



长寿保健

血压间的关系,请认真看,很有益处。

“给大家普及点血压知识:几十年了,我们被血压和体温误导……”

健康年轻人的血压是(120/80),老年人的长寿血压是(140/90)。

低压值代表心压,最高不能超过95,最低不能低于70。

高压值代表脑压,最高不能超过160,最低不能低于110。

情况分析:

1.(高压高/低压高)代表是高血压病,高血压十年得冠心病,二十年得

脑中风。

2.(高压高/低压正常)代表是颈椎病,椎管狭窄或椎动脉狭窄,中风六大成因之一。

3.(高压高/低压低)代表颈椎病和心肌缺血

4.(高压低/低压低)代表是低血压病,中风六大成因之一。

5.(高压低/低压正常)代表气血亏。

6.(高压正常/低压高)代表心脏负荷大,易成心衰。

7.(高压正常/低压低)代表心肌缺血,易成冠心病。

理解了吗?你属于哪一种呢?另外血压还有新消息:

美国已正式规定:65岁以上标准血压150/90,80岁以上的正常老人,160甚至170也可以。多年来我们统统受过去着重医疗商业利益“老标准”(不能超过120)的数字影响太大了,对六七十岁以上的老人造成极大不必要的高血压心理负担!从今起要更正被医师教错的理念了,请看下列报导。

分享血压请参考:

颠覆我们对正常血压的认知!各种年龄正常血压应该是多少?正常收缩压=吴氏计算收缩压=(82+年龄)例:75岁=82+75=157

【结论】

正常收缩压:男性=82+年龄,女性=80+年龄;健康(正常)指标:实

测收缩压=正常收缩压。

北医三院102大夫告诉,70岁以上的人高血压不能低于130,否则极易产生体位低血压晕倒,高血压在150?130之间较为安全,宁可高一点,别低。

血糖也是如此,随年龄的增加适当放宽标准,60岁以上糖尿病人空腹血糖控制在6.5左右,70岁以上控制7.5左右,80岁以上大多时间不超过8.0,偶尔在8.5左右就可以了,老年人低血糖危害更可怕。愿每个家庭都有一个懂健康的人!

米饭里有“抗肠癌”物质哦!你吃米饭吗?趁热吃好?还是放凉一点好?

以前做好了米饭,总是怕凉了,招呼家人趁热快吃。错了!米饭中有一种可以对抗肠癌的物质,叫抗性淀粉;煮熟



的米饭,只有放凉之后,才会产生更多抗性淀粉。所以米饭煮熟后,要打开锅盖,用勺子把米饭搅松,让米饭散热;待米饭到温和的温度后再吃,就会产生抗性淀粉了。这样的米饭,因为抗性淀粉较多,抗性淀粉不容易转化成糖类,有益减肥及较易于

控制血糖,对预防肠癌也非常好。赶快改变吃饭的老观念吧!

今天起,我们开始改变趁热吃的老习惯吧!这使我联想到吃寿司也很好。难怪日本人长寿,不光是他们吃海鱼多,而且吃米饭也科学。又是饭团又是寿司又是凉糕。



家庭论坛

我并不是从小在教会中长大的孩子,从小我有一个还算幸福的家庭,我原本以为我会这样继续幸福下去,直到我们家发生重大的变故,一切就开始了调...

在我五年级的时候,因为妈妈把名字借给亲戚买房子,可是他们没有准时缴纳贷款,积到后来就变成一笔庞大的债务,我们家的房子后来就因为要偿还债务而被法院查封



了。那时候爸爸妈妈常常为了金钱和价值观的不同而吵架,虽然也维持表面和平,但我心里一直觉得他们一定会有分开的那天,一边生活一边担心着这样的日子还要过多久呢?他们能不能真正的彼此相爱呢?

曾经在好几个夜里,我为这个家偷偷掉过好多眼泪。直到那天真的到来...那天很特别,我早上去上学时身体都没什么问题,但是到了中午我就开始很不舒服,然后发高烧,后来护士阿姨就要我回家休息,我原本以为会是妈妈来学校接我,结果却是长年在大陆工作的爸爸。当时我觉得很惊讶,后来在回家的路上,爸爸就和我说明,他今天回来的理由,是准备要和妈妈分开了。我其实好难过也好生气,怎麽可以都没有和我们讨论,就这样私自决定呢,我好想说些什麼,却因为生病,显得很无能为力。

就这样,我亲眼看著我最爱的爸爸妈妈签字离婚,结束了他们的关系。我瞬间觉得世界崩塌了,心好痛,我的心也开始变得冷冰冰了,总是逼著自

己,不可以流太多眼泪,要微笑要坚强,为了不让妈妈的负担太重,所以我也很少向别人诉说我的心事,很少说自己的软弱,总是自己吞下眼泪。

直到后来,我妈妈因为来到这样的聚会中,她当下被神感动,就受浸得救了,后来也带著我和妹妹一起来到教会。我开始来的时候觉得教会就是一个宗教,我根本就不需要任何的神来帮助我,毕

竟祂又看不到、摸不著,也不能给我什麼实质的帮助,还是靠自己比较实在吧!

虽然人都跟著去教会,但对这位神没什麼感觉。妈妈也很难过,我每次来到教会都一直跟她吵著说我要回家,让她很没面子。可是妈妈和社区的弟兄姊妹们从来没有放弃我和妹妹祷告。直到后来,我跟妹妹被问说,要不要去学生区聚会看看,我们就到了学生聚会,在那里有一群和我们年纪相同的同伴,我看见他们脸上的喜乐,看著他们,觉得怎麽可以有人感觉这麼幸福?他们也对我很好,很常关心我的需要。

于是我就开始和他们一起聚会,学习唱诗歌和如何祷告。就在一次又一次的聚会中,我遇见了神,对祂敞开了,就开始对祂有认识和享受。在我决定接受主,向主敞开的那时,主就亲自做了我生命中的太阳,借由每一首诗歌,经节,同伴和许多叔叔阿姨、哥哥姊姊的照顾,使我的著加强供应。我不再是以前那个冰冷的自己,我

离婚,不只是你们的事

开始发现人生的美好,开始认识生命的意义,也认识神造人的目的,就是要我们与祂更多连结,成为祂的彰显。

成为基督徒越久,就对这位神有更多不一样的认识与经历。以前没办法体会为什麼生命里会有这样大的苦痛,为什麼会有这些遭遇,但是信主以后,我就知道我有一位神,一生做我的好牧人,使我在经历每一个难关的时候,都不害怕,因为主与我同在,也让我经历祂复活的大能。今年二月,从小跟我一起长大的表哥,因为意外过世了...其实表哥才大我两个月,对于同年纪的我来说,我觉得非常受打击,我哭著问主,为什麼将他带走,为什麼他离开了,我却来不及这位赐生命的神,介绍给他...

明明我们从小都一起长大。这次的经历给我很多体悟。首先是对生命的体悟,因为生命真的很脆弱无常,所以我们今天能够平安健康在这里,真的是主对我们极深的怜恤。除了一方面感谢主的保守,我们也真的要警醒,因为我们没办法确保身边的任何人什麼时候会离开我们,所以更要抓住机会让身边所有爱的人,都可以也拥有神的爱。我的表哥过世了,很少人在他生前好好的认真的说爱他,很少人真正知道他的愁烦与忧伤,直到他没有了生命气息,才从每一滴落下的泪水里看见每个人对他独一无二的神,可是好可惜他没有机会尝到主甜美的爱??经过这些经历,我更明白,今天在这里的使命,更明白如何爱人,爱神。

以前的我,只会照著我的感觉,去计算伤害与疼爱,看著那些失去的,不曾拥有的,常常会感到好失落,好伤心。可是现在,我明白其实神给我们的一切都是爱,神使我明白,在我们看不到的一面,其实都充满著爱。自从我信了耶稣,成为基督徒,虽然我的爸爸妈妈还是没有继续在一起,虽然主也还是带走了我亲爱的家人,虽然有时也会有许多环境和为难,但不同的是我有这一位主,一路与我同在,成为我的牧人,引领我的一生。最后想与你们分享一

首我很喜欢的诗歌,这是一位基督徒写的,他也曾经失败,曾经迷失,但是主亲自做他的生命向导,做他生命的亮光。其中歌词这样写到:

当我说我是一位基督徒,并不是在显扬我有多麼好,而是想对人说「我

曾迷失过」所以我选择踏上这条路。

当我说我是一位基督徒,并不是我高上人一等,而是感觉自己总蹒跚而行,因此我需要这生命向导。

当我说我是一位基督徒,并不代表我完美无

暇,而是明白自己有许多缺失,但神却肯定我生存价值。

亲爱的朋友们,今天你们来到这里,听到这些故事,真的不是偶然,希望你们今天都不要错过这样的救恩,一个永远的爱,一直在等待你们敞开。



人生感言

人生不可能一帆风顺,生活也不可能事事顺心
有惊喜必然有意外,有成功必然有失败
无论遇到什么事,别管结局怎么样,都要保持一个好的心态
相信自己努力有收获,苦尽甘自来
成功没有捷径,幸福不会天降
要想幸福就得付出,要想成功就得奋斗
不付出坐享其成是梦,不奋斗成功风光是空
难过的时候出去走一走,疲惫的时候好好睡一觉
再大的事到了明天就是往事,再难的事熬过去了就是小事
只要还活着,只要肯坚持
就没有走不出的坎,就没有熬不过的难
人生如茶,只会苦一阵子,不会苦一辈子
慢饮才有味,先苦才后甜
不要因为一时失败就颓废放弃,不要因为一次挫折就垂头丧气
伤过痛过的日子还得过,累过苦过事情必须做
这个世上除生死其他都是小事,只要还活着
风雨算什么,困境怕什么;命在人就在,人在甜会来
无论如何都不要看轻自己,别管怎样都不要消极放弃
没有经历何来成长,没有苦难哪来的香甜
当你经历了大风大浪,当你吃尽了各种苦头
你就会明白,经历是一种好运,吃苦是一种幸福
加油熬过去,坚持别放弃
保持一颗坚强乐观的心看待成败,放下仇怨
相信上天会让你绝处必逢生,苦尽甘自来

“因我们行事为人,是凭着信心,不是凭着眼见。”

~哥林多后书5章7节~