



喝水太少、憋尿，害下腹、骨盆疼痛！

每逢连续假期，各大景点都会涌现出游的人潮，交通更是塞塞塞，往往会出现被困在车阵中的画面，在车上一路吃吃喝喝，当有尿意时却苦于无法如厕，只好被迫憋尿。中医师提醒，长期有喝水太少，且有憋尿习惯的人，包括上班族，小心引发泌尿道感染。

几乎所有动物都需要排尿，不只是将喝进去的水有管道排放出去，更重要的是排出体内废物。人体经过新陈代谢后会产生废物，在体液的作用下，透过肾脏过滤，最后形成尿液排出体外。如果无法正常排泄，便可能会引发疾病。

长期憋尿，恐使下腹部及骨盆底肌肉疼痛，甚至有抽痛感

长期憋尿要担心有哪

一些问题？赖睿昕中医师表示，因憋尿而持续紧绷，下腹部及骨盆底肌肉都可能会感到疼痛，甚至有抽痛感，到可以排尿时，也可能造成疼痛不易解出，引发尿道炎。短时间憋尿可能影响不大，一旦憋尿成了习惯，就很容易造成泌尿道感染。一般人时常不以为意，直到出现排尿疼痛、灼热感、尿意频频、想上厕所但却发现尿量不多，才惊觉不对劲。

膀胱有尿液不排出，很容易大量繁殖细菌，引起泌尿道感染

一旦膀胱长时间囤积尿液不排出，很容易大量繁殖细菌，引起泌尿道感染，也会影响膀胱收缩力，以及膀胱、肾脏发炎。

因为生理结构不

同，女性比男性更容易泌尿道感染，引发问题也更复杂。女性如果反覆泌尿道感染合并阴道炎，很容易导致盆腔炎、沾黏，提高不孕的机率。因此如果有解尿疼痛、灼热刺涩、小便深黄混浊、血尿、下腹腰背疼痛，出现其中几项症状，就可能有泌尿道感染，必须赶紧就医，及早治疗。

中医如何看待泌尿道感染？赖睿昕中医师表示，中医古籍中的“淋证”就是现今的泌尿道感染，“小便频急，淋漓不尽，尿道涩痛，小腹拘急，痛引脐中”。小便灼热刺痛，则为热淋；迫血妄行，则为血淋；这些都因湿热邪气蕴结膀胱，气化失司，水道不利而成。

華人健康網

憋尿害泌尿道感染！
必按穴位調理



中医治疗泌尿道感染以清热利湿为主、调理体质为辅

中医治疗泌尿道感染以清热利湿为主，调理体质为辅，常用八正散、猪苓汤、知柏地黄丸、萹藜分清饮、

龙胆泻肝汤等药方调治。

泌尿道感染的急性发作期，建议以西医抗生素治疗，尽快压抑细菌所引起的发炎不适，以避免症状恶化。症状缓解或反覆性泌尿道感染，则可以中医来调

理，增强体质，避免一再复发。赖睿昕中医师提醒，在泌尿道感染急性期，一定要按照西医生医嘱服完抗生素完成治疗，才能避免细菌出现抗药性，而引发后续的反覆慢性感染。



向人传福音的最佳方法

向人传福音的时候，往往都会说宗教都是劝人为善，甚至叫我们不要太迷信，都不知道要怎麼回答，该怎麼办？

福音，不重在我们的传讲。人能够得救，不重在讲了甚麼道，乃是重在我们如何与人相处，彰显人性的美德。

有一位弟兄见证说，以前他喜欢骂脏话丢东西。信主得救之后，他开始对家人的得救很有负担，很热切地跟他们讲道，甚至是道貌岸然地传福音，说你是罪人干嘛的。但妈妈却跟他说，好啊，你信主了，但看看你那一副嘴脸，整天说我是罪人，也不想看看谁养你呀！

后来弟兄那一天就在主面前悔改，主就引导他：每次聚会完回来，就在家里唱唱诗歌，然后帮忙洗碗，打扫厕所，把家里整理得干干净净，然后每天问候家人。但他的家人，尤其是妈妈一开始觉得「你在干嘛？」因为这位弟兄以前都不做家事的，或者说久久才会做一次。

这位弟兄也不是装假，因为他常过教会生活，在教会里都会帮忙服事。所以觉得把家里面开始打扫也是好的，而且可以预备把家打开，邀请圣徒来家里坐坐。他是在一种很喜乐的心情里做家事的，然后也关心妈妈，是很自然而然的。

这样子生活几个月之后，妈妈觉得这个孩子生活不一样了，有事没事还会陪我聊一聊？后来妈妈就好奇，结果一来教会，她就摸著主耶稣的爱而得救了。爸爸也是这样，也是因为这位弟兄长期关心，每一周打电话给他，十二年来几乎不间断。每周至少就是一通电话，一个月至少见面一次，不管人在国外国内都会打电话。

这位弟兄还有一个见证，是关于姊姊的全家得救。这个姊姊一家都是好人，真的是社会中的好人，而且夫妻两个都是公务员。一个在启聪学校，一个在户政事务所，都是社会上很正确的人，也都很正常工

作。他们周末都会带著小朋友去做资源回收，做社会公益，然后每个月都会固定捐钱，奉献给那些公益团体。对左邻右舍也是敦亲睦邻，标准的好人，所以很难传福音给他们！你说甚麼「虚空」，他听不懂，他觉得他人生很充实，很有意义，因为他帮助很多人。他们也没有大病，也没有甚麼苦难，有点像旧约中还没有受苦以前的约伯，那你怎麽办？

后来这位弟兄就花了十多年的时间，常常跟姊姊一家联络，关心姪女们，跟他们玩要。到了父亲安息聚会时，他们全家去了一看，哇！怎麽教会有这么多人来，都不认识的，很感动。而且大家还为弟兄的父亲作见证，为他的家人祷告，安葬的整个过程也全都看在眼里。他们觉得很难得，后来从那个安息聚会之后，全家就得救了，现在还积极投入青少年的服事。

所以你看，家人得救很关键的因素是在于我们的生活，我们的关心。而且他得救之后会不会继续过教会生活，也是看你的生活。如果大力传讲之下父母受浸了，但是他们看看你的生活，聚会回来继续整天打电动，然后还是骂脏话，你想他得救后会跟著你过教会生活吗？不会嘛，他会想说，你这个家伙只是个宗教徒，那得救不得救不是一样？

但是他看你聚会回来，弹吉他唱诗歌，陶冶陶冶性情，又在教会服事儿童，很好很好。他会觉得你这个孩子很正面，你想他会不会受吸引？所以想要家人得救，自己要先享受主，然后在家中过正常的为人生活，该读书就好好读书，该工作就工作。这样连老师、同学、上司、同事也会因为你的认真而得鼓励。

你的家人看到你是一个正常的人，尽该有的义务，他们也会觉得你这个信仰很好，不是嘴巴讲讲。那麽自然而然弟兄姊妹来家里拜访的时候，或者是有机会出去走一走时，他就会觉得你们这些人真的很好！



《光》的感悟

年轻为国争光；老来共度时光
心态务必阳光；日子一定闪光
想想来时光光；去时一片火光
何不旅游观光；换得满面红光
眼下不再荣光；就让往事忘光
告别昔日风光；珍惜当下晨光
笑迎明日曙光；寸金难买时光
享受余下亮光；欢度老年银光
人生犹如星光；蜡烛总要烧光
追求快乐之光；绽放晚年余光

当年，以为2000年很遥远；
如今，2000年已过去20年了；
曾经以为2020年会很遥远，
当下发现已经到了2021年10月了！
曾经以为“老去”也是很遥远的事，
现在觉得“年轻”是很久以前的事了！
时光太不经用，现在大半生已经过去。不要说来日方长，余生真的是难能可贵！
好好珍惜现在，注意保重身体。
乐乐呵呵过好每一天。

“求祢指教我们怎样数算自己的日子，好叫我们得着智慧的心。”

~诗篇90篇12节~