



长寿保健

女性更年期是人生重要阶段,最重视“抗老”,补充荷尔蒙成为一大关键,并有助远离更年期带来的不适症状,包括热潮红、心悸与失眠等。因此,更年期的养生保健不可少。有的女性会选择喝豆浆补充大豆异黄酮,也有的女性会直接采取荷尔蒙补充疗法。除此之外,中医调理更年期,又有什麼撇步呢?

更年期热潮红、心悸与失眠,中药清热安神、去除虚火

有一些女性会分享自己的保养秘方,有人说吃了

医师开的药物后,更年期症状就减缓许多;而更年期从中医角度来看,就是肾气是否充足。大多数更年期女性肾气不足,不但会出现提早衰老的现象,还容易在体内形成虚火,道致热潮红、失眠等问题。

荷尔蒙补充疗法

早期为了改善女性更年期的症状,医师会使用“荷尔蒙补充疗法”(HRT),由医师开立药物来替代身体所缺乏的雌激素,有些专家表示,这种方法可以预防心脏病及改善骨质疏松。

不过,虽然已经被公认

更年期必补充荷尔蒙,不只有豆浆!



蒙萃取物的保健食品,针对这个部分,建议民众要确认萃取物的来源、产地、含量等,购买及使用上建议选择有信誉的商家,避免产生标示物与内容物不符合,或额外添加不明药物等情况。

早期为了改善女性更年期的症状,医师会使用“荷尔蒙补充疗法”(HRT),由医师开立药物来替代身体所缺乏的雌激素。

【更年期必吃5大食物】

当更年期来报到,身体开始出现不适时,日常生活中有些随手可得的食材,可以帮助维持生活品质,例如:

1. 豆类

植物性荷尔蒙中的异黄酮主要存于豆类,例如黄豆、黑豆、红豆、绿豆、燕麦等。

2. 木质素食物

木质素食物主要存在于豌豆、萝卜、扁豆、小麦、黑米、葵花籽、洋葱等食物之中。

3. 黑色食物

从中医的角度来说,补肾是治疗更年期症候群的重点,黑色食物如黑豆、黑木耳、紫米、黑芝麻、葡萄、菠菜等,都能达到类似的效果。

4. 维生素

五谷类及深绿色蔬菜含有维生素A、C及纤维;胚芽、花生中的维生素E等有抗氧化的作用,可抗衰老、护肤;另外,维生素B群可减轻疲倦感,保持情绪的的稳定,也可以从牛奶、

杂粮食物、核桃中摄取。

5. 微量元素

坚果、五谷类及深绿色蔬菜中含有微量元素镁,可适度补充。

中医师彭温雅指出,针对更年期热潮红、心悸与失眠,中医都有适合的中药材帮助清热安神。当体内出现虚火时,建议可补充滋润性的食物包括木耳、百合、山药等食物;而珍珠粉有清热安神效果,有助稳定情绪与帮助睡眠。



家庭论坛

经历主真实同在, 信靠祂力量帮助

我从受浸成为基督徒,到现在为止已经七年了。我觉得这七年实在是我人生中最有意义的日子。

回想在我国高中的时候,学校外聘的老师有时会带著我们唱诗歌,或是讲一些主耶稣诞生在马槽的故事给我们听。可是当时的我对这位传说中的神一点兴趣都没有,也不想认识祂。但是每当我因为犯错,而被教官处分的时候,我就会想到这位主耶稣,我就会拼命的祷告,求主让教官放我一马。说也奇怪,每次祷告以后,在训道处我都能虎口余生,所以主耶稣对青少年的我来说,就是119。不过在高中毕业后的这20几年来,因为生活过的很顺利,每件事好像都很有把握,因此就几乎再也没有跟主祷告了。

直到十四年前,我先生检查身体时知道得了鼻咽癌,虽然我们觉得不可能,但是还是很积极的面对治疗。在这整个检查与治疗的过程里,我们的心都是紧张与不安的,而且对未来也不再拥有把握。就在那个时候,我们的女儿受浸成为基督徒,在我先生住院治疗的时候,她就会与弟兄姊妹来医院看爸爸,他们会在我们先生床旁边唱诗歌给他听并为他祷告。而且每次当他们离开后,我们的心里都会觉得特别的平

安,也很平静,这种感觉让我们很轻松很自由。所以在他们几次的探访后,我先生就受浸成为基督徒了。我知道他为甚麽受浸,是因为他在祷告中,得到了主给他的极大的安慰与力量。

先生受浸以后,我就在想:将来我一定要跟他在一国,所以两周以后,我也受浸成为基督徒了。之后,我们在家就天天有祷告,我每天都会问他:“你感觉怎样?”他每次都笑著回答说:“我很喜乐。”一般人一定觉得很奇特,一个癌症的病人怎麽会天天都很喜乐,你说给谁听?谁会相信呢?但是我非常的清楚,因为我感同身受:要不是有一位主在我们的里面,我们的平安与喜乐从哪里来?

我先生生病七年后被主接走了,当时我非常难过,每天早上我都拿著早餐站在客厅外面的阳台,对著天大喊:“主阿,来救我,主~耶~稣~来救我!”因为我不知道要如何面对这一天。我就不停的掉眼泪,眼泪就直接掉在装早餐的碗里,我每天都吃著装了眼泪的早餐后,就匆匆的去上班。每当我把车子一发动,就在车子里大声的呼求主,求主来帮助我,也求主擦干我的眼泪,否则我红著眼睛怎麽去上班?实在很奇妙,每次只要车子一开出地下室上了大马路,我的眼泪就会立刻停止,我的悲伤也会一下子就消失,就是这样我的脸上就

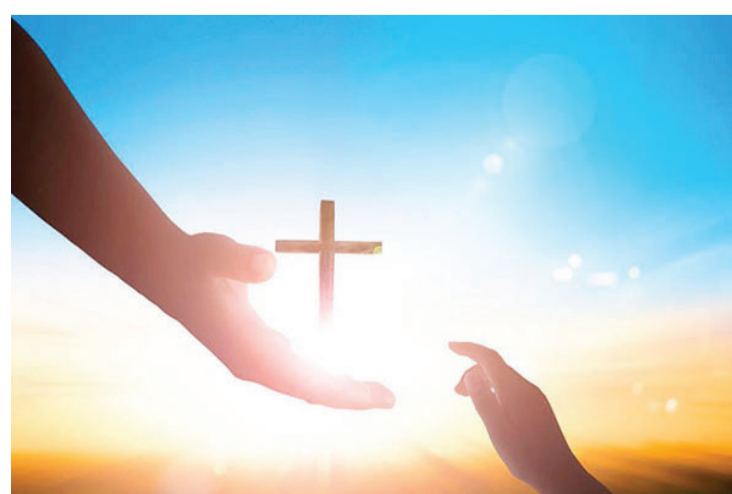
能没有泪痕,一路平静地把车开到学校,没有一次例外!

诗篇二十八篇七节:“耶和华是我的力量,是我的盾牌,我的心信靠祂,我就得帮助;所以我的心欢乐;我必用诗歌称谢祂。”

真的每次只要我祷告或呼求主的名,主就会带著我从极度的悲伤中恢复平静,我知道这是我自己绝对做不到的。而且让我不再感到孤单、害怕或是紧张,也让我在很短的时间之内生活就稳定了,一切的事情都能按部就班。同时在学校我也能感到主的扶持,以前学生不交作业,已经到学期末了,我就问他为什麼不交作业,他就回答:“我还没设计画好什麼时候要交。”这话听了就会让人发飙。可是信主以后,我就会在灵里对待学生,不轻易发怒,而且也会在下课的时候为那些调皮的学生祷告。有时候同学表现好或全班作业交齐了,我就会自然而然的说:“感谢主。”久而久之,同学都知道了,所以如果他们作业都交齐了,他们自己都会异口同声说:“感~谢~主”,然后整间教室就洋溢著欢乐的气氛。就是这种超越想像的经历,让我知道主是真实存在的神;人不能安慰我的,主全部安慰到了,人不能管好的,主全部帮我管好了。主让我一天比一天快乐,一天比一天满足,也一天比一天宝贝这个看不到、摸不到,却真实与我同在的神。

感谢主赐给我来自于祂的平安与喜乐,让我拥有一个满足的人生,赞美主!愿主祝福我们每一位!

来源:水深之处



人生感言

人生不易,不要笑话别人,
 家家都有难念的经,人人都有难唱的曲,
 再风光的人,背后也有寒凉苦楚;
 再幸福的人,内心也有无奈难处。
 谁的人生都不易,笑人等于笑己,
 尊重别人就是尊重自己,最穷无非讨饭,不死总会出头,
 谁的人生十全十美,谁的生活没有薄凉,
 谁敢保证一直都是人生得意。
 金无足赤,人无完人,
 做人要真诚、谦和,善待别人,温暖自己。
 人,是活给自己看的,
 别奢望人人都懂你,别要求事事都如意。
 苦累中,懂得安慰自己;没人心疼,也要坚强;
 没人鼓掌,也要飞翔;没人欣赏,也要芬芳。
 生活,没有模板,只需心灯一盏;
 烦时,找找乐,别丢了幸福;
 忙时,偷偷闲,别丢了健康;
 累时,停停手,别丢了快乐。
 缘分,不是偶然,要心向心;
 朋友,不是随兴,要诚对诚;
 感情,不是儿戏,要惜对惜。
 相识,不是新鲜,要真对真;
 懂得,不是随便,要忠对忠,
 真情本无语,尽在珍惜,尽在真心。

“你们愿意人怎样待你们,你们也要怎样待人。”

~路加福音6章31节~