



长寿保健

妇女在生育后坐月子调养,不但是转换体质,也是养好子宫、增加免疫力的大好时机。因为怀孕及生育行为,会让女性内分泌系统历经一场重新调节和洗牌过程,其中又以雌激素与黄体素这两种主要激素变动最大。如果坐月子期间没有获得良好营养照顾与休养,有可能引发旧疾,甚至使免疫力下降,容易感冒、过敏大爆发。中医师建议,透过调养肠胃可抗过敏,并建议食用人参红枣鸡汤补气血。

产后坐好月子益处一:改善体质的好契机

生产是女性一生中最重要的生理事件,中医特别重视「坐月子」,认为坐月子的好坏悠关女性生产后一辈子的身体健康。老人常说:「身体不好,可以做月子掰一掰。」

临床经验显示,成功的产后休养,除可恢复正常的生理状况外,对于怀孕前母体的一些宿疾如子宫内膜异位、痛经及子宫肌瘤等,能借以将不好的体质在这段时间慢慢改变过来,所以产后坐月子是改善体质的好契机。

产后坐好月子益处二:养好子宫恶露排淨

产后这个阶段要注重「泄」,要让子宫正常收缩,才能将恶露排淨。中医师周宗翰表示,很多产妇在坐月子时,常常服用过多的麻油雞,或十全大补汤之类的方剂,产后恶露仍多,还是不宜大补,以免产妇恶露不淨,道致腹痛连连。而且过于温补反而对产妇容易提高产生痔疮的风险,建议产妇真如果属于气血虚弱体质,再服用比较适合。

产后坐好月子益处三:增加免疫力抗过敏

如果没有好好坐月子,加上顾小孩太多疲

产后免疫力下降,感冒、过敏大爆发!

華人健康網 x 呼叫醫師

產後免疫力下降過敏大爆發!

中醫揭:坐好月子3大益處

周宗翰中醫師

- 1 改善體質
- 2 養好子宮
- 3 增加免疫力

如果没有好好坐月子,加上顾小孩太多疲

劳,免疫力反而会下降,而产生一系列的过敏反应。所以,怀孕生产后想增加免疫力,可以透过中医调理,增强免疫,避免过敏症状发生。

产后过敏的问题也会来自于肠胃,宜吃健胃食品

中医师周宗翰表示,产后过敏的问题也会来自于肠胃,产妇的脾胃功能往往较差,特别是在分娩后的半个月之内,更需受到保护。

如果这时吃过于温补、油腻的食物,则容易使其脾胃运化功能受损,引起皮肤痒、过敏等症状。因此,建议应吃一些清淡而又能健胃的食品,如豆腐、薏仁粥、玉米粥、红枣薏仁粥、瘦猪肉汤、蒸蛋等。

产妇分娩后,面临子宫复原、逐渐消除恶露、生殖道复原,以及整个体质的复原等问题。因此在饮食方面应当注意营

养,并且摄取足够的热量(每天需3,000卡热量以上)。产妇宜吃高蛋白的母鸡汤、蒸蛋、豆腐制品、鲫鱼、黄豆、小麦制品等。

至于产后药膳调理,多建议以药粥和药肉膳为主。粥中有稠厚米汁,食后可以实胃气、补脾气。食用药肉粥的好处,因血肉为有情之品,可填精补血,十分适合产妇身体复原食用。



基督徒的孝顺与祭祖

记得阿爸成为基督徒前,对祭拜之事就一直非常在意。受浸之后,他对主和教会弟兄姊妹超级认真。那时,大社召会傍晚有“福音餐厅”,他是最准时的那一个,坐在那里等弟兄姊妹一同用饭。后来,因为一些事情的发生,他渐渐冷淡,越来越“宅”,失去喜乐。近来,因大伯父过世,祖先移坛,他又被说服,拿香拜拜。

为了对祖先表示“孝敬”,中国人最强调孝道;故曰“夫孝德之本也”,“百善孝为先”,因此要慎终追远、祭拜祖先。圣经也非常强调孝道,例如旧约说:“当孝敬父母,使你的日子在耶和华你神所赐你的地上,得以长久。”新约也题到:“作儿女的,要在主里顺从你们的父母,因为这是正当的。要孝敬父母,使你亨通,在世长寿。这是第一条带应许的诫命。”

一位弟兄信了主之后

真是喜乐,也很孝顺妈妈。他对妈妈说:“您要信耶稣,信耶稣可以得到永远的生命!死后可以到乐园,而且将来还有今生、来生、永生!”妈妈回答:“好是好啦,不过信了主,死后没人拜,会变饿鬼,你知道吗?”这个儿子就祷告:“主阿,我要怎麼作,才能让我母亲相信你呢?”

他妈妈通常在吃午饭之前会先小睡一下。一天,主就引他烧一桌丰富的好菜。到了他妈妈睡觉的时候,他就把那些丰富的菜放到床前去,小声的说:“妈妈,请你用饭。”就走掉了,过了二十分钟,他就把菜全都收走了。

他妈妈睡醒以后,就喊著说:“儿子啊!怎麼样?要不要吃饭?”儿子答道:“妈妈,你刚刚吃过了。”母亲惊奇道:“什麼?我刚刚吃过了?”儿子说:“有阿,你刚刚睡觉的时候,我已经摆了菜,给你

吃过了。”母亲说:“笨孩子!我在睡觉怎麼能吃饭?”儿子又说:“妈妈,你睡的时候,我摆得好丰富,还跟你讲,赶快吃喔!”母亲说:“笨孩子!我在睡觉时怎麼吃?”儿子就含著泪说:“妈妈!你连睡觉的时候,都不能吃了,死了还可以吃吗?”母亲领悟过来,后来也信了主。

中国人强调“慎终追远”,追溯到人类第一代祖先是亚当和夏娃,而他们的源头却是神。所以,我觉得敬拜神才是真正的“慎终追远”。当趁著父母和长辈活著时,“在主里”孝敬奉养他们,并带他们接受福音,得著永远的生命。

感谢主,我的阿爸已经听从神的话,接受救恩,所以不会在阴间痛苦的部分。希望他不仅是在主里的弟兄,更能脱下重担,作耶稣的见证人,成为得胜者,全家一同赢得奖赏。来源:水深之处

人生感言

人品好的人,能得到贵人相助;
 人品差的人,谈什么都没有用!
 人格比金珍贵,人格比钱还重;
 做人一辈子,人品越好,素养越高;
 格局也就越大,人脉也就越广。
 一个人,外表可以不光鲜亮丽,
 内心一定要善良真诚,为人一定要顶天立地,
 不做坑蒙拐骗的坏事,不做卑鄙无耻的小人。
 一个人的人品,不需要昂贵的物质包装;
 而是经得起诱惑,看得淡财利。
 不与恶人结伴,不和小人同行。
 不管多难,善良不改;不管多苦,品行端正。
 好人品,是做人做事的根本;
 做人善为先,待人诚为贵,做事勤为主,
 在困境中,坚强不屈;在利益下,正气不丢。
 人这一辈子,先做人后做事,
 只有把人做好了,做起事情才游刃有余。
 如果不懂得做人,人品差劲,言行不正,
 就算他再聪敏,再有钱;前途会受到阻碍,生活也会受到影响。
 人,要有一颗善良的心,更要有一个端正的品;
 厚道做人,坦荡做事;
 多站在别人角度考虑,才能有好人缘,才能得信誉。
 钱财会消耗,人品能积攒;
 做人,老老实实,本本分分,一心向善,以诚为本,
 才能赢得众人的尊重和称赞;
 一旦人品不过关,谈什么都没用,干什么都没戏。
 “只要你们行事为人,与基督的福音相称。”
 ~腓立比书1章27上节~

