



长寿保健

医学方面有报道：2005年度，全年新发现前列腺(Prostate 旧称摄护腺)癌症的病例达232,000人，这是一个可怕的数字。此足以说明它是男性所患癌症最普遍的一种。

倘若你是中年人，已过了五十岁，不妨时做血液检查，若是PSA (prostate specific antigen) 逐年上升，从一开始，过了四字就该警惕。

以上三个字代表：“前列腺特有抗原”。抗原这两个字细讲就是：一种物质足以激起你身体上免疫力使它活跃起来，是你的抗体(antibody)，便自然而然，准备迎敌。换句话说来说明就是，抗原非属自身，而是外来的一种蛋白，与细菌、病毒或者毒素的混合物。

一旦癌细胞在前列腺上作乱，它必加大，变硬。医生用指探入肛门里横抹一下便可发现有

前列腺癌的预防

◎ 燕民

入)和retropubic(自腹下部切开)。割除是最靠得住的办法。手术后住院的时间最多五天，后者十天。其后遗症是，性欲减退，甚至无能，程度因年龄或因人而异。在医药发达的今日必有以补救。

美国患前列腺癌症的为何如此之多？专家们早有发表而我们也有疑问。

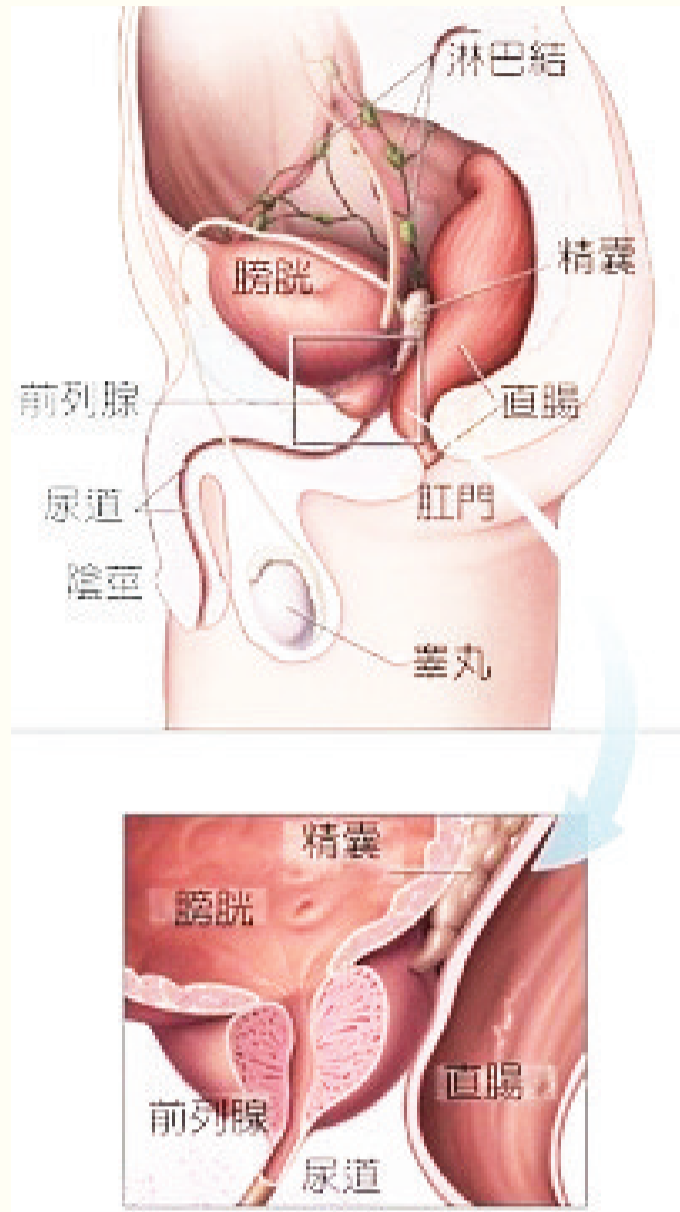
1. 肥胖和癌症时常相联系。美国人应当减肥。
2. 动物性脂肪吃得太太多，尤其是烧烤焦糊的食物有致癌的可能。
3. 油炸焦糊和在油中目不能察的黑渣多吃与上情同。
4. 营养过当。美国的饮食够丰，小孩子和年青的人为何还要吃维生素丸？
5. 肺癌是长期吸烟的结果，谁会肯定那毒素不伤及前列腺。
6. 香肠，早餐咸肉，火腿在制作时加进亚硝酸盐(nitrite)，中国人做的腊肠，火腿，豆腐乳等全加皮亚硝酸盐。硝化物之加进用以保色和防腐，同时也是致癌的毒物。

在此再加上皮蛋一项。它是松花的“仿制品”。不同的是：皮蛋经化学品泡制而得，松花则经天然发酵而成。这就等于鱼目混珠，不能相提并论。

7. 今日美国在饲料中加进抗生素和激素。这种肉类对人类的影响如何，食之过多而久，是否有致癌的可能？

8. 吃肉过多者排泄臭味大，素食者则否，由此可见肉食在肠胃中的作用就已不同。再说，人身需要足量的蛋白供应，但是我们能源的依靠却是碳水化合物(carbohydrate)。人类吃进过多蛋白并依靠它为能源，可能有害无益。

据美国医学权威方面消息：美国中老年男性为限，皮肤癌患者的例子最多，其次前列腺癌。既有了PSA升高的警号，每年接受检查(biopsy)的达一百六十万，其中仅约有约230,000人发现前列腺癌已经上身，最近发明了EPCA-2，它有94%的准确预告性，尚待美国食品药品监督管理局(USFDA)的批准使用。来源：翼报



維持婚姻和諧的要點，結婚後要開始學習

那是一个下了班的傍晚，我看著丈夫一脸疲惫地走进门，双脚鞋一脱，包包一丢就哼著歌走进浴室去洗手，等著要吃晚餐。我在厨房看著这一切，眉头一皱，心里头已经念了他100遍了，坏习惯怎麼讲都没用，还像个孩子一样乱丢东西，但话却卡在喉咙没说出口。

上了饭桌，见他喜滋滋的对我说：“我有个礼物要给你，老婆辛苦了！”我看他难得这麼有兴致，便硬是把刚刚想要碎念他的句子吞了下去。然后他忽然就拿出了一朵花，上面还绑著一张卡片，写著情人节快乐。

从交往到结婚也有十馀年了，自我认识这个人以来，就知道他不是个浪漫的男人，虽然遇到特殊节日，会一时兴起想要带我去吃饭，但都不是为了庆祝，只是为了吃大餐，更不用说买礼物讨我欢心了。当然他从不吝啬，对于我想要的东西几乎来者不拒，但要他认真考虑送一份礼物给我比甚

麼都难。

我看他这麼开心，便问他说这花怎麼来的。他实在是不说会说话的人，他抬起认真吃饭的脸，看著我傻笑，支支吾吾说不出个甚麽来，我就知道大概又是公司送给员工的花了。当然，我也没说破，我走进厨房挑了一个好看的玻璃瓶，装了点水把花放在里面，然后拿到餐桌上，这顿晚餐忽然变得不那麼平凡了。他看著我这一连串的动作，忽然觉得眼前这个人，又变回了十多年前认识的那个女孩子，出门总是精心打扮，长发短发都盖不住她那会说话的眼睛。

吃著吃著，我认真打量眼前这位先生，除了白头发有点多，体态不像大学毕业的时候那麼精瘦，但整体还维持的不错。偶尔仔细地看看这个人还是会觉得小鹿乱撞，不减当年的魅力。除了稍有改变的外型，对于『家』的共识，还是我们维持婚姻和谐的要點，或许难免会对彼此有一些

挑剔，囉嗦几句也是每天上演的戏码，但想一想，若是没有了对彼此的扶持和体谅，婚姻生活就不美了。

垃圾车来之前，他就会看看哪个地方的垃圾要收，厨馀要整理；我洗完衣服后还要整理厨房，他就能帮忙晒衣服和陪小孩；浴室洗手台脏了，我们谁看到了就顺手清一下；餐桌上有用过的餐具，经过了就拿去厨房洗。

其实不用花很多时间，也不用特地为对方准备甚麽礼物(当然偶尔还是需要啦)，通常只要“顺手作一下”就能让对方轻省一点，多了一些休息及彼此谈心的时间。但常常很多人学不会“顺便帮个忙”这件事，好像眼睛有自动忽略功能，就是看不到一个家里需要帮忙的地方。

年轻人总是抱有对婚姻的幻想，以为结婚不过就是找一个看得顺眼的伴，一起做一些彼此有兴趣的事，你依我依的度过下半辈子。却忽略了在

婚宴当天过后，真正要面对的事情叫做“日常生活”，正是这四个字维系了长久的感情，也是这四个字毁掉了许多婚姻。

两个人结婚后，就需要开始学习“互相”和“体谅”，多了一点细心，两个人的婚姻品质才会提升，这也是为什麼当配偶需要学习的原因，因为在婚姻里1+1应该要大于2，像圣经申命记32:30那里所说一人能追赶千人，二人能使万人逃跑。两个人在一起应该是更有效率的，愿我们都能一直保有欣赏身边人的眼光，更要向主求赐我们懂得体恤人的心。

来源：水深之处



人生感言

不要在背后总是笑话别人
 家家都有难念的经
 人人都有难唱的曲
 再风光的人，背后也有寒凉的苦楚
 再幸福的人，内心也有无奈之处
 谁的人生都不易，笑人等于笑己
 尊重别人就是尊重自己
 最穷无非打工，不死总会翻身
 谁的人生十全十美？
 谁的生活没有薄凉？
 谁敢保证一直都是人生得意呢？
 “你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。”
 ~路加福音6章31节~

