



**時**值世紀之交，人們都在談論著迎接千禧的熱門話題，也讓我們以大家所關心的身心保健之道課題，共同探討，一起重新出發。

NEW START—這是取自基督復臨安息日會台安醫院健康食療(曾有人稱之為「吃素的基督教會」)的保健守則，是由以下8大要點的英文第一個字母凝聚而成，很巧妙的將自然醫學、身心保健的理念貫通結合在一起。謹分述之如下：

一、N即Nutrition 營養：

以前只大略分為3大類(醣類、蛋白質類、脂肪類)的營養素，如今，以更細分為6大類：其中以五穀根莖類為中心主體成分，環繞在其周圍的則有：蔬菜類(屬陽性食品，特別是深綠色的葉菜，具有最高的能量與最優質的植物蛋白質—葉綠素)；水果類(性質與蔬菜不同，一般屬陰性較涼、冷)；魚、肉、豆、蛋類(也就是一般最常見的蛋白

質的來源，但其中以植物性的豆類最值注意：它是比奶類更優質、健康的食品，不易過敏，同時也富含高纖及高鈣)；另外獨樹一格的乳製品則是西方飲食的要角，或許也有它不盡健康的屬性，但仍是許多人的最愛，也是現代人獲取營養不可或缺的一環；最後一類的油脂類，則是幼兒成長及老人保養不可或缺的重要成分，也是3種重要維他命吸收的媒介：維他命A、D與E(即所謂

# 健康之道 · 重新出發

## ~ NEW START 身心健康迎千禧 ~



的「脂溶性」維他命)，所以服用去脂的減肥藥「讓你酷」(Xenical)，必須同時服用維他命A,D,E，才不致造成這3種維他命的缺乏症。

總之，人們的食物攝取，營養均衡最重要，也就是說每一種營養素都要平均攝取，亦即食物的多樣性最重要，樣數要多，但份量要少，也就是重質不重量的意思，就像懷孕頭3個月害喜的母親肚裡的小寶寶(胎兒)一樣，一會兒想吃這(吃兩口又吃不下了)，一會兒又想吃那(吃兩口又吃不下了)，其中的奧妙道理再於小寶寶想從每一種(多種)食物當中都攝取一點(少量)的營養素，其實這才是真正「高明」的哩！

## 二、E即Exercise 運動：

運動對於健康的好處，不言而喻，不但是對身體健康好：可促進血液循環，預防高血壓、心臟病，並可促進內分泌(賀爾蒙)的分泌，及預防骨質疏鬆等。同時也對心理健康好：可以減輕壓力，改善憂鬱，增進對抗身心疾病的免疫力。

不過，有一點必須要澄清的，就是「運動」不同於「勞動」，其差別就是在心理狀態的不同：前者是處於「放鬆」、「愉悅」狀態，後者則處於「緊張」、「焦慮」狀態，其對身心健康的影響自然是大不相同的。

## 三、W即Water 水：

水是生命之源，有水的地方就有生命，各種生命體，小自一個細胞，大自整個地球，將近70%的成分也都是水，這水實在是太奇妙、太重要了，它對於我們的健康，更是不亞於任何藥物，而且是作用於「預防」的層次，治疾病於未發，制敵機先，至為高明。它真是人體最佳的體內環保精靈，以及排毒、排泄的媒介。

所以有人將來自於大地、萬物的有形(陰性)營養素(食物和水)，統稱之為「地之氣」，意即源自於大地的能量也。

## 四、S即Sun 陽光：

陽光是最直接、方便、溫暖、有效的「宇宙能」來源，而且是取之不盡，用之不竭，更重要的，它是「免費」的！猶記當年(最寒冷的1994年)在連下了13場大風雪的紐約，那令我最感溫馨、珍貴的，竟是雪後耀眼暖人的冬陽，毋怪乎當年楚大王登基時，有位來自南蠻的野人，獻上「曝日之暄」給大王，因而有所謂「野人獻曝」的絕妙成語。又憶及1996年元旦的那一天早晨，當我結束一週的值班，走出不見天日的醫院值班室，在屋外被亮麗溫煦的陽光灑滿一身時，內心湧出的無比感動，不禁熱淚盈眶。

# 肥胖到糖尿病 從兒童開始預防

## 談如何減肥預防糖尿病

在這春暖花開，即將脫去冬衣的時刻，胖哥、胖姊們也不得不正視自己肥胖的問題。根據我國流行病學做到第10年追蹤研究，顯示腹部的脂肪是造成胰島素阻抗的原因，形成日後的糖尿病。這個遠因卻是在國小國中可以發現，人們不能坐視這個21世紀影響健康的因素。台北市立陽明醫院洪建德醫師將告訴您如何減肥及預防糖尿病，本活動備有減肥餐300份，全程免費驗飯前飯後血糖，並贈送「武林秘笈一份」；另配合兒童節的來臨，特邀請李氏兒童弦樂團參與表演，歡迎踴躍參加。

時間：89年4月1日

地點：台北市士林區雨聲街105號陽明醫院9樓大禮堂

交通：285、279、606、220、267、216(副線)

雨農國小站下車

聯絡人：陳美燕小姐

電話：02-28389185

翊



地驚歎道：「喔！這（陽光）就是神的愛！」所以聖經上說：「神叫日頭照好人，也照歹人，降雨給義人，也給不義的人。」以形容神的愛如陽光普照，是那麼的無私、無我、無條件的付出與奉獻。

#### 五、T即Temperance 節制：

這的確是給現代人在飲食保健、物質享受與日常生活上的最佳忠告，也是使一個人常保身、心、靈健康的不二法則。

#### 六、A即Air 空氣：

陽光、空氣、再加上水，就形成了「自然醫學」的3要素，而且在這3樣中，空氣應是最重要的。一個人可以數月不照光，數天不喝水而仍能存活，但是只要5到10分鐘沒氣，就會沒命了。令人驚喜、驚歎的是這空氣也是免費的！除非你是住加護病房一則1個小時他要收你60元的氧氣費（1天就是1440元）曾有人在東京街頭販賣一個一個大的空塑膠袋，每個賣1千日幣，有人買到後，立刻將頭伸進袋裡猛吸，原來那裡面裝的是從富士山頂收集而來的「新鮮空氣」，更有一位自然醫學的帶津良一博士，說他每年都要到蒙古大草原一趟去吸聚大地的空氣（精氣、元氣），可供他身體一年能量之所需。

如此我們亦可將此無形（陽性）的營養素（陽光與空氣）稱為「天之氣」，意即來自天體、大氣中的無盡能量也。

#### 七、R即Rest 休息：

保持身心健康之道，睡眠（休息）最重要。睡眠不足對抵抗力的影響也最大，1個人1天的睡眠時間最低極限為3小時，如果再少，就會影響到他精神的集中力與判斷力。有的人覺得他3天3夜都沒閤過眼睡過覺，但其實他是有由「瞬間瞌睡」1天數次，1次數十分鐘的小睡累積而成的（感覺上眼睛一閉就醒了，好像真的沒睡）。以前北韓亦有過不准犯人睡覺的酷刑，只要眼睛一閉就敲醒之，結果3天之後，沒有一個人不抓狂發瘋的，但1949年間有位文鮮明牧師，訓練自己到能夠「張著眼睛睡覺」，也就是

眼皮雖是開著，瞳孔卻是閉著的，而終能熬過那共黨死亡集中營中的酷刑。

#### 八、T即Trust 信賴：

這是現代社會人與人之間最缺乏的精神了，因為虛假的人太多，說謊的人太多，想利用別人、佔人便宜的人太多，所以，人人都不得不臉上戴起假面具，內心築起高城牆，致使這本應溫馨、真實的社會上，仍充斥著許多的不安、不法、欺詐與犯罪。

所以人類若要走出上一世紀戰亂不安、不健康的陰霾，活在21世紀的光明幸福裡，我們就當打開心內的門窗，走向光明的所在。「互相關懷、彼此信賴、人人真誠相待」。則我們不但自身能達到身心全人健康，且能更進一步促成我們的家庭、社會亦達到全民健康、幸福圓滿的理想境界。 圖

## 中華民國世界和平婦女會 和您一起成長

- 3/15 巧藝教室—菊花
- 3/30 (四) 專題講座：現代人的健康之道(二)  
自然醫學—顧澄醫師
- 4/12 影片欣賞與討論
- 4/19 慶生會 & 聯誼餐會



地點：北市羅斯福路三段238號3樓會議室  
有意願參加以上活動者請洽

中華民國世界和平婦女會陳怡君小姐 Tel:02-23637656