



## 长寿保健

随着疫苗第一剂、第二剂陆续施打，但是，某些疫苗的副作用在青少年族群可能会引起身体不适，以及年长者在接种后，也可能出现发烧、头晕、畏寒、手臂酸痛等。营养师建议，除了维持均衡饮食帮身体建构防护力之外，也可以适度补充维生素C、维生素D有助舒缓。

### 适度补充维生素C、维生素D，提升保护力

如果日常没有习惯从食物持续补充维生素C、维生素D，该怎么办呢？简蕙琦营养师表示，建议选择优良保健食品来补充平时饮食摄取的不足。以维生素D来说，除了帮助人体钙吸收、调节钙磷平衡以外，2017年

《英国医学期刊BMJ》研究分析指出，维生素D跟人体防护机制与保护作用紧密相关，2014年台湾内科医学会也曾发表文章说明，维生素D具生理调节作用，因此适度补充维生素D能让人体防护力更全面。

至于，水溶性的维生素C容易流失，吃进身体的维生素C大部分都从尿液中排出，不必非选择高剂量，可能吃越多反而流失越多。维生素C或D，该怎么挑选才有帮助？简蕙琦营养师提供以下「三好原则」作为参考：

#### 1. 好剂型：

胶囊剂型优点为能减少外界水分、压力的影响，顺利通过含强酸的胃

部，使有效成分在体内有较好的吸收，同时达到稳定长效释放，胶囊还能保存并隔绝内容物味道，在服用时能更好入口。

#### 2. 好复方：

因为水溶性维他命C在体内易流失，若有添加其他有益的复方，有助更理想调理。对于容易出现打喷嚏、鼻塞等过敏症状，搭配维他命D一起补充，除了帮助钙吸收，也可缓解不适。

#### 3. 好品质：

简蕙琦营养师也提醒，选择保健食品要确认有效成分有无清楚标示，并含有健食字号，确保产品规格符合国家标准审查。

#### 【营养师小叮咛】：

维生素D的食物来源

很多，包括鱼、鸡蛋、谷物和蘑菇等，而维生素C的食物来源则主要存在于新鲜蔬菜水果中，以及豆类

華人健康網

打完疫苗補維生素C、D  
提升防護力



粉萃取出维生素D，以及加上柑橘抽出物等组合的维生素C加D复方，并以植物脂质包覆有助维生素C吸收。简蕙琦营

养师最后提醒，打完疫苗后多休息，维持均衡饮食，多食用鱼油、牛奶、蛋或者补充维他命来提升防护力，舒缓不。



## 家庭论坛

# 婆家人总是爱找碴？

◎毛琼英

雅珍和几位好姊妹难得相约一起喝下午茶，在一边大吃甜点，一边嚼着香浓咖啡之后，聊着聊着，大伙不约而同谈的都是婆家的问题：“我们结婚第二天一早，人还躺在床上。婆婆居然门也不敲，大刺刺地直接进到我们的房间来，说是要拿脏衣服去洗，天哪！你们能想像我的感觉吗？我爸妈从我中国以后就很注重我的隐私了，我婆家和娘家的生活习惯实在差很。”

### 婆家娘家文化差很大

“我婆婆嫌我动作慢，又嫌我碗洗不干净，每次我回去婆家洗碗，她都要重洗一遍，我擦过的桌椅，她马上再擦一遍。你们说，这不是存心让我难看吗？做什么她都不满意，我真是打死也绝对不可能搬去和他们一起住。”

“我公公才夸张，他要我和老公每个月薪水的一半都交给他，说是帮我们存起来。开什么玩笑！我的薪水还要给娘家，再分给婆家，我连坐车吃饭的钱都没有了。我们每次一回婆家，就听公婆在谈钱不够用，贷款交不出来，哪里又出了纰漏，哪里又有

洞要补，开口钱、闭口钱，反正就是要榨干我们！”

“别说了，我们还不想要孩子，两人生活才过了一年哪够嘛！可是我先生是独子，公婆每次见到我们都要说：“不孝有三，无后最大。”叫我们快一点生baby，他们可以帮忙带。你们说压力有多大。”

“你们都算小case，我不仅有公婆，还有未出嫁的大姑、小姑全都住在一个屋檐下，你们想想我的日子是怎么过的？每天下班回来，要帮婆婆做饭，要洗全家的衣服，要捐献薪水，还要当传宗接代的工具…”

最后一个开口的雅珍叹着气，大家看着她隆起的肚子，都默然不语了。

教会姊妹们相聚，焦点话题竟是婆家对小家庭造成的困扰，每个人都有一肚子苦水，可见这确实是恼人也不好处理的问题。有人说结婚不但是两个人的事，更将两边家族都扯了进来，夫妻在沟通之际，极可能有双方父母、家人的思维、观念、意志在后面拉扯，想想的确是错综复杂的。

在婚姻初期的阶段，

小夫妻不但要彼此调整、磨合，更要适应对方的家庭结构、处事方法、思考模式，并且要能有相当程度的配合，当然是一件极具挑战的事。

### 婚后生活圣经已有教导

如何处理呢？

圣经的教导是：“人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。”(创世记二章24节)虽然在当前的社会，很多人碍于经济条件，婚后仍住在父母家，甚至成为靠爸族，仰赖长辈帮忙处理日常开销，也有些人基于传统观念，必须在财务上回馈父母。

但是圣经的教导是一个明确的目标，所谓的离开，包含了心理、经济、情感都必须与父母分开。结婚以后，一个人的心理应该趋于成熟，不要事事拿不定主意，缺乏主见。

夫妻的经济必须真正独立，靠自己赚取生活所需，不能再当伸手牌。情感上更要学习当大人，不可黏着父母不放，反而是要好好为建立自己幸福美满的家庭而努力。

当然这并不表示要小夫妻不听父母的话，而是有了婚姻之后，一定要学习照着圣经的原则来为小家庭的一切所需负责。

在婚姻中必须先建立一个观念：无论外面有多少风雨、挑战，两人的关系必须紧密、合一、稳固，而且双方要尽一切可能来呵护、保守这份关系，在这样的基础上再来学习如何面对小家庭以外的冲击。

### 互相谅解诚实沟通

以前面说到的婆婆闯入新人卧房一事为例，妻子可请丈夫婉转表达需要一些隐私的想法。因为要长辈改变他们的习惯、想法难度很高，作晚辈的只有换个角度去解读这些现象，才不致于让自己钻牛角尖出不来。

此外，作媳妇或女婿的要确实检讨，是否自己

做的事没有达到长辈的期望？有过必然得改，不要再让有人在背后议论。如果婆家或是娘家需要资助、奉养，小夫妻扣除所有基本开销，看看能拿出多少出来。

如果实际上有困难，也应该诚实地和长辈沟通，取得谅解。至于何时怀孕之事，可以让父母知道夫妻两人的计划，请父母不要操心。千万不可以得且过，表面上接受了，

却把怨气埋在心里，久了积成内伤，总有一天会爆发出来，反而更增加误会。“要孝敬父母，使你得福，在世长寿。”这是第一条带应许的诫命。”(以弗所书六章2节)



## 人生感言

你的好，别人记不住；  
 你的错，别人会无限放大。  
 所以，别人说你的坏话时，别伤心；  
 在不喜欢你的人眼里，  
 你做的再好也没用。  
 别人指责你时，别难过；  
 不懂你的人，你再努力也是错。  
 鱼那么信任水，水却煮了鱼；  
 叶子那么信任风，风却吹落了叶。  
 人与人之间，全靠一颗心；  
 情与情之间，全凭一份真。  
 落叶知秋，落难方知友。

“耶和華是我性命的保障，  
 我還懼誰呢？”  
 ~ 詩篇27篇1下節 ~

