



編者的話



糖尿病是21世紀的流行病，是繼心腦血管病和癌症之後的第三大疾病，並且呈逐年增多的趨勢。我國大部份糖尿病人，主要是由於生活型態不佳導致肥胖所引發，其中死於心血管併發症者佔的比例極高；不過專家認為，有半數病患藉由改變飲食和充份運動就能預防。

糖尿病的致病原因和發病機制還未能完全明確，目前也沒有根治的辦法。但已確定的是：除遺傳因素外，它是一種跟生活方式密切相關的疾病。飲食不合理、缺乏運動、吸煙等不健康的生活方式都可能導致糖尿病。西醫稱糖尿病是甜性的多尿，中醫則叫它做消渴，就是消瘦加上煩渴；醫學上的定義是：環境因素和遺傳因素長期共同作用的結果。

它是一種慢性的全身性的代謝性疾病，慢性病顧名思義就是得了以後好不了，全身性就是全身各部位都受影響，代謝性疾病是說代謝紊亂，不止是血糖不好，包括血脂、血壓、電解質等都不佳，當引發急性併發症時還有一些酸中毒，甚至水的代謝、全身代謝都紊亂。

最不幸的是，目前每一百萬個兒童中，大約就有10個糖尿病患，兒童糖尿病有的一出生就得病，有些在一兩歲時被診出病情，一般則是在上小學後開始患病的比例較大。調查顯示，小病患半數以上超重，嚴重超重的比例則高達37%，兒童糖尿病大多數為胰島素依賴型，病患與病毒感染、遺傳及自身免疫等因素有關。現在許多兒童營養過剩，垃圾食物攝取太多，又經常在電腦、電視機前一坐好幾個小時，運動量顯著不足，這些都可能造成肥胖症，進而引發糖尿病。

改變飲食習慣，無疑是糖尿病高危險群最基本的課題。猶記在今年一月份時，電視上訪問民眾談新年新希望，大部份答案都是希望2007年內可以減輕體重，顯見一般人都渴望能擁有合乎標準的體重來維持健康，尤其幾乎大部份美國人都超重的困擾，而且他們也都已警覺到自身健康的危機。至於飲食該如何取捨才能達到實質的減

重功效，又能保持身體健康？眾所週知正確的素食是最佳選擇；即使一時無法全盤改變，亦可嘗試成為彈性素食者(Flexitarian)，例如一週自選數日以素食為主，相信也能漸漸達到自己理想的目標體重，以維護身體健康。

每年的「母親節」徵文，同修都踴躍投稿，本期特選三篇：「安家老母」，一個典型的中國賢妻良母，一生就為丈夫兒子而活，無怨無悔；「婆婆媽媽」，一個待媳婦如女兒的好婆婆，去世多年仍讓兒媳懷念不已；「母親，我愛您！」又是一個勤儉持家、刻苦耐勞的好媽媽，兒子深情告白：「如果時間能回到過去，我會天天跟她說：媽媽，我好愛您！」這種「風木哀思」相信是每一個戴白色康乃馨者的心聲。

久遠的忠實作者「圓容」為「保健教室」寫「花粉過敏的食物療法」，每到春天，周圍就常聽到「哈啾」聲，在美國過敏症非常普遍，很多人都受此困擾，一季三個月不得安寧；俗說「藥補不如食補」，因藥物有副作用，此症減輕或治癒，定出現別的毛病，所以我們應該遵循自然療法，對症下「食」，標本兼治。

台諺有云：頭家（雇主）有頭家量，辛勞（雇員）有辛勞量，如此才能賓主相安、合作無間；「與老闆的相處之道」，蘭石建議議員工多多體諒、遷就老闆，畢竟「出錢的出主意」，在人屋簷下，怎能不低頭？總之「大丈夫能屈能伸」，認真學習東家的好處，說不定時來運轉，自己也能當上老闆呢。

「道德經演繹」本期說到「功遂身退」的智慧，坊間流傳勸世詩：「受恩深處宜先退，得意濃時便可休，莫待是非來入耳，從前情義反為仇」，因為好緣之福享過頭就變成惡緣，此時不「閃」，更待何時？但世人往往知道「好聚好散」，卻總是「好聚惡散」，若不肯善罷甘休，到後來就是魚死網破、玉石俱焚！

然而話說回來，功未成、德未立的人可要勇猛精進，別「退縮不前」啊！

道與生活系列講座

第三場：道德經與感情生活

主講者：集德居士

時間：6月24日(週日) 下午2:00-5:00

地點：禪味素食餐廳(34 Union Square East at 16th St.)3樓

請電話預約報名，聯絡人：詹女士(Grace) 631-574-7799

費用：每人美金五元整