



长寿保健

很多人确诊后会出现发烧、喉咙痛等症状，最常听到抱怨形容喉咙痛如刀割，“喉咙就像有伤口、连喝水都感觉灼热疼痛”，“咽喉卡了一堆痰、连呼吸都有点困难”，这些症状不仅让患者食欲不振，甚至夜晚影响睡眠。除了吃药治疗，还能怎么做？营养师建议喝茶是一个不错的方法，推荐饮用甘草茶、洋甘菊茶、绿茶等6大茶饮，有助缓解喉咙疼痛症状。

喉咙痛是感冒常见的可能前兆，但也是新冠病毒上身最让患者难受的明显症状之一。喉咙痛除了口服止痛药外，还可以借助口腔喷剂缓解疼痛，除此之外，饮食上也可以助一臂之力。程涵宇营养师表示，喝温茶能

滋润喉咙，并具抗氧化的作用，也是一种抗发炎的天然止痛法。

喝茶缓解喉咙痛2大优点

1. 含有抗氧化剂
很多的茶都含有抗氧化物质，可以帮助缓解感冒和抵抗病毒，增强免疫系统帮助愈合。有些茶和带有草药性质的成分混合一起喝，也能帮助抗发炎，有助于减轻疼痛和肿胀。

2. 保持喉咙湿润、补充水分
有助减少喉咙的刺激和疼痛。美国疾病管制署(CDC)建议，喝温的液体(使唾液分泌更多，有比较舒服的“安慰剂效应”)尤其可以帮助缓解喉咙痛。

缓解喉咙痛6大茶饮

确诊喉咙痛爆? 这样喝舒缓抗发炎!

推荐

程涵宇营养师提供6道美味好取得的茶饮，其中还有的不含卡路里，喝了也没有负担，自己在家就可以轻松动手做，帮助舒缓喉咙痛等不适。

茶饮1 / 甘草茶

功效：甘甜好滋味又是良药的甘草，中药上当成药方，甘草可补心脾、益气虚、清热解毒、祛痰止咳，喉咙痛时可以直接喝一小杯的甘草茶或是漱口！

小叮咛：但提醒若是患有心血管疾病、或其他特殊疾病的人要特别注意避免大量食用甘草。

茶饮2 / 薄荷茶

功效：薄荷茶是一种美味、不含卡路里和咖啡因的茶，在一天中的任何时间享用都没有问题。可用薄荷帮助舒缓解发炎、舒缓鼻塞、类黄酮帮助抗病毒，家中阳台更是轻松就能种植。

茶饮3 / 洋甘菊茶

功效：这道茶是很多人的爱，不仅是最广泛使用的草药茶之一，也是已

知最古老的草药之一。

根据分子医学报告研究，可能有助于润滑喉咙，防止疼痛和声音沙哑。目前已知洋甘菊茶具有抗发炎效果，可减少肿胀，还具有抗氧化特性，有助于组织修复和健康。

茶饮4 / 姜黄茶

功效：发表在《印度顺势疗法研究杂志》，姜黄帮助抗氧化、抗发炎反应，可能有助于缓解喉咙疼痛。

茶饮5 / 绿茶

功效：绿茶含有丰富的抗氧化物质，儿茶素还具有天然的抗发炎特性。

茶饮6 / 蜂蜜红茶

功效：CDC建议可以使用蜂蜜来缓解喉咙痛，及成人和儿童(1岁以上)的咳嗽。在一项研究中也发现，给25名健康男性提供500毫升水、荞麦蜂蜜红茶的研究中，发现蜂蜜帮助镇痛和抗氧化，并增加细胞因子的释放，

这可能具有抗菌作用。

小叮咛：由于婴儿有肉毒杆菌中毒的风险，切记别让1岁以下的孩子吃蜂蜜。

程涵宇营养师提醒，除了可以透过上述6道茶饮帮助缓解喉咙痛、增加滋润舒适感，CDC建议也可以试试以下方式舒缓喉咙痛不适，包括含冰块、吃冰棒、使用加湿器、盐水漱口、喝温的饮料，以及多喝水，降低确诊后的不适期。



程涵宇营养师



家庭论坛

感谢主，往年的元旦我都是白天才回家，因为前一晚都是去跨年狂欢喝到狂，早上才回家睡觉。但那年的元旦我是早上自己带著衣服开车去参加福音聚会，因著我三姊把福音传给我才蒙主恩。

回想成长过程中，其实有很多次机会接触基督教，不论是求学或出社会都有人传福音给我，但都因为不了解也不想去了解而排斥，总是说我们家是拿香的来回绝！直到我姐带著一班弟兄姊妹来打开家里的门，因著其中一位姊妹说的一句话：“把家打开、神就进来，你把家给神，神就给你一个家。”这句话深深烙印在我心里，心想一个家如果是神所祝福的是何等宝贵，很奇妙说句姊妹后来竟成为我的丈母娘。

看著这群弟兄姊妹，心里其实满了疑问，为什麼这班人是这麼的不同，自称是神的儿女、热情又充满活力。不聊是非八卦，同样的口，单纯的心，都在诉说他们所经历的这位基督！让我有了羡慕的心，我也好奇为什麼传福音就像做传销一样，弟兄跟我说：当你尝到甜美好吃的东西，一定也会想分享给亲朋好友，当你享受了主的甜美丰满，一定也会想介绍这位又真又活的神给亲友！

因为身为家里唯一的男孩子，祭祀问题也困扰著我。在祭祀的事上，弟兄也帮我解惑，我们不该看重死后的祭拜远超过生前的孝顺。我很欣慰自己在父母晚年、都有陪伴在旁，父亲因为糖尿病、洗肾导致晚年双脚截肢，在一次服侍他上厕所后，抱他回床上，他对我说了一句话，我永远记得他说：“阮子最乖啊！”以弗所书

6:2说“要孝敬父母，使你亨通，在世长寿。”这是第一条带应许的诫命。真正的孝顺应当在父母在世时孝敬，而不是等父母过世后再祭祀。

父母亲于2009年时相隔一个月相继过世，父亲选择植葬于法鼓山的生命园区，直接归于尘土。当时亲戚也多有责任，质疑为何不留下骨灰？因为这都是违背传统的！园区内也不行祭拜贡品，提倡心灵环保。传统拜拜的三牲四果，说实在的真的不符合现代社会的需要，如果只为了拜拜却吃不完，浪费了食物，祖先应该不乐见于此！我们常常盲目的追循传统，却往往忘记探索本质和缘由。如果佛家所说的轮回成立、祖先都投胎转世、那我们在敬拜谁呢？接受耶稣基督作我们生命的主，心中才有真实的释放与平安喜乐。我们以前到处寻求神明保平安，里面却没有平安！

2011年11月在弟兄姊妹盛情邀请下，于是我还未受浸就开始了晨兴的生活。借著呼求主名、祷告主话，学习如何祷告。在潜移默化中，神也在我身上工作，开始和弟兄有晨兴，喂养我的弟兄很有负担，会想多供应我以致于时间都会拖得较晚，因为9时上班，9:05后算迟到，我都很害怕会迟到，不仅全勤1000的奖金没了，迟到1分钟还要被扣5元。在骑车上班的途中心里就有思想，真的有这位神吗？希望祂显现给我看，保守我不会迟到！说也奇怪，我连续三天都打9:05的卡。当月真的拿到全勤。

后来跟弟兄交通这件事，他才告诉我：不可试探你的主，至此我也才完全的顺服这位主！读完每日灵粮，弟兄问我想要

受浸吗？我没考虑太多就接受了！

籍著晨兴，参加聚会也光照我这个人，我真真实实经历了这位主在我里面，有一次，拿到一张Uniqlo服饰店的200元折价券，在下班后车水马龙的忠孝东路上，走进店里，闲逛一圈，心里突然有个念头，我好像也不缺什麼衣物，那我为什麼要受这张折价券的辖制，我现在应该要去聚会才对。

以往我如同时的年轻人，也是追求属世的娱乐，几乎每个月最少都会去一次KTV唱歌饮酒作乐，海产摊聚餐，有一阵子每周五下班都去茶店打牌。信主后我也去过二次的KTV，都是生日的聚会。在包厢里，耳朵听著喇叭放的音乐，眼睛看著电视萤幕，内心却没有快乐。我清楚的知道，今天活著的不再是我，乃是基督在我里面！

得救一年后，就有师母关心我的婚姻，问我有沒有心仪的对象及条件，也要我将婚姻的事放在祷告里、并更新奉献，我记得我说：我没有自己的定义与拣选，只要是主预备的都好吧！过没几个月就有姊妹愿意和我交往，过程里，我们也全然敞开沟通彼此的情形，我有糖尿病，姊妹有高血压和心脏病，她的心脏科医生告诫我，如果你们要结婚，是不适合生小孩的，姊妹是要拿命去换！

看完医生，我们彼此含著泪，有共识没有小孩也没关系，我们俩个爱主、一起过生活也很好，成家后，姊妹和我沟通因为我们不知道神要不要给我们孩子，所以也继续祷告，姊妹也停药，因为吃高血压药怀孕的话，是有很高的机率 and 风险产生畸形儿。

3个月后，因为停药姊妹的身体非常不舒服，也询问我是不是就去做结扎手术，她要开始吃药也看看中医好好调理身体，当我们这样起心动念

时，才发现怀孕了。姊妹倍数的，原本不能生、不敢因著高危险妊娠，怀孕期间初期一直卧床和后期妊娠毒血症，2次急诊安胎从32周安胎到36周，最后女儿自然产只有1942g，在保温箱待了3周，感谢主，孩子的状况一切安好！我们真的经历了在人不能，在神凡事都能！神给的祝福是加倍的，原本不能生、不敢生的我们，在女儿一岁多时，竟意外又有了儿子。得救这6年感谢神一路的带领，虽然外面看来满了神的祝福与同在，但最大的益处还不是这些，乃是我这个人被变化，过更正常的生活，也愿我所经历的神也成为你生命的满足。亲爱的朋友，你们今天能来到这里，不是意外。凡事都有神的美意在，希望你们今天不是空手而回，而是带著满满的丰富。感谢主！

人生感言

年轻的时候，有时间，有精力，可就是没有钱
到了中年，有钱也有精力了，却惟独没有时间
等到老了，有钱也有时间了，可就是没有精力
人生就是这样，没有完美，总有缺憾
每个年龄都会有，与其相匹配的烦恼，无一例外
每个年龄的烦恼，都会在那个年龄的地方安静地等着你
从不缺席，只有现在的你，是最真实的，不要回避
今天的真实与琐碎，走好脚下的路，
享受你现在的年龄，珍惜当下的拥有
用生命感知，生活的快乐，做人如金，纯度越高，品味越高
做人一辈子，要以人品做底子，道德可以弥补智慧上的缺陷
而智慧，却永远弥补不了道德上的缺陷
人的两种力量最有魅力，一种是人格的力量，一种是思想的力量
品行是一个人的内涵，名誉是一个人的外貌
做人以德为先，待人以诚为先，做事以勤为先
生活就像一杯白开水，你每天都在喝
不要羡慕别人的饮料，有各种颜色，其实你的白开水能解渴
人生不是靠心情去活着，而是靠心态去生活
调整心态看生活，处处都是阳光，学会不在意
用宽容的心接受不完美，用感恩的心接受不如意
微笑面对一切，乐观对待万事
做自己该做的事，走自己想走的路
善良是人的品德，真诚是你的信念
良心是人的灵魂，信心乃是人的支柱

“弟兄们，我还有未尽的话，凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。”

~腓立比书4章8节~