



长寿保健

常感到右上腹疼痛吗？小心！若经常感到右上腹绞痛、阵痛，甚至疼痛延伸到右上臂、右上肩，就有可能是胆结石在作祟！想要避免胆结石来敲门，除了减少高油脂饮食之外，有一项来自大陆的研究指出，增加日常中摄取咖啡的量，当中的咖啡因可以促进胆囊收缩，帮助减少胆囊中胆固醇结晶，有效降低罹患胆结石的风险。

胆汁中胆固醇分泌增加，加上胆酸变少时，容易形成胆结石

为什么会形成胆结石呢？我们的胆汁是由肝脏所制造，当中含有胆固醇、胆色素和胆酸。若胆固醇含量偏高，或者胆酸变少时，就容易形成胆固醇结晶。随著年纪越大，胆汁中的胆固醇分泌会增加，加上胆酸、胆盐的比例下降，容易道致胆固醇形成

结晶，变成胆结石。有的人甚至胆结石会卡在胆囊或胆管中，引起并发症。其中，中年女性、肥胖者以及多产妇族群，均为罹患胆结石的高危险群，发生率为男性的2倍以上。

研究：每天增加咖啡摄取量，有效减少胆结石发生风险

想要避免胆结石作怪，我们能否从日常饮食做起，避免胆结石的发生呢？根据《每日快报》(Daily Express)报道，一项来自大陆郑州大学第一附属医院肝胆胰外科医学院肝胆胰腺疾病研究所(Institute of Hepatobiliary and Pancreatic Diseases, School of Medicine, Department of Hepatobiliary and Pancreatic Surgery, The First Affiliated Hospital of Zhengzhou University, Zhengzhou University)的孙玉玲医师(Dr. Y.-L. Sun)及其研究团队所进行，并发表在《消化药理学与治疗学》(Alimentary Pharmacology & Therapeutics)期刊的研究指出，每天摄取适量咖啡，可以减少胆结石的发生率。

右上腹痛不止，当心胆结石作祟！

華人健康網

研究：喝咖啡
助减少胆固醇结晶



实验综合1项病例对照研究中的11477名胆结石病例，以及6项来自英国、美国、瑞典、意大利追踪性研究(Cohort Study)中的227749名受试者做分析；其中，咖啡摄取量的部分，研究人员分析受试者在食物频率问卷(food frequency questionnaire, FFQ)中纪录的每天咖啡摄取量，并综合评估咖啡摄取频率与受试者罹患胆结石风险之间的关系。

经孙玉玲医师及其研究人员综合分析后发现，每日增加1杯咖啡的摄取量，与罹患胆结石风险的下降有显著的负相关。其中，发现每天喝2杯、3杯、4杯、5杯、6杯的咖啡，罹患胆结石的几率分别下降了11%、15%、19%、22%、25%。

咖啡因刺激胆囊收缩素释放，帮助减少胆囊中胆固醇结晶

不过，为何喝咖啡可以帮助降低罹患胆结石的风险呢？研究人员表示，主要原因可能是咖啡当中所含的咖啡因(Caf-

feine)，可以帮助刺激胆囊收缩素(cholecystokinin)的释放，刺激胆囊收缩，加强胆囊的收缩性，改善胆囊的粘膜功能，因此可以帮助减少胆汁中的胆固醇结晶，并增加肠道的活动性。

咖啡具产热特性，可帮助减少体内脂肪囤积，防止胆结石形成

此外，研究人员提到，由于咖啡具有显著的产热特性，因此可以透过增加人体的热量消耗，以及减少体内的脂肪囤积，来防止胆结石的形成，这些因素皆与减少胆囊内结石的形成有关。

咖啡能降低罹患非酒精性脂肪肝风险，进而降低胆结石发生

另外，研究人员也指出，非酒精性脂肪肝(non-alcoholic fatty liver disease, NAFLD)也被视为道致胆结石形成的原因之一，而由于摄取咖啡可以降低

罹患非酒精性脂肪肝的风险，因此也可以帮助阻断胆结石形成的路径，进而降低患者得到胆结石的风险。

心律不整、肠胃病患者以及孕妇、孩童，需特别注意咖啡因不可过量

从实验结果看来，每天增加咖啡的摄取量，似乎能够降低胆结石的风险，不过仍要小心，摄取过多咖啡因容易导致神经系统过度兴奋而道致失眠、心悸；而空腹饮用咖啡，也可能造成肠胃的过度刺激，而产生腹泻等不适症状；有心律不整、肠胃病和失眠的患者，以及孕妇、孩童尤其要注意，一天咖啡因的摄取量不要超过300毫克。想要远离胆结石，除了适量饮用咖啡外，也须避免高油饮食，并养成固定运动习惯，维持正常体重，才能更全面地避免胆结石上身。

家庭论坛



让婚姻长久甜美相爱

单身时很多人想要跳入婚姻，结果结了婚又苦不堪言，不知如何解脱？想要避免这些困境吗？让你的婚姻甜如蜜？在婚前，先学会秘诀，并避开难题，比婚后要来解决，简单几百万倍...

1. “爱”不是口号，而是一种生活。

每个男人在结婚时都会信誓旦旦，宣告自己会永远爱自己的妻子。这是真的吗？如果你不打算履行这项承诺，一开始就不要娶她，免得在神、在人面前信用破产。因为爱就是凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。很难的。老祖宗亚当比我们每一个子孙都聪明，他看夏娃不像我们看表面，而是直指最根本的核心：“这是我骨中的骨，肉中的肉。”甚麽是骨肉？骨肉就是你的身体。从来没有人恨恶自己的身体，总是保养顾惜。这就是你能爱妻子的根本原因。你看到她的那一眼，你知道你找到了你的另一部分，所以你就爱上她。所以男人，试著洗你们家的碗盘，开动你们家的洗衣机吧。在你最累的时候，你能为妻子付出多少，大概可以看出你爱她多少。如果你发现自己做不来，你该向神要爱的能力，使你能从一而终爱你的妻子，爱你身上取出来的那一根肋骨。爱，或许是全天下最难的一件事，但神可以使全天下最难的这件事成为简单的。

2. 爱在心里口要开。

爱不能口惠不实，但也不能静默无声。爱就像音乐，不但要充满你的胸腔，也要从你的口鼻中发出来。很多男人都很腼腆，这没有关系。说不出“我爱妳”，

那就改说：“今天好吗？”“谢谢妳。”“我错了，原谅我。”只有最笨的丈夫，才会说出永远不该说出口的话，让你的妻子用尽这一生来恨你，对抗你，甚至用生命来咒诅你。聪明的丈夫，只要最简单的一个动作，一句“辛苦了！”妻子就愿意为他付出一生，万死不辞。

3. 尊重婚姻，床也不可污秽。

婚姻是一种约束，你和你生命另一半的誓约。婚姻使两个家族连结在一起，看似彼此受限，却是更为强大。作丈夫的要从一而终，单单爱你的妻子。因为淫乱和奸淫的人，神必审判。这是圣经明说的。不要以为其他善行能弥补你在婚姻上的错误。也不要拿圣经当挡箭牌对抗圣经，和人辩论说亚伯拉罕和雅各都不止一个女人，或者大卫和所罗门父子根本妻妾成群。

我的朋友，你真的不是亚伯拉罕或大卫王，你也没有生活在那个时代。你只看见他们坐享齐人之福，没有看见他们为此吃了多少苦，浪费了多少年日。像所罗门王这样天下第一的聪明人，居然由于妻妾过多而道致国力耗尽，这不能不说是天下第一的愚蠢事。淫乱和奸淫的人，神必审判。尊重你的婚姻，不要被自己的眼睛和鼻子给蒙骗了。那些香水是假的，脸孔是假的，悦耳的声音是假的，一切都不是真的。背后有一个撒但这倒是真的，他等著吞噬你也是真的。

记住你是已婚的男人，你应当为此自豪，时常做醒祷告。不要凿一个有名无实的婚姻枯井，让两个人都掉下去。

来源：水深之处



讓婚姻長久甜美相愛：
給丈夫的三大建議



如果你自家的窗户是玻璃的，就不要向邻居扔石头。
世上最高尚的问题是：我能做什么有益的事？
不要出卖道德而去买财富，也不要出卖自由去买权力。
不要听朋友的坏话，也不要说敌人的坏话。又有没骨头，但它却能敲断人的脊梁骨。
只需怕做坏事，别的就都不用怕了。
对嫉妒者而言，别人的惨败，往往比自己的成功更振奋人心。
奉承者不需花钱，却可以让人掏出钱来。
要想沉沦、堕落的话，很简单，只要事事原谅自己就行了。
事实胜于雄辩，但是什么是事实，则往往需要雄辩一番。

“但要凡事察验，美善的要持守。各样的恶事要禁戒不做。”
～帖撒罗尼迦前书5章21-22节～