



长寿保健

新冠肺炎疫情已超过一年，全球疫苗抢翻天！我国终于正式进行医护开打AZ疫苗，引发各界强力关注及讨论，全民不仅期盼全面接种疫苗的时代到来，更多了几分害怕副作用的忐忑。只有疫苗才是后疫情的唯一正解吗？为什么打疫苗会有副作用？本文将解密疫苗，并告诉你：提升免疫力，才是百毒不侵的王道！

疫苗接种是疫情救世主？3族群不宜施打多种状况应谨慎评估效益及风险

日前，北部一名护理师于施打AZ疫苗后，出现急性过敏现象留院观察，引发社会譁然；而指挥中心更指出以下不建议施打疫苗的族群，分别是：

- 1.对疫苗所含成分过敏。
- 2.施打第一剂AZ疫苗后出现急性严重过敏反应。
- 3.18岁以下青少年。

而健康状态有特定情况，像血小板减少或任何凝血功能异常(如血友

病)、免疫功能不全者(包括接受免疫抑制剂治疗)、怀孕或是可能怀孕的女性及哺乳期女性，都应评估施打效益及风险；至于，施打前出现急性严重疾病并伴随发烧或急性感染症状，应暂缓施打。

这些消息都令人心生困惑：“为什么打疫苗还得看身体的健康状况？”“为什么打完疫苗会出现副作用？”其实，这些问题都围绕同一核心：免疫力，才是抗疫关键。

疫苗等同弱化版病毒进入体内 让自体免疫系统产生抗体

“防疫视同作战”并非只是精神性的喊话，而是人体面对细菌、病毒等外来物质侵入时，自体免疫系统便会启动防御机制。由于每一种侵袭人体的外来物质，都有独特的“抗原”，当免疫系统第一次接触到抗原时，需要4到7天来产生抗体，但再次遇到相同病原时，便可缩短为约1到2天的时间，迅速生成有效抗体。而疫苗的主要作用，

对新冠疫苗既期待又怕受伤害？只有提升免疫力才能百毒不侵！

就是启动体内的模拟战争。简单来说，疫苗形同弱化版的病毒，一般人打完疫苗后所产生的疲累、微发烧等类似生病的感受，是免疫系统启动的讯息，不用太过紧张；但如果是在免疫力低落的情况下施打疫苗，反而会适得其反，轻者可能会感受到比较强烈的副作用，重者可能会引发过敏、导致休克。因此，准备施打疫苗的人，更需要维持身体机能健康，提升免疫力，才是身体打赢这场疫战的根本之道。

注重天然食物摄取均衡 免疫力再升级 稳固身体健康根本

免疫力与生活饮食息息相关，日常生活中，除了均衡摄取各色蔬菜、优质蛋白质及富含多种维生素的水果之外，也可选择天然营养品，如蜂胶不仅含有维生素A、B1、B2、B6、C、E、D等多种对人体有益的成分，更富含生物类黄酮，是许多人心目中增强免疫力、提升自愈力的黄金养生圣品。

自然世界里的防护墙 揭开蜜蜂的防疫关键密码

蜂胶的概念可追溯自人类世界里，对抗病

華人健康網

掌握防疫關鍵密碼 提升免疫力是王道



毒采取研发疫苗、解药等形式；而在大自然的生物世界中，也演化出一套防疫墙，一如在蜜蜂的世界中，蜜蜂不但采集花蜜与花粉作为食物，也会采集树脂混合自体分泌的酵素，形成“蜂胶”，为蜂巢构筑黄金般的防护墙，从根本打好基础，防堵病毒与细菌侵袭蜂窝、外来物质污染蜂蜜，并避免幼虫生病等。

“蜂胶”不仅是蜜蜂能存活数亿年的关键密码，更是历史悠远的天然保健良品。其成分虽依据蜂群采集树脂的地

点及时间会稍有不同，但其中所富含的有机化合物、胺基酸、脂肪酸、维生素和矿物质等物质，对人体有诸多益处，尤其是内含的生物类黄酮，其抗氧化能力是维生素E的50倍、维生素C的20倍，堪称是自然界的最佳防护品。

蜂胶怎么选？类黄酮含量是重点

如何挑选最精萃珍贵的蜂胶？由于蜂胶蕴含珍贵的生物类黄酮、肉桂酸、咖啡酸(CAPE)等有益元素，尤其以生物类黄酮最为关键。国际上认定类黄酮含量越高，越具

有保健成效。

除了成分含量，蜂胶的产地也是挑选的依据。根据IQAir最新公布的2020年全球污染严重国家排行，纽西兰仍然稳居前十大最干净的国度之一，所以纽西兰盛产的蜂胶、蜂蜜，也是许多游客喜欢购买的伴手礼，在纽、澳标示类黄酮的标准是PFL(Propolis Flavonoid Level)，若标示PFL30则代表每毫升含有30毫克的类黄酮，PFL值越高，保健效果越佳！

值得注意的是，由于蜂胶含有花粉，部分族群如易过敏体质、两岁以下孩童，不适宜食用。



家庭论坛

我生长在传统客家人的家庭中，当我大哥信了耶稣，又带著我受浸后，父亲简直快要气疯了。他不仅拿著扁担打，更是拿著斧头追，为的只是不准我们去聚会，甚至还扬言要用汽油把教会烧掉。

后来，父亲得了莫名其妙的重病，高烧到四十度，群医束手，就在无望留之际，教会弟兄姊妹来探望父亲，带他祷告；很奇妙的，他就这样得了医治，并相信了耶稣。那时，我虽然亲眼看见主的大能，但正值人生黄金岁月的开端，完全不将此事放在心上，预备在事业上大展身手。

家庭如战场

我从事室内设计方面的工作，我认为有朋友才有事业，所以花很多时间交际应酬、谈生意，每每喝到烂醉如泥才回家。妻子对我这样的生活简直恨透了。事实上，我们婚姻生活还有一个最大的引爆点，就是患自闭症的二儿子，他是我们心中最深的痛。每逢为著孩子的问题不知如何是好时，就开始彼此对骂，任何难听伤人的话都讲得出来；然而越发洩，负担越重，痛苦越深。

1990年我们搬家到景美。一天，一群基督徒叩门，将我们带回主面前。从此，他们经常陪著我的妻子祷告、唱诗，劝我妻子不要针对我的情形抗争，而是要多多为我祷告。每天早晨，弟兄们也来陪我，与我一同祷告读经。

投河被救的妻子

虽然我们重新开始过正常的基督徒的生活，我的事业和生活型态未变。

我并不感觉深夜不归有何不对；男人为事业、为家庭打拚是应该的。可是，这对我妻子而言，却是无尽的折磨。终于有一次，在夜里返家的车行途中，我受不了她唠唠叨叨，当场就把她赶下车，自己回家倒头就睡。

被我赶下车的妻子在寂静的深夜，仿佛走到人生尽头，心已死，泪已干，在桥边望著无尽的河水，正想纵身往下跳时，竟有一人朝著桥上跑来，说：『你不要想不开哦！我是碧潭游泳协会的会员，就算你跳下去，我也会把你救上来的。』此语一出，妻子顿有所悟：『我是个蒙拯救的人阿！』她望著黑茫茫的夜空，向主发出心灵深处的呼求：『主阿，即便是倾家荡产，若是能叫我的先生改变，我愿出任何代价！』



开心的人 专注于 所拥有的

不开心的人 专注于 所失去的



意外的人生

失去事业，卻找回了家庭

那时，我把公司的印信都交给朋友处理。1997年3月，万万都没有想到，我所倚重信赖的朋友，竟然背叛我。我所有投资的事业完全崩解，顿时债台高筑。我所有的房子被法院查封，五家地下钱庄天天来向我要钱，真是到了走投无路的地步。那些过去与我称兄道弟、夜夜笙歌的朋友，像避瘟疫般的躲避开我。惟有主内弟兄姊妹在此危难时刻，不断关心我并为我为我祷告。

我的婚姻生活也因此有极大的改变。过去，总把妻子当成我的附属品，一切都要听我的。我在外面打拚赚钱，她就要在家里作饭、带孩子，却不知道我们的生活不但没有交集，彼此的心也越来越远，感情淡薄如纸。这时我失去事业，却挽回家庭，发现妻子真是神赐给我的礼物。她单纯的爱主，属灵生命新鲜、有活力。因此，我开始倾听她的声音，接

受她给我的题议。

调整生活，丰盛有餘

已往作生意的观念，总认为要喝酒应酬，生意才能作成功。然而，经过弟兄们的帮助，我看见海水何其深，有各种层次的鱼，在不需应酬的地方，也是有鱼可捕。本来有许多要在晚上谈的生意，因著晚上我要聚会，就请客户在上班时时间谈，他们也愿意。当我们把主权让给主时，主不但不会让我们

有所缺乏，反而更加丰盛的赐给我们。

至于自闭症的儿子，自两岁确定病情至今，已是二十岁的成人了；在他身上更有说不完的恩典。就著医疗资讯上的了解，我们知道这样的病只会每况愈下。然而，他生活在召会中，使得他身心发展，出乎医生意料之外的好。他能正常的参加聚会，还会在聚会中点诗歌、唱诗。过去我总担心将来我

们夫妇都不在时，谁来养活他；但如今他还能赚钱养活我哩！

这一路走来，孩子、妻子、事业、家庭都超过我原先所豫期规划的，真是回应圣经所说：『耶和華说，天怎样高过地，照样我的意念，高过你们的意念。』我的计画没用，我的顾虑多余，主的恩典永远够用。

来源：水深之处



人生感言

一场雨，知道了雨伞的重要
一场病，知道了健康的重要
下雨，伞不好借
生病，钱不好借
雨太大，有伞也没用
病太重，有钱也没用
趁雨小的时候，找到安全的地方避雨
趁没病的时候，用合适的方法养生防病

“神是我们的避难所，是我们的力量，使我们在患难中随时帮助。”

~诗篇46篇1节~