



长寿保健

女性如果有尿频、漏尿的问题，总是滴滴答答...，甚至护垫包不住，还有可能散发尿骚味，真的是十分困扰，可能是尿失禁来捣蛋！妇产科医师表示，有尿失禁的问题，表示应该要帮骨盆底肌肉做“重训”了。但是，网路上有人教道，锻鍊骨盆底肌肉，除了凯格尔运动，似乎做“桥式”也是很好的选择，真的是这样吗？

造成尿失禁的原因：腹部压力增加、更年期女性荷尔蒙缺乏、骨盆底肌松弛

妇产科医师曾郁文表示，造成尿失禁的原因，主要包括腹部压力增加、更年期女性荷尔蒙缺乏，以及骨盆底肌松弛。肥胖、长期咳嗽、便秘，都会使得腹部压力增加；至于女性停经后，因为女性荷尔蒙缺乏，会造成胶原蛋白流失。以及骨盆底肌松弛，也是尿失禁的元凶之一。

根据阳明大学公共卫生研究所调查发现，在受试的4661位年龄介于55至64岁的女性当中，大约有超过3成的女性有尿失禁；而年龄在35至44岁的女性当中，则有14.7%甚至因为尿失禁影响，而无法跳舞，尿失禁俨然已经成为妇女挥之不去的阴影。

女性更年期容易出现尿频、漏尿、夜尿，也必需重视

但是，根据统计，只有不到2成妇女会主动就医，甚至不少妇女尽管已经出现尿频、漏尿、夜尿等情况，却觉得看医师非常不好意思，很难启齿，或是一厢情愿认为即使去看医生，也不一定会有好，所以，宁可忍受生活不便，一拖再拖。尤其，女性更年期的问题，也必需重视。根据国发会预估，到了2030年台湾女性人口中位数是50岁，老化程度明显，如果以平均

尿频、漏尿，抢救尿失禁该做重训了！

48岁至50岁之间为女性进入更年期，推估届时即有约一半的女性迈入更年期。相对来说，尿失禁的问题也会跟著来报到。

有尿失禁的困扰，除了治疗，建议可以锻鍊骨盆底肌

其实，有尿失禁的困扰，除了走上治疗一途之外，平时也可以透过锻鍊骨盆底肌，有助于缓解困扰。妇产科医师曾郁文表示，人体的骨盆腔里有子宫、卵巢、膀胱、直肠等器官，是由骨盆骨骼、骨盆底肌肉及韧带筋膜所支撑固定。而骨盆底肌在30岁之后，肌肉量平均每年减少3%~5%。尤其，年过50岁之后，出现尿频的问题会更加严重。所以，及早锻鍊骨盆底肌，才能延缓接踵而来的疾患。骨盆底肌酿成的疾患有三类，包括会出现尿失禁、大便失禁，以及骨盆腔器官脱垂(例如：膀胱脱垂、子宫脱垂、直肠脱垂)。

凯格尔运动有助降低产后尿失禁、预防子宫脱垂、改善阴道松弛

提到锻鍊骨盆底肌，一般人都知道要做凯格尔运动(Kegel Exercise)，也可称为骨盆底肌群收缩运动(Pelvic Floor Exercise)，凯格尔运动是由一位美国的妇产科医师凯格尔医师在1948年发明的运动，原本的目的是为了降低产后尿失禁、预防子宫脱垂以及改善阴道松弛。

凯格尔运动有以下2几种练习方法：

1.上厕所憋尿法：
在上小号的过程中，突然中止憋住，憋住尿液的情况，就是骨盆底肌群缓慢让那些肌肉放松，继续进尿液排放，此过程就能感觉骨盆底肌群了。每次收缩维持5-10秒，放松5-10秒，建议每天都要练习10分钟以上。但是，不需要每次上小号的过程都憋住尿，只要把憋住尿的感觉记下来就可以了。

2.进阶版“手指练习法”：
把手清洗干淨之后，将手指伸进阴道接著用力，当手指有感受到被阴



尿频、漏尿，抢救尿失禁该做重训了

醫師：別練錯，橋式縮臀不能鍛鍊骨盆底肌肉

道肌肉夹紧的感觉，这就是骨盆底肌群有正确在施力。如果没有性经验的人，可以将手指伸进肛门，原理是一样的。透过手指感受阴道或是肛门收紧的压力，自己可以知道练习有没有进步，收紧的强度有没有越来越强。

凯格尔运动坐著、站著都可以练习，建议最好进行之前先谘询专科医师，避免动作错误。

桥式运动只能将臀部、腿部、躯干核心肌群锻鍊的较强，并不是专门锻鍊骨盆底肌的运动

曾郁文医师特别提醒，有一些女性喜欢上健身房，健身教练会指导做“桥式”运动，以为就是凯格尔运动，可以预防尿失

禁。其实，桥式运动并不是专门锻鍊骨盆底肌的运动，桥式运动的做法是：双脚板与膝盖臀部同宽，臀部夹紧腹部用力，做胸式呼吸法(横膈膜呼吸法)，只能将臀部肌群、大腿后侧肌群、与核心肌群锻鍊的比较强，并无法练到骨盆底肌此部位的肌肉。

此外，针对尿失禁问题的治疗，已经有许多新选择，像是高强度聚焦电磁科技的电磁椅(俗称G动椅)，透过电磁刺激骨盆底神经，让骨盆肌肉产生一万多次盆底肌肉超极限收缩，逐渐广泛运用在尿失禁治疗。高效能骨盆运动帮助强化骨盆肌，提供有漏尿困扰的产后妇女的新选择。



家庭论坛

男女之间该不该保持一点距离？该。

有些话一讲再讲，但我们往往懒得听，甚至嗤笑。等到血淋淋的教训临到了，才知道老掉牙的话一点也不老掉牙，全部都是真的。这时你固然学到了功课，但代价未免也太大了。

请记住：这个世界的潮流是趋于败坏的，从老祖宗亚当那时一直往下掉，就好像崩盘的生意没有止尽地往下掉。而我们堕落的人性也是往下掉的，只要稍微一放松，我们这个人就很容易想入非

不要把自己摆在试诱的环境里，经常和异性没有遮拦地随意往来，乃至单独相处，嘻笑之间肢体碰触，你这样做不只是在考验自己的定力，更是大胆卸下了自己的盔甲，等着撒旦把火箭射到你的心窝来。举个例，多少女孩子在酒酣耳热后被男性友人“捡”走了，事后才痛哭流涕，这又何必？去到一个地方，会有什么事，该怎么离开，到底该不该去，早在出发以前就该想过了。

倪柝声弟兄讲过这样的话：

“在弟兄对姊妹的来

神的孩子，请保护好你的身体

在白天遇见撒玛利亚的妇人；三章是主在屋子里接待尼哥底母，四章是主在公用的井旁遇见撒玛利亚的妇人。如果把三章的情形和四章的情形对调一下，那就完全不合式了。主对尼哥底母讲话的情形和祂对撒玛利亚的妇人讲话的情形显然不同，这给我们一个很好的榜样。”(倪柝声《主工人的性格》)

男女相互吸引是正常的，但你太习惯或者太喜欢到异性当中待着，这对彼此并不好，总要有一个适度的相处，而不是放任自己的心自己的脚乱闯。若非是自己的至亲、配偶或者已经准备进入婚姻的恋人，总留意男女之防，这对彼此都是一个保护，免得突然出现百口莫辩的场面，把你规划好的人生硬生生改变了。如果有异性主管或师长单独找你去密室，不要去；有人想找你私下告白，不必去。你必须留给自己一个够大的空间，里面总是有好几个人的。有时候，甚至一群人当中就只有你一个是异性也不是很方便很安全，总要有一点智慧来辨别状况。

那么你说，是不是干脆男生女生两下都不要接触不要见面？也不是这样的：

“我们不是说，弟兄和姊妹不该有来往，不该有交通；我们乃是说，如果有弟兄或者姊妹有一种癖性，有一种嗜好，专门喜欢到异性的人中间去转，那样的人是非禁止不可的。当然，信徒在基督里没有男女的分别；在神的儿女中，弟兄和姊妹之间不是隔了一道墙，彼此是应当有许多很好的交通。但是，如果有弟兄有一种习气，专门喜欢和姊妹谈话，如果有的姊妹有一种习气，专门喜欢和弟兄谈话，对于有这一种情形的人，要及时对付。盼望弟

兄妹在来往的时候，能够自然而然的有约束，不越分。如果有人越分了，跑到正常的交通之外去了，就要严格的对付。但愿神施恩给我们，使我们在这些事情上能有美好的见证。”(倪柝声《主工人的性格》)

在基督里的确没有男女之别，但你如今不只在基督里，另一面也在肉体里，在肉体里男女之别是很清楚的。当保罗告诉提摩太要逃避青年人的私欲之后，又告诉他“同那清心呼求主的人，竭力追求公义、信、爱、和平。”可见

在团体的原则下，弟兄姊妹来在一起追求真理没有什么问题，但你我的目标要正确。亲爱的，总之为了一生的属灵前途，请接受这些不中听的话吧！好好照顾自己，让自己成为一个贵重的器皿！

来源：水深之处



非，被自己的欲望勾引，所以使徒保罗提醒年轻的同工提摩太：“你要逃避青年人的私欲”。你想，提摩太整天都在牧养信徒，没多少时间去犯罪，保罗尚且告诉他留意私欲，何况是自由过了头的我们？

所以不要误会，我们不是轻视你的定力太差，我们是说，每一个人的定力都是差的，何况你也不能保证别人像你那样心如止水，所以不管年龄多大了位置多高了，都请不要冒险。

打不过，就逃。逃避私欲很重要的一步，就是

往或者姊妹对弟兄的来往中，必须保持一个正当的关系。如果有弟兄，有一个脾气，专门喜欢在姊妹中间作工，这样的弟兄，不能让他作工。如果有姊妹，年纪相当轻，专门喜欢在弟兄中间作工，这样的姊妹，也不能让她作工。这个原则我们要严格的守住：在通常的情形里，弟兄总是多向弟兄作工，姊妹总是多向姊妹作工。我们看神的儿子在为人时给我们留下的榜样，约翰三章和四章的界限分得非常清楚：三章是主在夜里接待尼哥底母，四章是主



人生感言

两只狼来到草原，一只狼很失落 因为牠看不见肉，这是视力

另一只狼很兴奋 因为牠知道，有草就有羊，这是视野

视野能超越现状 使人能看到人生目标

每个人都有眼睛，但不是都有眼光 每个人都有脑袋，但不一定都有智慧

人生，是一个不断修炼的过程！



“只有上帝藉着圣灵向我们显明了， 因为圣灵参透万事， 就是上帝深奥的事也参透了。”

~哥林多前书2章10节~