

休息(2)-身體

施梁國冰

在我們煩忙的生活裏，我們很多時都會忽略了身體健康的注意。睡眠不足，不到八小時，或是晚上睡得不熟，半夜便醒來，輾轉反側。沒有時間煮飯，只好到外面吃，而很多時的選擇是快餐。放假的日子，也是滿了活動，其實也沒有很多休息的時間。

每一個機器製造商都會給我們一份商品說明書，告訴我們機器的運作與保養，使機器達到最佳的表現和最長的壽命，如果我們沒有依指示使用或保養機器，那機器少則常常出問題或很快便壽終了。我們的身體是神創造的傑作(詩 139:14)，神也給了我們保養身體的指示，在創造的過程中和十誡中，祂都指示我們每週都要休息一天守安息日，那我們如何讓身體休息？

- 禁食— 我們的消化器官須要每天最少 12 小時的休息，讓身體有效的處理和吸收食物，並作新陳代謝。最常見的時段是晚飯後至早餐前的時間，除水以外，不進食任何東西。更長時間的間歇性禁食 (Intermittent Fasting) 會讓我們身體因老化而日益衰微的生長激素 (Growth Hormone) 再度活躍起來，緩慢老化，但嘗試之前最好要先接受有關技術指導。
- 病從口入— 約束我們進食的東西，不要加添身體的負擔。吃太多糖和澱粉的食物都會使我們的胰臟過勞，吃不消的時候便成了糖尿病二型。很多人已在糖尿病前期都沒有注意飲食，待病情嚴重後便帶來很多的麻煩，其實只要及時注意節制飲食，就不會發病了。還有很多的食物添加劑，農藥，有毒的清潔劑和護理用品等都使我們的肝臟日以繼夜的排毒，力有不逮時，便會釀成癌症或其他疾病。

- 運動後的休息— 運動是建立健康不可缺少的一環，不同的年齡和體質都需要不同的運動量和休息時間，劇烈運動後都需要足夠的休息，否則會導致肌肉委縮。
- 睡眠—睡眠是身體修復身體機能，損壞和排毒的重要時段，如果沒有充足的睡眠，身體沒法修補損壞的部份，也不能有效的將身體內的毒素和新陳代謝的廢物除掉，以致身體因免疫力低而容易得病，也是導致憂鬱病常見的原因。所以，每天要睡 7-8 小時，不要讓自己整夜失眠，一發覺自己睡不著的時後，便要找幫助，如:洋甘菊茶 (Chamomile Tea 在各超市有售)，薰衣草香薰，和腹式呼吸都是天然沒有副作用的方法，重覆的背誦金句也會十分湊效。
- 休閒時間—每天給自己休閒的時間，做自己喜歡做的休閒活動或嗜好，即使是十至十五分鐘也可以幫助我們舒展緊張的神經，或是什麼都不做，閉目養神或默想都會有幫助。

我們如果依著神的指引讓我們的身體有適當的休息，使我們的身體得到好的保養，不虧損了神創造的傑作，我們就有好的體魄，精神抖擻，心情開朗，人際關係和諧，做事有勁，忙而不亂，不辱神給我們在世的使命。

