

尊敬的各位朋友，大家好！

上一节跟大家分享到有关体质的问题，我们讲到酸性体质是跟所有的慢性病，都有非常密切的一个关联性。我们也提到在人体的体质当中，是比较中性偏弱硷的体质；如果往酸性的地方稍微偏一点点，到了中性这个地方，人的身体就很有可能因此而罹患癌症。所以癌细胞是被人体的偏酸性体质养出来的。我们也提到人体偏中性的体质也有利於一些病原菌的生长。这个病原菌在进到我们的体内当中，如果我们身体的体液不在正常的生理范围，就利於这些病原菌它繁殖之后造成我们身体的疾病。看到这一点，我们开始对於疾病与生理的状况有更进一步的了解。过去，几乎所有的生物学理论都把人生病的原因推给微生物，认为微生物让人产生疾病。事实上，这样的观念在我们体质的探索之后，了解到并不是非常的客观，因为微生物只是人生病的条件之一；如果人的身体没有它适合生长的环境，微生物也没有办法发挥它致病的作用。所以，中国古代的谚语讲：「物必自腐而后虫生」。在过去，很多人反对这样的讲法，以为因为有微生物，所以这个东西它会腐烂，事实上，不是这个样子的。物质本身它必然自己的本质产生了变化，在里面的微生物它才可以发生作用，把这个东西让它腐烂，它有先后的一个次第。因此从体质的研究当中，我们更认识到自己应该对自己的身体健康，负起百分之百的责任，我们自己可以掌握自己的体质往好的方向走，或者是往坏的方向走。

上一节课，我们也很清楚的跟大家提到，人体的体质酸硷度只要降低0.2，它的携氧量，携带氧气的能力就会降低69.4%，这也造

成了身体疾病的一个很重要的关键，这叫缺氧的体质。而缺氧的体质跟酸性的体质，其实是一体的两面，酸性体质它会造成身体缺氧，细胞、组织跟器官的缺氧，就会衍生出很多的慢性病。因此，我们就了解到体质非常的重要。酸硷度还有另外一个非常重要的功能，那就是身体有非常多的化学反应，它是一个很复杂的生物化学代谢反应的一个过程。每个代谢的过程都需要由酵素，就是我们称的酶来催化。这个酶对于酸硷度是非常的敏感，酸硷度哪怕变动一点点，都可能对这个酶的活性有非常严重的影响。人体的正常体质既然是介於弱硷性的，就是7.35~7.45之间，正常情况之下，这个酶也是在弱硷性的环境之下，能够发挥最好的效果。但是，如果我们长期错误的饮食，或者是错误的生活方式，就会让我们的体质偏酸。这样子一方面携氧量降低，让病菌可以藉此而滋生；另外一方面，也严重的干扰到我们体内的酵素酶发挥的活性。所以体质的重要性我们在这里可见一斑。

我们接下来介绍一下，体质的酸硷它是怎么样来做调控的。其实我们体质的酸硷，除了我们自己的日常生活作息会影响之外，最大的一个影响是来自於我们对饮食的摄取。这个投影片把食物的酸硷性给我们列出来。我们来看一下，在我们图片的左手边，我们列出酸性的这些食物。最左边这一排是强酸性的食物，就是它酸性的力量是最强的，吃了这些饮食之后，到我们体内会造成非常强的酸性代谢物。我们来看一下，包括可乐，这是一个碳酸的饮料，可乐的饮品在现代非常的普遍，但是这个饮料并不是一个非常健康的饮料，它的酸性造成我们体内酸性的贡献非常的巨大。下来绿色的这个是指非动物性的食品，包括甜点，像蛋糕、像糕点之类的。再来白糖，白糖也是一个非常强酸的食品。下面红色的部分代表的是动物性的食品，包括蛋黄、乳酪、金枪鱼、比目鱼、乌鱼子，还有柴

鱼等等，这些动物性的食品。中间这一行是中度酸性的食品，绿色的这个是非动物性的，白面。下面我们看到火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、奶油，还有羊肉等等这些动物性的食品，几乎都提供比较中度的酸性。再往右边的第三排是弱酸性的食品，包括饮料里面有啤酒，还有酒类，下面白米、花生、巧克力、炸豆腐，这是属于植物性的。下面章鱼、文蛤跟泥鳅等等，这是属于弱酸性的。从这里我们看到了一个比较大的趋势，那就是几乎所有动物性的食品它都是酸性的，可以了解到肉类的或者是动物性的制品，它对人类的体质其实并不是非常有利的。植物性的食品里面也有一个共通性，那就是经过加工的植物性的食品，它呈现出来的也是一种比较酸性的表徵。饮料里面就是我们说的，碳酸饮料和酒类也都是属于酸性的，这是这一大类。

再来，我们来看硷性的食品，这我就不要一个一个来念了。大家可以看到，全部都是绿色的（绿色的字体），表示它全部都是属于植物性的，也就是非动物性的膳食，包括蔬菜、包括水果、包括海洋里面的这些海菜类的食品。这些我们现在看起来，以我们现在的语言来讲，这些是健康的食品，它是名符其实的一个健康食品。它的特徵是没有经过细致加工，纯天然的植物性膳食。我们可以从这里来分一个大概，就是粗粮，粗的、自然的植物性的膳食，它偏向硷性；动物性的膳食跟细加工的，或者是一些刺激性的饮料，它比较偏向的是酸性食品。这几类我们很容易的就可以把它区分出来。

我们来检验看一看，我们到底是属于什么样的一个体质。据临床研究报告显示，现在大致上有70%的人是属于酸性的体质。这个百分点跟我们现在慢性病的比例，其实是差不多的。70%的人有酸性的体质，把它用另外一个方式来理解，就是大概有70%的人是处

於亚健康的一个状态，那并不是一个健康的状态。我们来思考一下，我们到底是属于这70%，还是属于那30%？其实我们自己的体质是酸性的还是硷性的，不需要去问别人，我们只要自己反省一下，我们每天吃进肚子里面的东西是以什么为主就可以知道了。如果我们所偏好的食物是鱼类，是所有的肉类、奶类、蛋类、油脂（我们喜欢吃得很油）、精致的西点，喜欢吃这些蛋糕、糕饼，还有精致的饼干等等；我们喜欢吃甜食、糖果、巧克力；我们喜欢抽烟、喜欢喝酒，很有可能我们是在这70%的范围里面。而酸性的食物不但是造成酸性体质的一个根本，它也是为慢性病制造环境，也是老化的一个指标。身体的体质愈酸，人就老得愈快，这是很多的研究已经很清楚，包括缺氧，包括酵素的活性降低，包括微生物的滋长，代谢产生的问题，统统会导致我们人体老化得很快。所以我们不希望自己老化，我们就要从我们的体质来下手，培养我们自己正常的一个体质，不要让我们的体质酸化，这里就要从我们的饮食习惯来著手。

如何改善酸性的体质？我们在想一个人是酸性体质，那并不要紧，最重要的是我们怎么调整。唯一的一个办法就是多摄取天然的硷性的食品，它可以创造好的体质。硷性的食品我们刚刚说过了，包括未经加工的五谷类，粗粮，已经加工的像刚刚讲的白米、白面，那是酸性的。未经加工的要吃糙米，吃全麦面，这个我们等一下会跟大家做分析。蔬菜、水果、海藻类，这些植物性的食物几乎都是非常好的硷性食物。但是这里要跟大家强调的是，不是吃起来酸的，舌头尝起来是酸的，那就叫酸性食品，不是这样子讲的。譬如说像柠檬、像醋，这都很酸，尝起来很酸，甚至於拿石蕊试纸去试，它是酸性的，但是它吃到肚子里面去的时候，经过了我们消化道的分解，分解之后它所产生的这些代谢物是硷性的，这一点我们要

非常的清楚！因为这样的概念往往被混淆了，大家认为用石蕊试纸去试，柠檬、醋明明就是酸的，你怎么说它是硷性食品？事实上硷性跟酸性的食品，它的认定不是这样子的，它是以吃到我们消化道里面，经过分解以后，它的代谢物是硷性的；鸡鸭鱼肉吃到我们的肚子里面以后，它代谢之后、它分解之后，它的这些代谢物是酸性的，是这个道理。而白糖，我们吃起来虽然是甜的，但是吃到我们的消化道里面去，它经过分解之后产生的代谢物却是酸性的。这个概念希望各位朋友一定要清楚，才不至於有误解，这是跟大家做说明。

下面这个表格显示出来的是，每100克食物里面酸硷的能力。我们看到在图的左手边，我们可以看到，油炸的小牛肝造成酸性的能力非常的强，再来像烤鸡、烤牛排、水煮的瘦火腿、水煮蛋、油炸的鳕鱼、乳酪，像这些都有不同能力的酸性的贡献。再来，在我们的右手边这些食物，像水煮菠菜、葡萄干、杏仁，像这些都是非常好的一个硷性食品，这个我们可以适量的多偏向这方面的食物来食用。这也给大家做一个参考。

接下来，下面这里我们要来跟大家介绍一下，酸性体质会有哪些不同的特徵。第一个特徵会疲劳。我们日常生活当中，有很多的朋友都会觉得，常常没有什么理由就觉得身体非常的疲倦，睡眠也都很充足，但是在工作的过程当中，一工作没多久就会觉得疲劳、倦怠，怎么样睡都睡不饱。这个你上了医院去检查，也觉得没有什么毛病。其实这个就是酸性体质的徵兆，我们的身体没有活力、没有精神。再来，有些人觉得智力上，就是我们的记忆力上有一些减退，或者是儿童的智力有一些减退。其实我们都了解到，人与人之间的智商其实都差不多。智商很高的跟智商很低的，都是在少数的族群里头，大多数人他智商的表现都是差不多的。但是为什么有人

智力显现得比较好，有人智力就显现得比较差？其实这也是体质的关系。一个有好的体质的人、正常体质的人，他所表现出来的智力就比较高。当我们的体质偏酸性的时候，因为我们整个人体的机能都在减弱，都在消减，当然影响著我们智力的表现、记忆力的表现。我们的父母都关心孩子的学习能力，如何来提升他们的学习能力？其实饮食非常的重要，吃了很多动物性的食品，或者是喝很多的碳酸饮料、甜食，绝对是对儿童的智力有非常大的折扣。希望做父母的一定要注意这件事情。

下面讲到过敏症，过敏的体质一般来讲都比较偏酸，这当然也可以透过饮食的调节来做改善。前面讲到的结石病，多种体内的结石，肾结石、胆结石，我们前面已经说过了，这都是因为肉吃太多引起的。下面多种癌症，癌症现在也很清楚了，临床上把癌症病人的体液拿去做化验，发现其实就是酸性的体质，这也有很多的研究报告已经证实了。下面讲到口臭，这是代谢方面的一个问题。动脉硬化、高血压，这都是酸性体质的一个表现。再来，感冒，尤其在冬季的时候，或者是某些季节有流行感冒的时候，我们特别要注意，有些孩子特别容易感冒，而且感冒治都治不好。家长就很担心，在很多感冒大流行的时候，孩子就会染上这些风寒、感冒等等的症状。我们的经验是这样，在我们的学校里面，有专门一个小学，我们孩子的膳食主要是以植物性的膳食为主。在我们的观察，我们的孩子在体质上的表现都非常的健康，他们很少有感冒的状况出现，整个学习的状态也都非常的好。所以各位家长，您一定要对植物性的膳食有信心。孩子在平常的时候远离动物性的膳食，远离这些零食、甜食、汽水、可乐这些东西，您的孩子他的体质一定会得到改善，学习的能力也会提升。

下面我们再看糖代谢的疾病，这就是糖尿病，它也是酸性体质

的一个表现。各种关节疼痛、痛风、虚胖、肌肉松弛、肌肉跟皮肤常常会有皱纹，老化得很快，这是酸性体质。很多的妇女很在意自己的皮肤是否产生皱纹，但是现在有很多的人求助於整容的手术，其实这也是症状解，最根本的解决之道还是在自己的体质上面。一个人有良好的体质，有正常的弱硷性的体质，她的皮肤，反映在皮肤的健康状况，一定是非常光滑的，而且不容易产生皱纹，即使年纪很大也是如此。这就要靠平常您在饮食上的调整，而不是抹什么化妆品。化妆品的效果毕竟是有限的，它是一个症状解，并不是一个根本解。调整以植物性的膳食来做您平常饮食的结构，相信对於皮肤的保养是非常有帮助的。下面包括产生皱纹，或者是皮肤容易感染、治愈的速度很慢、易留下疤痕等等，各位朋友，这里我们所列的这几种毛病，我们仔细的来对照一下，我们有没有这样的一个状况？如果您有上述的这些身体反应的时候，最好的方式就是从您的饮食习惯开始做调整。只要您现在开始调整您的饮食习惯，您的体质就在往好的方向在走。假以时日，您也可以恢复一个很健康的体质。这才是我们说的根本的一个解决。

讨论完酸性体质之后，接下来我们来看低钾高钠的体质。在临床医学里面，现在已经很清楚的告诉我们，一个正常的细胞里面，钾离子的含量是高过钠离子的含量，钾高而钠低。如果我们的细胞里面钾离子含量比较低，钠离子含量比较高的话，我们看到图上所显示的，这个正常细胞就会往癌症的细胞方面走。因为在临床的研究上，科学家去研究癌细胞里面钾钠的比例的时候，发现癌细胞里面钾的浓度比较低，钠的浓度比较高，跟正常细胞是呈现一个相反的方向。科学家已经很清楚的在很多的文献里面跟我们讲到，细胞内钾大概是钠的10倍左右；如果钾不足的话，细胞容易产生癌化，就是我们看到图里面的红色的那个箭头。如果钾不足的话，正常细

胞它就往癌症的细胞方向去发展，它就会变成癌细胞，因为它的离子的比例不对了。我们接下来看，如果钾增加的话，癌细胞会恢复到正常的细胞，也就是图大家看到的绿色的这个箭头。所以各位朋友，癌症是可逆转的。我们看到这两个箭头，正常的细胞固然会往癌细胞来发展，癌细胞当然也会回复到正常细胞的状态。端看什么？端看我们体质的表现。如果我们的体质是往病理方向在偏移的话，我们的细胞当然是往病理的方向、病态的方向来发展，这是非常清楚的。

接下来我们就来看，既然细胞里面钾钠的比例这么样的重要，我们当然要来问一下，怎么样提高我们细胞里面的钾，降低我们细胞里面的钠？问题还是在我们的饮食。这个投影片上面告诉我们，多摄取自然存在於食物当中的钾，就能够很有效的提升我们体内钾的含量。这里我们来看一下，一些食物当中它钾钠的分布。在图里面我们来看一下，不同的食物它钾钠的比值，这个钾在分子，钠在分母，如果这个比值的数字愈大，表示它的钾的含量就愈高。像蔬菜、水果，植物类的这些食品，大多数它的钾钠的比值都大於200。什么意思？表示说这些植物性的食品，它所提供的钾离子的浓度大概是钠离子的200倍以上，甚至有的高达300倍到400倍，这是健康食品的一个指标。

接下来我们看，所有的肉类，像鸡、鸭、鱼、猪、牛、羊这些肉类，一般的分析、归纳发现，它们钾钠的比值统统没有超过3~5这样的比值。很多的朋友也会说，那这个也不错！它钾的含量也比钠还要高。但是我们别忽略了，其实在烹调这些肉品的时候，我想所有的人都会在里面加盐巴，几乎没有人是在烹调这些肉品的时候是不加任何的调味料的。加了盐巴之后，我们就晓得，盐巴的学名叫氯化钠，这个氯化钠一加进去，钠的比例就超过钾的比例，它



就变成了不健康的食品。因此肉类它对於钾钠的比值所提供的贡献，是在钠离子的增加，所以这个对正常的生理的细胞是没有帮助的。而我们看到像火腿类，这是一个加工的肉品类，它的钾钠的比值却只有0.3，它的钠远远高过於钾的浓度；下面我们看到龙虾也只有0.9，这也是属於不健康的食品，钠的比值比较高。所以看到龙虾钾钠的比例是0.9，我们就有这样的一个概念出来，就是愈贵的东西不一定愈健康，愈贵的东西可能对我们的身体危害愈大。最后加工的罐头食品，像泡面，我们讲的方便面，还有一些蜜饯类的、罐头类的、饼干类的，这些钾、钠的比例统统在1以下，表示它都不是一个健康的食品。

下一张投影片，我们举出一些例子来看钾、钠的比例。在图里面，大家看到绿色底的这个部分指的是动物性的食品，大家可以看到，它钾钠的比例都很低，对不对？都小於1，有的只有0.1、0.2、0.3这样的比例，它都是不健康的。下面黄色的部分，它是属於加工的一些碳水化合物或者是甜食等等的，像蛋糕、糖果、洒盐的饼干、白面包，还有罐装的玉米，这是罐头，它们的钾、钠比例也都在1以下，甚至於都是0.1、0.2，这个非常的低，这都是不健康的食品，这是左边的这一边。那么右边的这一边是淡蓝色的这个底，我们可以看到，这全部都是纯天然的、未经加工的这些植物性的食品。我们可以看到，都在二、三百，甚至於有的到500、有的到800，像这些植物性的食品都是非常好的一个食品，我们可以做参考。

下面我们要跟大家提醒的是另外一个议题，那就是味精的一个问题。因为味精在一般的调味比重，有的地方确实放了非常多的味精，尤其现在外食的人很多。味精这个议题跟低钾高钠的体质是有关关系的，因为味精它的学名叫做谷氨酸钠，谷氨酸钠表示说，它的主成分里面有钠离子这样的一个含量，味精加多了之后，当然钠的

含量也跟著提高。我们知道钾钠的比例，钠如果偏高的话，等於说是往癌症的方向在走。所以谷氨酸钠这个味精在加进去之后，虽然我们的味觉感受上，觉得菜好像比较好吃，但是事实上对我们的身体一点帮助都没有。有什么样一个坏处？我们来看投影片，加入了味精之后，它会损害我们的脑神经，造成我们头昏、头痛、视觉模糊、疲劳倦怠、行动不协调、学习力降低、气喘，还有情绪低落等等的这些后遗症。这些后遗症在医学里面叫做「中国餐馆症」。为什么叫中国餐馆症？因为在外国人的眼中，中国菜加味精加得非常的多。这也是在吃完加很多味精的菜之后，一般的人会产生的一些副作用。我们可以看到，这些共通的症状都是人体的神经系统受到了一些破坏。神经系统受到破坏，当然人就比较没有精神，头痛、头昏、疲劳倦怠、视觉模糊、学习力降低等等的。所以，各位朋友，调味料一定要放淡，像我们刚刚讲的盐巴不能够加太多，味精也尽量可以不放。

事实上，在我们的中心，我们在用餐的过程当中是从来不放味精的。不放味精，少盐、少油，甚至於没有糖，我们可以吃出食物的原味，食物的原味是非常的甘美。在这几年来，我们的饮食统统都是这样的一个模式，所以当我们偶尔到外头，去吃外面的餐馆饮食的时候，我们舌头的灵敏度就提高了。凡是有加过味精的食物，我们一吃就可以吃得出来，是不一样的，而且味道，感觉上加了味精的食品，味道并不好，比原味还要逊色很多。所以一般就可以了解到，大多数人的舌头，现在都已经被这些调味料给麻痹了，它并不是一个非常健康的状况，我们丧失了对食物原味的享受。「五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂」，这是《老子》书里面的一个教诲。确实这个味道太重，我们舌头失去了知觉，被骗了！这舌头被骗了，我们的身体健康也随之流失

了。这是我们不得不去注意的。滋味一定要淡，淡才是健康的一个根本的原则。这是味精的部分。

下一个投影片我们跟大家分享的是，现代人对饮食的一个错误的认知。第一个我们来看，慢性的食物中毒，这里讲是白糖。白糖，事实上在医学上已经很清楚了解到，这个食物本身是非常不健康的。投影片我们看到，它会伤害我们的牙齿，掠夺体内的维生素B，破坏钙的新陈代谢，对神经系统有非常坏的影响。所以吃了糖之后，我们来看，孩子就会变得比较调皮、暴躁，而且容易感冒，因为它是酸性的；它把维生素B掠夺去之后，人体的神经系统就不稳定了，所以孩子就比较躁动。现在过动儿很多，为什么？糖吃太多、零食吃太多；孩子的脾气很大、很暴躁，糖吃太多、零食吃太多，这个各位家长一定要注意。

再来，不是只有孩子受影响，会造成成人的情绪低落、紧张。现在有很多的成年人也是糖不离口，因为现在的物质很丰富，大家随手都可以获取一些零食。成年人喜欢吃这些糖、吃巧克力、吃甜食，无形当中就造成了我们精神容易紧张、容易忧虑。因为神经系统不稳定，容易躁动，有些躁郁的症状出来。这些只要能够调整饮食，再加上好好的身心的修养，它确实是可以改善的。我们也看到自杀率或者是躁郁症年年在升高，各位朋友，其实跟饮食也有莫大的关系。我们饮食结构的改变，也影响到我们整个社会精神面貌的呈现。这个课题可能涉及到比较广大的范围，我们呼吁政府或者是各个研究领域的专家们，一定要重视这些问题。

我们再看投影片，它讲到，白糖燃烧体内的养分，会让免疫力降低，这是白糖的危害。这张投影片延伸前面对糖分的危害，又做了进一步深入的探讨。在美国有很多的研究单位，对这方面的食品添加物做了很深入的研究，他们发现，只要把食品当中的糖分、人

工香精、人工色素跟防腐剂这四种东西拿掉，会得到很多超乎人预料之外的结果。第一个实验，他们把这四种东西拿掉之后，发现有79%的儿童，就是将近八成的儿童，过动得到改善。这实验里面他们找了很多的儿童，干预他们的饮食，把他们饮食当中糖分、人工香精、人工色素还有防腐剂拿掉，结果经过一段时间的观察发现，有79%将近八成的儿童，他的过动的现象得到改善。另外有一个团队他们到感化院里面去做实验，就是12所感化院找了8076个孩子，干预他们的饮食，把他们饮食当中这四种东西拿掉，结果发现这八千多个孩子的特异行为减少了47%。另外有一个实验是在拘留所里面做的，这是同一个团队他们做的一个实验。这在维吉尼亚州的一个拘留所，针对276位少年犯来做这个实验，把这四种东西从饮食中拿掉之后，发现他们的偷窃行为减少了77%。洛杉矶的一处监护所1382个人，当他们把这四种东西从食物当中拿掉之后，问题的行为与自杀的倾向，居然减少了44%，这也是同一个团队他们做的一些实验。这是属于社会学的一个范畴，居然饮食跟整个社会的一个行为，有怎么样密切的一个关联性。各位朋友，这也许是我们过去所忽略的，今天做家长的人，我们不能够不学习这方面的讯息。这个讯息我们不了解，我们很难去让我们的孩子有个非常健康，非常安定、安全的一个成长环境，那得不到。所以这些数据确实值得我们去思考。

下面这张投影片专门就提到，孩子的学习也跟这些东西有关。这个投影片上面写到，在纽约有803所公立的学校，当他们改变了营养午餐之后所做的观察。我们看到在营养午餐里面，这803所学校把这四种东西拿掉，他只干预一餐，就是在营养午餐这一餐，回去之后晚餐他没有办法干预。即使只有改变一餐，我们看到在图表里面绿色的部分，这是饮食还没有接受干预之前的一个状况，成绩

是起起伏伏的。到了后面紫色的这个部分，就是开始干预他们午餐的成分，把糖分、人工香精、人工色素、防腐剂拿掉之后，你可以看到，学生的成绩突飞猛进，而且每一年都在进步。各位家长，从这803所纽约的公立学校的实验当中，您有什么启发？他只干预一餐，其他的孩子回到家之后，可能还有接触这些人工的这些东西，但是居然成绩已经得到这样大的提升。为什么成绩提升？因为他精神安定，他有办法定下心来学习。

各位家长，我们的孩子是否吃了太多的糖分，太多的人工香精、人工色素跟防腐剂，您注意到了吗？然而，让我们非常忧虑的是，这四种东西几乎您到超级市场里面去看，您看到的几乎所有的商品，这四种东西一样都不缺。我们看投影片上面，这一杯饮料，里面有没有糖分？有糖分。有没有防腐剂？有防腐剂。有没有人工香精？有人工香精。有没有人工色素？有人工色素。四种一样都不缺。各位家长，我们想想看，这些饮料，这些零食，颜色很漂亮的零食，包装都包装得非常好看的这种小食品，请问我们的孩子一天吃到肚子里面吃了多少？在这样大量的食用这些人工的化学物品进去的时候，请问我们的孩子他的成绩、他的人格、他的精神状态有办法提升吗？这是我们家长必须要非常冷静的来做思考。「爱之不以道，适所以害之也」，对孩子的爱绝对不是去满足他的口腹之欲！这反而是对他一种非常大的伤害。

难道只有孩子是这样吗？我们来看，其实孩子的生活习惯都是跟家长息息相关的。这张投影片讲到，台湾有45%的儿童每天喝含糖的饮料。为什么有这么高比例的儿童每天都喝？他的原因在哪里？第一点，有团体去做调查，调查发现有71.4%的父母常常买给孩子喝；再来，93.3%的家庭里面，他的冰箱永远都有这些含糖的饮料在里面；23.8%的家长本身就很喜欢喝，难怪孩子喜欢喝；32.4

%的家长很少或从来不提醒孩子喝水。这是台湾儿童福利联盟在去年（也就是2007年）所做的一个调查报告，给大家做一个参考。

这一节时间已经到了，我们先跟大家报告到这里。谢谢大家。