

今日《論語》

踢走四個導致兒童肥胖壞習慣

無節制地吃油量和
糖量高的零食、喝汽水

危害：除容易導致肥胖之外，影響孩子吃正餐的胃口，增加齲齒風險

建議：孩子的飲食多由大人把握，家長應每日控制孩子零食攝入量

每次吃飯好快完事，
比如10分鐘內

危害：吃太快容易讓身體來不及感受到「飽」的信號而吃進過多食物，也容易造成消化道負擔

建議：用餐時間盡量至少20分鐘，多咀嚼，放慢進食速度，或選用小點的湯匙

睡眠不足，經常熬夜
(打遊戲/做功課/玩手機)

危害：睡眠不足可能會導致體內激素不平衡，可能更容易想暴飲暴食，同時因為覺得累而降低活動度，都是導致肥胖的原因

建議：最好晚上10點前睡覺，每日睡眠時間不少於9小時

少運動

危害：體能鍛煉對兒童骨骼發育、心理健康都有不可忽視的好處

建議：世衛建議，5至17歲的兒童及青少年，每日應做1小時或以上中等強度至劇烈強度的運動

▶ 孩子肥嘟嘟的可愛模樣背後，隱含不少健康風險。



「一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。」

——《雍也·論語》

孔子最喜歡的一個學生叫顏回，他曾經誇獎這個學生說：「顏回是位有賢德的人啊！他用餐只吃一小竹筐的乾飯，喝湯只喝一瓢的清水，居住在狹隘曲折的巷子裏。這種困苦的生活，一般人是無法忍受而憂愁不已，但是顏回卻依然不改變他原來的快樂。顏回真是一位賢者啊！」

能得到孔子如此稱讚，那是非常難得。「賢」是有才能，有善行，只差聖人一等而已。顏回，字子淵，是唯一得到孔子稱讚「好學」的學生，列在德行科的首位弟子。

「一簞食，一瓢飲，在陋巷」，「簞」是竹筐，「瓢」是用瓠瓜對剖，拿來舀水的用具，都是粗陋克難的餐具。用餐只吃一竹筐的乾飯，沒有其他美食；只用瓢子舀水當作湯來喝，食物簡單貧乏，只是為了果腹而已。「陋」是狹隘的意思，「巷」是曲曲折折的小路，「在陋巷」，住的地方偏僻不講究。從以上三點，知道顏回對生活的享受並不在意，只要勉強度日就可以了。

「人不堪其憂，回也不改其樂。」「堪」，是忍受的意思。一般人無法忍受這種生活而整日憂愁。「不改」，是原來就有的，現在遇到不同的環境，還是保持不變。顏回「不改其樂」，正是「貧而樂」的典範。

顏回真正令人敬佩的，並不是他能夠忍受這麼艱苦的生活境遇，而是他的生活態度。在所有人都以這種生活為苦，哀嘆抱怨的時候，顏回卻不改變他樂觀的態度。

只有真正的賢者，才能不被物質生活所累，才能始終保持心境的那份恬淡和安寧。誠然，誰都不願意過苦日子，但是單純依靠物質的極大豐富，同樣不能解決心靈的問題。