



长寿保健

“天气一变化，就感觉膝关节会痠软疼痛，好像气象台，走路时关节也会发出喀喀声...”经常会听到罹患膝关节炎患者这样抱怨，以为只要忍一忍就会好，不然就是在坊间购买传说能保护关节的保养品猛吞。药师表示，膝盖最常见的关节炎形式即是骨关节炎，除了药物可以减轻关节的僵硬、发炎和疼痛外，某些食品营养素和物理、护理疗法，或补充剂，也可能可以减轻关节的僵硬、发炎和疼痛外，适度采取“地中海饮食”，并且补充保养关节的10大营养素，包括，十字花科蔬菜如花椰菜、甘蓝，还有鲑鱼、柑橘类食物等，都具有缓解不适症状的效果。

年龄仍然是发生骨关节炎的最大风险因素

骨关节炎(OA)是一种典型与年龄相关疾病，可说是一种慢性退化性疾病。许多人认为这是变老的必然结果，其实，虽然衰老会增加风险，但是并非所有老年人一定都会导致OA。台湾预防保健协会理事长、药学硕士赵顺荣药师说明，有确凿的证据表明，年龄仍然是发生骨关节炎的最大风险因素。

关节组织内的钙化和晶体形成，尤其是软骨和半月板，随著年龄增长而增加。在骨关节炎中，关节软骨的退化和丧失，是主要特征，有时归因于“磨损”。骨关节炎是膝

盖中最常见的关节炎形式，像是前十字韧带(ACL)损伤，也被认为是膝盖骨关节炎发生的危险因素，并且是运动损伤导致年轻人创伤后骨关节炎发生的常见原因。

许多研究表明，除了药物可以减轻关节的僵硬、发炎和疼痛外，某些食品营养素和物理、护理疗法，或补充剂，也可能可以减轻关节的僵硬、发炎和疼痛外，适度采取“地中海饮食”，并且补充保养关节的10大营养素，包括，十字花科蔬菜如花椰菜、甘蓝，还有鲑鱼、柑橘类食物等，都具有缓解不适症状的效果。

“地中海饮食”全球最佳饮食排行第1名！有助减轻骨关节炎疼痛

“地中海饮食”具有诸多对健康有益的特性，经美国美食、减重专家等评选，获得2021年全球最佳饮食排行第1名。地中海饮食能有效控制心血管疾病的风险因子，例如胆固醇、血压等。美国密西根州2015年的研究表明，骨关节炎患者遵循“地中海饮食”，有助明显减轻疼痛。赵顺荣药师指出，2019年10月发表在《国际风湿病杂志》上的一项研究发现，地中海饮食具有抗炎特性，对患有干癣性(银屑病)关节炎的人有益。银屑病关节炎是一种炎症性自身免疫系统疾病，其中免疫系统攻击关

节，导致关节疼痛和僵硬等症状。

“地中海饮食”特色：
“地中海饮食”的特色是每天都要吃全谷类、水果、蔬菜、豆类、辛香料、坚果类及橄榄油。每周至少吃两次鱼贝类。每周吃两次发酵乳制品，例如：优格与传统的起司。可以每天适量食用蛋，或白肉，要少吃红肉与甜食。并且喝足够的水，以及适量红酒。

药师：可能容易造成关节炎的地雷食物

除了要摄取好食物远离关节炎，平时也有一些饮食禁忌要注意。当罹患关节炎时，身体处于发炎状态，赵顺荣药师提醒，患有关节炎应避免食用Omega-6脂肪酸、乳制品、茄属蔬菜，应减糖、少盐。因为这些食物不仅会加剧炎症，还会使得罹患其他慢性疾病，例如：肥胖，心脏病和糖尿病。

此外，“油炸食品”含有反式脂肪，会升高有害胆固醇，引起炎症、肥胖和胰岛素抗性。而“高饮食糖”摄入量过量，则会干扰血液中胰岛素水平升高，这些升高的胰岛素水平，会增加人体的炎症。糖摄取过多，会导致体重增加，可能加重关节负担，并增加罹患心脏病和中风的风险。

【保护关节10大必备营养素】

保护关节、远离疼痛，也有不可缺少的营养素，赵顺荣药师提供以下10种保养关节的必备营养素：

保养膝关节远离发炎、疼痛有妙招！

1. 鲑鱼

深海鱼、鲑鱼富含抗炎性的Omega-3脂肪酸，可阻止前列腺素产生，缓解关节疼痛和肿胀等症状，并有助于预防相关的健康状况，例如：心脏病、糖尿病和中风。美国心脏协会建议，吃鲑鱼等富含脂肪的鱼类，至少每周两次，可以保护心脏健康。鱼油的有益作用归因于其Omega-3脂肪酸含量。2008年澳大利亚Australian的一项研究表明，鱼油具有抗炎作用，可缓解关节疼痛，增强心血管健康，并减少对非类固醇消炎药的需求。

2. 柑橘类食物

柑橘类食物富含类黄酮，可加强关节内胶质的弹性，还能抑制关节发炎反应，更能捕捉自由基的功效。

3. 十字花科蔬菜

西兰花、花椰菜、甘蓝。这些都是充满抗氧化剂、维生素和纤维的营养素。2005年，美国马里兰州研究十字花科蔬菜中发现的一种抗氧化化合物萝卜硫素(Sulforaphane)的作用，发现该物质能阻断引起关节痛和发炎的酶，可以帮助关节炎患者。

4. 樱桃

研究表明，新鲜的樱桃可以遏制炎症。2018年3月发表在《营养杂志Nutrients》上的研究发现，食用樱桃可能有助于减轻体内炎症。

華人健康網

保養膝關節，必吃花椰菜大營養素



5. 苹果

每天吃一颗苹果，可以消除炎症。槲皮素(Quercetin)是苹果中含量最丰富的类黄酮，它通过抑制前列腺素的释放，来改变炎症反应，前列腺素是导致疼痛的炎症化合物。苹果还含有丰富的可溶性纤维果胶，可增加饱足感，有助控制体重，因为体重减轻与体内炎症降低有关。

6. 核桃

核桃富含多种抗炎症的营养素，其中包括：Omega-3脂肪酸。但是，卡路里含量也很高，仍应适量食用。亚麻籽和低芥酸菜籽油，也都可以提供核桃中的Omega-3。

7. 羽衣甘蓝

根据2014年发表在《食品与功能》杂志上的研究显示，羽衣甘蓝可能会抑制肿瘤坏死因子-α(TNF-α)，羽衣甘蓝富与其他深色的绿叶蔬菜，富含与关节健康相关的营养素，具有多种抗氧化和消炎作用。

8. 大蒜

大蒜是一种蔬菜，富含有效的抗炎植物营养素。运动虽然有助于增强骨骼和肌肉，但也会使关节承受压力。饮食不

仅能增强运动能力，而且还能帮助运动后恢复。

9. 绿茶

绿茶是世界上消费量最广泛的饮料之一，其对健康的影响是许多研究的主题。

2008年在马里兰州进行的一项研究表明，绿茶可诱发关节炎相关免疫反应的变化。绿茶中的多酚类化合物，具有抗炎特性，已被证明是营养疗法的有效补充。

10. 姜黄

姜黄富含姜黄素，研究发现，姜黄素有缓解膝盖疼痛的功效。2017年10月发表在《食品》杂志上的研究，姜黄可能对控制氧化和炎症疾病包括关节炎和疼痛有益。2006年在美国亚利桑那州进行的研究表明，姜黄对类风湿性关节炎预防似乎有助益。

保护关节不要减少日常活动，活动减少会导致虚弱，增加受伤的机会。膝部疼痛通常是由一次性急性损伤或重复性动作引起的，这种重复性动作会随著时间的推移，尤其是随著年龄的增长，而向膝盖施加压力。建议不妨采取一些步骤，来避免膝盖疼痛和受伤。



家庭论坛

避开夫妻间对方所恨的事情

每一个结婚的人，都应该找出对方所怕的是什麼。绝对不要放纵自己随便的生活。

每一个人都有他所最恨，他所最怕的东西。这一个恨，这一个怕，有的是人道德上的弱点。

我就盼望作丈夫的，自己乐意有一点迁就；我也盼望作妻子的，也有一点迁就，彼此有纠正。有的没有道德上的弱点，却是对方所怕的，是对方所最不欢喜的，如果有这样的事，盼望你这一边要完全迁就。

我提起一两件事。前几年，我读过一个故事。在美国，有一个丈夫，到法庭去告他妻子虐待他。这一个故事，是有一点好笑，但是也很可怕。这一个丈夫怕单调的声音，他就是怕这一个。

他和他妻子两个人爱相当深，但是，结婚之后，不到两年就不行了。他的妻子就是喜欢织绒线，一直有一种声音，他受不了。听了一年、两年，到第七年，就到法庭上去告她，说她在精神上虐待他。

法官说，织绒线没有罪，不能离婚。他说，我没有结婚的时候，我看她像羊羔一样，我爱她。结婚了一年，我看她就是喜欢织绒

线，而且不是织了就算，乃是织好了又完全拆掉，再织，就是喜欢织。弄到一个地步，不只我今天不要看见绒线，就是到街上去看见一只羊，我就想杀它。你如果不让我离婚，我把人家的羊杀了，你不要怪我。

你们觉得这是一个问题麼？这是事实上的难处。他的妻子觉得织绒线没有什麼，但是作丈夫的因怕织绒线，甚至连羊也要杀掉。请你们记得，每一个人都有他所恨、所怕的东西。在这里面没有道德的问题。

一个人不喜欢听单调的声音，这就是他的特点。每一个人都有他的特点，那一个特点，是没有道德的问题在里面的。每一个家庭要成功，作丈夫的，作妻子的，千万不要作一

件事，你看是不要紧，而另一个看是非常要紧的。你作一件事，他在那里忍不住，而你毫无感觉，这是会使家庭出问题的。

我在上海，常常和家庭来往。在我旅行的时候，也常常和家庭来往。家庭里的问题，所争的都是非常小的事。在旁的人面前，在朋友面前，以为是小的事，是无所谓的。

但是，这些小的事，天天如此，常常如此，到一个地步，对方的忍耐都用光了，这一个家庭马上就要出非常重大的问题。你们在神的面前要看见，两个人同居是非常细嫩的事，不是容易的事，不要以为可以随便。你所以为不要紧的事，刚好是另外一个人所恨的事，他就以为你给他精神上的虐待了。来源：水深之处

避开夫妻间对方所恨的事情

千萬不要作一件事，

你看是不要緊，而另一個看是非常要緊的

水深之處 www.luke54.org



人生感言

《免疫力与人生》

在同一辆巴士上，有人会被病毒传染，有人平安无事，这是身体的免疫力。

同样的封城隔离，有人一年吃喝不愁，有人一星期就拮据，这是财务的免疫力。

一样的灾难，有人阳光积极向上，有人怨天尤人，甚至仇视他人，这是心里的免疫力。

同样呆在家里，有人在读书、学技能、运动，直播开会；也有人睡觉，看电视，玩游戏，这是价值的免疫力。

这场天灾，是个大浪淘沙的过程。对所有人的身体，阅历，认知，人性，良知，勇气，思想，灵魂，价值观等，都是一场赤裸的筛选。

要战胜意外与不幸，我们最重要的是提升所有免疫力！

“耶和華阿，求祢不要向我止住祢的慈悲，愿祢的慈愛和誠實，常常保佑我。”

~ 诗篇40篇11节 ~