么第一个城的东西不可以拿，第二个城的东西就可以拿？你我都不是什么都懂得。所以上帝讲的我们就听。因为有太多我们不懂的东西！现在我们有新冠病毒。如果那一个城里头有什么病毒，那我们拿了他们的东西，可能会传染到！我们不知道的东西太多了。所以不要自己定标准。因为我们太多不懂！

上帝给人的，只有一条命令，就是不要自作主张，听上帝的话，不要自己分辨什么是对什么是错，什么是善什么是恶。我们的家庭里有父母和儿女。你有没有经历过家人意见不同？例如父母跟儿女对某件事情，可能有不同的看法。那么，谁对谁错？或是都错？这也是为什么我

们在家庭里要听上帝的话！

我们讲到男人的重任，家里的男人是非常重要的！他必须熟悉上帝的话。每一件事情的决定必须按照上帝的话。家里的孩子，从小开始，我们（特别是爸爸）必须要照着上帝的话来教养他们。要不然，我们自己吃亏，自己受损失。受到不必要的苦！我们会后悔，但是，时间不能倒流！我们后悔，没有办法补救。因为时间已经过去！

这是为什么我们要了解上帝是创造我们的，



他爱我们，他要把最好的给我们。创世记第一章31节“上帝看着一切所造的都甚好，有晚上，有早晨，是第六日”。“甚

好”是非常好十分好的意思。

这一条命令是上帝告诉亚当——第一个男人！  
 来源：真理报



## 温馨晨语

一份耕耘，一份收获。

世界上的一切财富都不是天上掉下来的，

而是通过艰辛的劳动和耕耘而来。

俗语说：春天不播种，秋天哪有收获。

要想生活美好，就应该尊重劳动。

每一个人，都应该热爱劳动，像蜜蜂一样勤奋，

像燕子做巢和喜鹊做窝一样不辞辛劳，

像老师教导学生一样辛勤奉献，

才能拥有幸福的家园和桃李芬芳。

经上说：

“不劳而得之财必然消耗；勤劳积蓄的必见加增。”

～箴言13章11节～

愿以感恩的心进入新的一天！