MAYSTARGROUP
五星 MAY STAR 海鮮
MAY STAR SEAFOOD
Operational Hours: 10:00 AM - 22:00 PM
021 5010 2955 +62 811 9534 555

PT EMBOSSINDO UTAMA

皮肤长痘痘、粉刺、老化怎麼救？

“发炎”是先天免疫系统遭遇有害刺激或病原体攻击时，自动启动的防御反应，一般发炎对人体是有益的，有保护和促进修复的功能。但是，一旦当免疫系统“出槌了”，人体长期处于慢性发炎状态，发炎部位的细胞因长期受刺激而改变结构型态，就容易引发疾病不适，包括皮肤等器官，甚至罹患癌症。

皮肤发炎造成皮肤搔痒、红肿，甚至长痘痘、粉刺等

以皮肤发炎来说，可能出现皮肤搔痒、红肿或长疹子，甚至长痘痘、粉刺等症状。一般皮肤发炎常常指过敏引起，例如容易诱发发炎的症状，还有部分皮肤发炎其实是由感染所引起。

事实上，有一些食物因为容易诱发肌肤发炎，如果肌肤已经处于不稳定状态，就建议暂时先戒口，新北土城长庚整形外科李秉勳医师特别提醒以下“6种超伤皮肤的食物”，希望大家避免摄取过多，以免皮肤闹情绪。

【6大超伤皮肤的食物】

1. 糖：糖会引起皮肤发炎，道致多种皮肤问题，还会产生自由基，造成胶原蛋白流失。

2. 油炸物：炸物含有大量氢化油和饱和脂肪酸，会让毛孔变大、粉刺变多、皮肤变粗糙，超级地雷。

3. 面包蛋糕：精致淀粉食物，像是饼干、蛋糕、饮料、奶茶等，都会让血糖升高，造成皮肤大量出油，让皮肤容易长痘痘、衰老、暗黄。

4. 酒：酒喝太多如果肝脏来不及分解，会把毒素留在体内，道致皮肤皱纹、痘痘、衰老等问题。

5. 加工肉：加工肉和醃制品，像是火腿、香肠、培根等，含有亚硝酸盐，常吃会引起发炎，加速皮肤老化。

6. 烤焦食品：烤焦的食物因为化学反应，会产生不好的碳氢化合物，破坏皮肤胶原蛋白。

除了要注意避免以上6种容易道致皮肤发炎的食物之外，皮肤也要抗老化，引起皮肤老化的原因多元，包括受到自由基伤害、胶原蛋白减少、皮肤脂肪减少、荷尔蒙下降等，一旦皮肤老化可能出现绉纹、黑斑、毛孔粗大、松弛、黯沉等。

李秉勳医师提供以下必吃“6大抗老化食物”，让大家拥有更水嫩的健康美肌。

【6大抗老化食物】

1. 葡萄：葡萄的铁质可以使气色红润，让皮肤看起来白里透红。葡萄也能提供皮肤的自然保护力，降低紫外線伤害。

2. 芦筍：芦筍的维生素B群和矿物质可以维持皮肤健康。

3. 大蒜：大蒜能夠让免疫系统变好，减缓皮肤发炎症状，大蒜也有抗光老化的营养素，能保护皮肤免受自由基伤害。

4. 菇类：菇类有多醣体，能清除自由基、延缓老化、增强体力，每种菇的多醣体不太一样，可以广泛摄取。

5. 南瓜：南瓜富含β-胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素、维生素C、E等抗氧化剂，可以预防皮肤、心血管、大脑老化，对眼睛也很好。

6. 茶：含有儿茶素、维生素C、维生素E，是天然的抗氧化剂，可以预防人体衰老。

品格教育在家庭

布什政府的教育政策，有个颇为动人的口号，叫作：“不让一个孩子落伍”（“No Child Left Behind”）。

不过，首先该弄清楚的是，“落伍”（Left Behind）的定义是什么？照一般人的看法，落伍是在物质方面不如人。现代人的成功观念，只有财富上的成功。还不能不注意的是，跑在前面或落在后面，并不是最重要的事，更要紧的是跑的方向对与不对。

这样，我们是在说不同的语言了：快不快，对不对。显然的，政客所关心的，只是快不快。至于对不对？他们不管！

但圣经讲到正确的教育目标：“教养孩童，使他走当行的道，就是到老，他也不偏离。”（箴言22:6）

这是说，不仅要不落伍，还要跑的正确。

谁都知道，这教导的责任，是属于父母的。圣经中所有论到子女教育，都是命令作父母的当尽教养的责任。这样敬虔的宗教教育，是在家中开始。但现在有一种情形，如果有人说：“我的妻子没有工作。”意思并不是说，她闲懒不作一事，而是说她没有在外面工作来赚钱。这是说，不再以持家教导子女，为母亲的主要任务。家庭基地失陷，岂不是自然的事？国家的道德，哪能不堕落？

今天我们的目的，不仅要把孩子训练成为有效的赚钱机器，作聪明伶俐的人，更要他们作好的人。

我们应该考虑的是，“不让一个孩子落伍”，还有另外一个说法，也许，更能清楚表达其真正意义：不把一个孩子留在家里，把孩子交给学前的学校。

那么，也要考虑：这种机构可靠吗？

美国移民初期，在新大陆的社区，都是教会，家庭，和学校，推行一致的教育：主日全家一同到教堂聚会，家庭所教导的，和学校的课程，都与信仰协调，所以教育的孩子，不仅有知识，也有良好的信仰和品德。

西北条例（The Northwest Ordianance, July, 1787）是最早的开国文献之一，其中说：“宗教，道德，和知识，对于好的政府和人类的福乐，是必须的，学校和教育要予以鼓励。”

最近看到寇尔生（Charles Colson）的文章，论到美国的基本问题：污秽的电视节目，互联网上的秽画淫媒，侵入家庭，没有人禁止；年轻人，包括福音派的青年，没有正确的世界观。这是美国的真正隐忧。因为今天的传媒这样发达，也是东方青年所面对的问题。如果只讲自由，容忍，让毒草莠芜发长，回教极端分子的指责，以至挞伐，岂是没有道理的？

说到如何培养信徒，常听到的话是“读经，祷告”，教牧这样讲，信徒这样互相勉励，只是所缺的是如何进行。说到对于孩子们的培养，答案也可能是不换汤，不换药：同样的，不谈如何作。

这就像第二次世界大战中，英国首相丘吉尔的故事。

那时，德国的潜艇在海上为患。在一次会议中，丘吉尔说，他有妙法。问他是何妙法。他说：“把海水加热，潜艇就无法生存。”有人问：“那怎作得到？”他回答说：“我只指导原则，执行是你们的事。”

如果实在有这回事的话，丘吉尔有些像是在谈教会的读经祷告。

我们都知道教导孩子们的重要，特别是如何教导孩子们读经祷告。问题是该如何作。

我的小圣经。是由英文翻译的，但女作家胡燕青的译笔清丽，连孩子都能看得懂，听得懂，不至于扼阻小朋友们对圣经的兴趣。里面是圣经的故事，耶稣讲的比喻，初期教会的历史，配上美好的插图；还有几个简单的问题，会激发儿童的思考力。

童年的祈祷。教会的祈祷会，许多是少人参加。不要以为信徒对祈祷不感觉兴趣而灰心，这正是该鼓励儿童注重祈祷的时候。这本童诗和童画的书，有古今作家的祷词，还有高水准的彩画，会培养孩子们从小祷告的兴趣，对于教会的前途，应该会有好的影响。

365日圣经开心之旅。这本以儿童为对象的永久日历，实际上可以作为一本书，其中既有趣味的游戏，又可以益智，并能训练增进孩子们的分析能力。是值得推介的。

要正确的引导孩子，需要有好的读物。

在美国的刊物上，包括基督教刊物，常可看见征求儿童读物稿件的广告，显明这一方面的好出版物的缺乏。

当然，这不是今天才有的情形。

狄更斯（Charles Dickens, 1812–1870）生当英国工业革命的时代，我们现代所面对的问题，在那时差不多都有。那位名作家经历过贫苦，也知道什么是试探引诱和罪恶；他为了教导自己的孩子，于1849年写了一本基督生平（The Life of Our Lord），为的是帮助孩子们。他知道怎样说故事，自然没有问题懂得欣赏。他说：“耶稣浪子回头的故事，是最傑出的短篇小说。”哪里能供应帮孩子们回头，走上正路的书呢？

这样的短篇小说，在我的小圣经里面可以找得到。

家庭和教会，还该注意培养孩子们阅读好书的习惯，特别是文学名著之类。

一般教会出版社，似乎没有看到这需要，或不把这方面当作是教会出版社的责任。

海天书楼出版了安徒生童话全集，还有少年文学名著六种，都是教育下代的好书。因为这些书的作者，懂的圣经，有正确的世界观。为了培养孩子们的品德，建立良好的价值观念，这些书都应该介绍给他们读。

来源：翼报

人生感言

岁月若水，走过才知深浅；
时光如歌，唱过方品心音，爱情因珍惜而美好；
友情因真诚而长久；亲情因相依而温暖。
人与人之间，就是一份缘；
情与情之中，就是一颗心。
人呀！你再优秀，也得碰上识货的，
你再付出，也得遇上感恩的！
一段路，走了很久，依然看不到希望那就改变方向；
一件事，想了很久，依然纠结于心，那就选择放下。
一些人，交了很久，却感觉不到真诚，那就选择离开，
一种活法，坚持了很久，依然感觉不到快乐，
那就选择改变，放下过去，让心归零。
人心难懂，知人知面不知心；
相遇太美，相爱容易相处难；
有些人，走着走着就进了心里，恰似故友；
有些人走着走着就淡出视线，难以交心。
所以，人与人之间的相遇靠缘分，心与心相知靠真诚；
人生若有二三好友，无话不谈，不离不弃，可谓幸运。

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