

梁牧心語集 12/08/2024 梁德舜牧師

明天十二月九日是我七十九歲的生日，想到詩 90:10 我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。

根據科學家研究發現，在 70 到 79 歲這個年齡段的老人，每月平均有兩次健康問題。令人驚訝的是，80 到 89 歲這個年齡段的老人，每月的健康狀況，卻與 60 到 69 歲年齡段的老人一樣穩定。

70 到 79 歲這段時期，人的各種器官衰退較快。而進入 80 歲以後，疾病就會出現下降趨勢，精神和身體的健康則可恢復到 60 到 69 歲那樣的水平。

因而，70 到 79 歲這個年齡階段，被稱為危險年齡段。長輩要想高壽，70 到 79 歲這十年至關重要。要平穩度過危險年齡段，就必須每天做到十個「一」。

1. 一壺水

三個時段喝一杯水，效果最佳。

晨起空腹一杯水，要小口慢慢喝，以補充水分。睡前一杯水，有效降低血液粘稠度。運動後一杯水，補充運動時汗液帶走的電解質。

2. 一碗粥

每天喝一碗約 28 克全穀物熬成的雜糧粥。如燕麥，糙米，玉米，藜麥等粗糧熬成的粥。

3. 一杯奶

牛奶被譽為白色血液，它的營養是全方面的，鈣，脂肪，蛋白質等，均較為豐富。

4. 一個雞蛋

人體對雞蛋蛋白質的吸收率，可高達 98%。

5. 一個蘋果

蘋果具有降低膽固醇，減肥，防癌，抗衰老，增強記憶，使皮膚潤滑柔嫩等作用。

6. 一個洋蔥

洋蔥營養價值極高，可降糖，降膽固醇，防癌，保護心腦血管，還能殺菌抑菌，防治感冒，補鈣健骨。

7. 一塊魚肉

魚肉所含蛋白質容易被消化吸收，它含有大量的不飽和脂肪酸，對身體較為有利。

8. 一公里步行

每天步行 30 分鐘，患心腦血管病的機率會下降 60%。

9. 一項愛好

不管是養花，養鳥，集郵，釣魚，書畫，唱歌，下棋，旅遊，要保持與社會和大自然的聯繫。

10. 一份好心情

老人保持良好的情緒，對身體健康極為重要。

這十個一並不難做到，讓我們認真過好每一天，全身心投入生活，平穩度過 70 到 79 歲這個危險年齡段。

恩浸人啊！我們一齊靠主恩典努力吧！把握機會齊心事奉主！阿們！