

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人



樣化性，估計是由於漁民依靠珊瑚魚業為生，盡力保護資源作長遠對策，而外地來捕魚的人則毫無生態策略爭先恐後。目前最健康的地區有所羅門島、印尼部份海域、新幾內亞等。
news.nationalgeographic.com/2016/06/coral-reef-bright-spots-marine-conservation/

性格的培育－價值不下於學業成就

在父親節的週末裏看了一些關於兒童學習與教育的文章覺得很有意思。中國自古以來的人文思想與希臘相近，都是著重仁愛教人怎樣做個好人，但現今社會的教育只著重各種技能的訓練，如語言、作文、數學經濟、地理科學等，卻忽略了性格的培育，因為性格的表現是沒有既定準則亦沒得評分的。但其實沒有刻苦耐勞、好奇心、自我約束、樂觀和責任感等質素，學生們根本沒有成熟的心智去面對社會的挑戰，一旦遇到衝擊就會沮喪頹廢，或有過於激烈的反應，可謂不堪一擊。一本叫“Helping Children Succeed”－「幫孩子們取得成就」的新書提出，家庭和課室都需要營造愛心的環境去讓兒童感受鼓勵與關懷，不要讓他們有被逼迫的感覺，作業應有挑戰性但不應太難，老師可用各種活動譬如下棋、運動等去啟發學生應有的質素，讓他們感到關愛和尊重，繼而亦尊重老師並有一股動力希望獲得賞識。有了這樣的潛移默化的教育，年輕人才會在衝擊的關頭懂得靜下來，踏出情緒的漩渦，更理性地處理事情。

鄧永鏘：好奇心就是我的恩典

鄧永鏘先生在金融時報有一個專欄是專寫令人一笑的幽默對答的，但上週他忽然被問到他兒時的成長過程是否很“privileged”，即是否特別優越的。他說雖然他祖父鄧肇堅爵士非常富裕，但由於他祖母失寵所以連同父母和他兩兄弟都被拋棄，生活其實很拮据，十三歲移民英國入住宿舍後，語言不通嘗過不少苦頭，驅使他上進，讓他度過各種難關的，就是他的好奇心。他說：「好奇心是我的恩典，沒有了它，我不會學到什麼，不會有想像力，或會庸碌度過一生。」

地球暖化二十年珊瑚礁大幅凋亡
但仍有海域絕處逢生

在46個國家和六千個調查後，科學家發現被各國魚商過份捕魚的地區受到最大創傷，珊瑚礁被大幅漂白喪失多種魚貝品種。但只由原居民捕魚的海域則不但沒有枯毀跡象，珊瑚礁甚至生長蓬勃有更大的生物多



益生菌日益擴大的角色

德州一家醫學院最新的老鼠實驗證實，增加腸道益菌可改善多動症徵狀，一反以往用電流刺激腦電波的方法，提供更方便和非入侵性療法。由於人體細胞的菌叢比細胞本身還要多，目前科研界包括跨國藥廠都在了解並篩選益生菌作為治療不同病症的最有效工具。

www.medicalnewstoday.com/articles/311015.php



瑞典四益菌
d型號適合日常保健
goo.gl/VovPrQ

食療主義
暑假服務
生物共振食物測試
找出致敏原減低徵狀

即日至 31/8/2016

特價 \$800 45分鐘

可帶20款食物測試

查詢 2350 1080

goo.gl/xeHJ98



網上版本QR code



中國癡肥兒童人數年年上升直追美國

城市化、飲食習慣的改變以及生活水平的提升，已導致中國成為全球癡肥人口比率排行第二的國家，僅次於出名胖子最多的美國。三十年前，在國內好少會看見十分肥胖的人，但到了2014年，統計研究顯示每6個男孩和11個女孩裏就會有一個是癡肥的。一份在山東大學與煙台疾病控制及預防中心的研究集合了29年（1985-2014）內六個統計的資料，對象是二萬七千多個7-18歲居住於鄉村或市鎮的學齡兒童，發現肥胖及超重的現象持續增長，由1985年只有低於1%的情況增加至2014年的14%男孩子超重、9%男孩子癡肥，而所謂「超重」和「癡肥」的界定均是依循世衛和國際癡肥專案組的標準而定的。另一個2010年的統計顯示，在14億的人口裏已有超過三千萬的7-18歲兒童超重或癡肥。會否是祖父母過分溺愛「小皇帝」？
cpr.sagepub.com/content/early/2016/04/24/2047487316643830.full

嚴浩生活網誌內容令你滿意嗎？ 誠邀讀者提供食譜分享經驗！

這份網誌以經出了六期，我為大家介紹了一些世界各地的最新健康資訊，每一期都有一個主題，譬如今期我們講教育和性格的培養，上次我們泛談基因改造的利與弊，之前又講過無線通訊輻射與癌症的關係、心臟病的危機、益生菌與運動的益處，還有疫苗風波等。在食譜方面有布緯食療、博士光輝油、黃金醬、羅勒松子藜麥意粉和椰子油爆谷，另外介紹了牛油果、桑葉茶的療效，以及鋅的重要性。我看見每週都有一些新訂閱網誌的讀者，希望等於大家對內容還算滿意。但其實各位最希望看到的是什麼樣的訊息呢？有沒有什麼範圍值得補充一下使網誌的內容更豐富或有趣味性？我想藉著這個機會向大家諮詢一下，邀請大家做個簡單的問卷調查 goo.gl/forms/gS3uFtpIft71qbZ2，或者直接以電郵與我聯絡提供你的意見 info@yimholife.com。另外，我亦誠意邀請大家和我分享你們心得的健康食譜，告訴我在你的經驗裏這食譜對什麼有幫助，又或者在我提倡的食療當中，包括布緯食療、椰子油、油拔法、心路通（現已改名為心心悅）、桑葉茶、瑪卡、印度人參、澳洲堅果油等，有那些是對你有幫助的，請與我分享，如果得到你的同意，我希望能刊登在這裏跟讀者分享。這是我提倡食療主義的精神，我們應該利用這個世紀才普及了的通訊科技去將好的、於人有益的信息散播，並不斷提升自己的見聞與知識，從「專家」手上奪回我們對自己的健康負責的權利與義務。！

書伴我行慈善基金以親子活動激發正能量

這個已有十年歷史的本地基金不只提供圖書予有需要的家庭，最重要的主旨是提倡親子共讀，鼓勵父母及教育工作者透過與孩子朗讀加深了解和溝通，為他們在學業及生活上的成功鋪路。

調查顯示，給小孩朗誦：

- 對他們學業及人際關係上有幫助；
- 能增強親子關係，為他們打好學習語文和早期閱讀不同技巧的基礎；
- 是父母能夠做的其中一件最重要的事情，增強加子女對父母真摯親情的體會。

自2006年至今，書伴我行於社區設置了超過300個圖書館，為超過17,000名家長、教師及社工提供「兒童啟蒙老師訓練」，服務全港超過120,000名兒童及家庭。

鼓勵大家支持這個概念和出發點十分有意義的非牟利團體，除了可以捐款外，如果喜歡為小孩朗讀，可報名參與社區內的講故事活動！

www.bringmeabook.org.hk/zh-hant/

