

從聖經看保健

陳振威

我們常在網上看到吃甚麼、喝甚麼的保健法。究竟這些傳聞有無科學根據呢？有些有；有些沒有。例如，有報導說銀杏（白果）對腦有好處，能幫助患老人癡呆症的人，其實到目前為止仍無科學證明。老實說，所有保健品的成分大多能從食物中攝取。我建議不必花那麼多錢買補健成藥，倒不如看看聖經的保健法。

一、多吃蔬菜水果

聖經記載，上帝造人以後，說：「看哪！我將遍地上一切結種子的菜蔬，和一切樹上所結有核的果子，全賜給你們作食物。」（創世記一29）那時，上帝可沒說給人類吃豬肉、雞肉、牛肉，更別說動物內臟了。上帝明說，要吃蔬菜和果子，所以我們應多吃蔬果。

但以理書一章15至17節記載，但以理和三個朋友不吃拜過偶像的王膳，要求太監讓他們試十天，只吃素菜，喝白水。十天後，太監見他們的面色健康。可見吃素菜、飲白水也可活得健康。究竟吃蔬菜、水果有些甚麼益處呢？

蔬菜和水果：1.含纖維多，可以防止心臟病、癌症。2.含豐富維他命，能增加能源，使我們有力氣。3.含抗氧化劑，這是蔬菜和水果中最好的成分。我們每天吃的東西、吸的空氣，加上生活的緊張，引起我們身體內產生很多氧自由基，而氧自由基已獲證實會引起心臟病和多種癌症。因為自由基不斷產生，所以要多吃含抗氧化劑的蔬果，將這些毒素中和。

二、飲食不宜過量

哥林多前書六章12節說：「凡事我都可行，但不都有益處；凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受它的轄制。」

由於現在物質豐富，美食當前，很多人就不能節制，吃得過量，造成體形過重。肥胖會引起各樣疾病，例如：血糖高、糖尿病、高血壓、高膽固醇、心臟病、關節或脊椎的問題、肌肉問題，並且患癌症的發病率更高。有道是「病從口入」，任何好吃的東西都不可吃過量，否則一定對身體不好。飲食三大忌是糖、鹽、肉。這三樣東西，少吃為妙！

在飲食方面，我們也要謹守聖經的教導，不受轄制，不可放縱，不能過量。

三、要做運動

提摩太前書四章8節說：「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處。」這節經文沒否認操練身體的好處，不過指出更要緊是有敬虔的心。

究竟操練身體有甚麼好處呢？

1.增強機能，使我們的肌肉更有力。

2.增強免疫系統，可抵抗各種不同病菌。

3.增加血管生長因子，幫助心臟發展微絲血管。做運動越多，引起肝臟製造血管生長因子。有了血管生長因子的循環，心臟微絲血管會繼續生長，增加心臟肌肉氧分的儲備量。就算冠狀動脈栓塞，導致心臟病突發，也不會造成心臟肌肉的損傷。

4.產生高密度脂蛋白，幫助血液的流通。運動也會引起肝臟製造高密度脂蛋白。當高密度脂蛋白循環於血液時，血管內壁所積存的渣滓廢物（低密度脂蛋白）會被高密度脂蛋白慢慢除掉，使血管保持潔淨，所以高密度脂蛋白越高越好。有些人與生俱來就是高密度脂蛋白低，得心臟病的可能性會高。運動能讓高密度脂蛋白增加，減低心臟病的可能性。

四、注意靈命保健

至於靈命健康方面，更不可疏忽。聖經說：「不要自以為有智慧，要敬畏耶和華，遠離惡事；這便醫治你的肚臍（身體）、滋潤你的百骨。」（箴言三7至8）原來敬畏耶和華，對身體也有幫助。究竟如何「醫治你的身體、滋潤你的百骨」呢？我想，如果我敬畏耶和華，我會有喜樂平安，「喜樂的心，乃是良藥」。如果心中一無掛慮，凡事交託給主，心中就更平安；少憂慮，心理健康自然好。

再者，如果我敬畏耶和華，就會事事尋求上帝的旨意，得著比我自己更高的智慧。那麼面臨抉擇時，我可以更有智慧、更有效地去選擇對自己有益的事物。例如：選擇運動，我會就自己的身體狀況，並看重上帝給我生命是去服事祂，就會選擇一些較安全的運動；而不會做些危險的玩意，因為一旦意外發生，我就不能再事奉上帝了。我敬畏耶和華，對我的身體當然有幫助呢！

第三，當我愛主，就會喜歡去幫助人；幫助人時，心中就會有喜樂，這對我的身體及心靈都有幫助。所以心理和生理互相影響，而靈性好，對二者都有好處。

五、不忘心理健康

箴言十四章30節說：「心中安靜，是肉體的生命。」很明顯說，如果人心中有安靜，對身體健康有很好的影響。

箴言十七章22節說：「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」當我讀到這句話，就想起讀醫學院時一位教授說：「你千萬不要發怒，發怒一分鐘，你的壽命就會減少一小時。」這句話我一直記在心裡。以前我不擅於控制自己的脾氣，後來明白發怒首先傷害的是自己，對別人又無益！很多研究證明，人心中有壓力，身體的抵抗力就會減低，因而百病叢生。

六、需要親友支持

詩篇一三三篇1節說：「看哪！弟兄和睦同居，是何等的善！何等的美！」說得真有理！人生活在一個和睦同居的家庭裡，很多醫學研究都證明是有益處的。

1.如果一個人與配偶的關係好，壽命會長一些；如果一個人有親戚朋友好好的支持，他也會活得較長久。這些情況已有多個研究證實。

2.一個人有親友支持，患憂鬱症或情緒低落的機會更少。

3.即使患病，甚至被送入加護病房，研究也指出那人留在加護病房的日子會比無親友支持的人短很多，復原的機會高很多！

結語：健康十要則

總括我們身心靈的特性，我提出以下保健十訣：少肉多菜、少鹽多醋、少糖多果、少食多嚼、少車多步、少怒多笑、少憂多眠、少受多施、少貪世界、多求天國。

「多眠」，是因為研究指出，如果一個人一天沒有至少七至八小時睡眠，其免疫系統就會減低功能。我鼓勵大家每天睡眠七至八小時，保持身體健康。另外「少受多施」，是因為「施比受更為有福」，當我們施予，得更大福氣，不但是物質方面，更對我們的心身都有好處。「少貪世界」和「多求天國」，是指看重屬靈方面的追求，加強靈性的健康。（余黃國凱採訪）

（原載於《中信》月刊576期）