



长寿保健

根据英国 Zoe 健康研究开发的 App 针对 1.75 万最新感染新冠肺炎者的数据发现，目前新冠病毒感染最主要的症状是喉咙痛和咳嗽，其次是头痛、鼻塞等其他常见症状。中医师表示，新冠肺炎是呼吸系统疾病，所以，呼吸道和肺部受损可说是首当其冲！长新冠后遗症常见咳嗽不停的情况，甚至喉咙干痒想咳嗽，中医对于有这样困扰的人，建议喝一道茶饮，有助舒缓咳嗽。

随著染疫人数越来越多，新冠感染后出现长新冠症状，是近期门诊最

门的病症之一。大多数感染新冠病毒的人会完全康复，但不少人都会留下一些后遗症，有些人可能在数月后会慢慢恢复，有些则会造成长期影响。

值得注意的是，感染新冠病毒是呼吸系统疾病，症状以呼吸道为主，尤其对于慢性病患或年长者，容易出现严重的肺部感染，导致肺炎、肺纤维化。对于一般人也会有轻微的上呼吸道感染，而出现发烧、咳嗽和呼吸急促等现象。

长新冠后遗症咳嗽、喉咙干痒多？中医：呼吸

长新冠久咳不愈？4大饮食禁忌清单！

道受损尚未完全复原

周宗翰中医师表示，新冠感染康复初期，最容易出现疲惫、喘、胸闷、咳嗽、呼吸困难、喉咙干痒等症状，这些都是因为呼吸道受损尚未完全复原的因素。此也与肺部功能下降，供氧量不足有关，自然会感到疲惫、乏力倦怠、胸闷、喘；或是说没几句话就想咳，爬个楼梯就上气不接下气，这些都是新冠隔离结束后最普遍的不适问题。所以肺功能的恢复，是新冠康复初期最重要的任务。

说几句话就想咳嗽？中医：清热润肺为主，佐以化痰

肺部受到病毒侵袭，免疫力较差者会感染成肺炎，肺泡发炎过后，肺脏会修补受伤部位而出现较厚、较硬的疤痕组织。肺泡壁原本应该是

華人健康網 x 呼叫醫師

長新冠久咳不癒？4大飲食禁忌清單！

周宗翰 中醫師



柔软且充满弹性的，才能担负起氧气交换任务，现在硬化的组织会阻碍氧气吸收和二氧化碳排出，而使肺活量减少，并影响肺部功能。所以有些人说没几句话就喘、想咳，运动耐力也跟著下降。

周宗翰中医师表示，中医在此阶段会以清热润肺为主，佐以化痰为辅，因为肺泡在感染期间发炎灼热，热盛伤津，受伤过后需要清养滋润，可以桑叶、黄芩、桑白皮清泄肺热；天冬、麦冬、沙参、石斛润肺滋养。因为疤痕组属于瘀塞阻滞，需要桃仁、牡丹皮活血行瘀来加速局部循环，以血液流通来提升修复的速率。

【防久咳不愈4大类食物要忌口】

很多新冠初康复的民众都有喉咙干痒想咳嗽的困扰，以下4大类食物最好忌口：

1.忌寒凉生冷食物：
咳嗽时不宜吃冷饮或冰品，以及冰凉水果，因为生冷的食物可伤及人体的肺脏，容易造成肺气

闭塞，使症状加重，久咳不愈。

2.忌刺激食物：
辛辣食物包括葱、姜、蒜、辣椒等配料少食用；还有烟、酒、咖啡等刺激物也勿摄取，会刺激呼吸道黏膜引发咳嗽。

3.忌烧烤炸物：
如果摄取过多烧烤、炸物食物，容易产生内热，加重咳嗽，使痰多黄稠，不易咳出，甚至阻塞呼吸道，使咳嗽不易痊愈。

4.忌甜食甜饮：
甜食包括甜点、饼干、糖果、手摇饮，含糖量高的食物质地比较黏腻，容易附着在咽喉，促使口鼻分泌物增多，生成痰涎，引发咳嗽。

喉咙干痒喝薄荷麦冬茶，有助舒缓

咳嗽时喝微温的水最好，吃完其他食物，最好也喝一点温水清一清，可以避免残馀物刺激喉咙，引发咳嗽。至于如果喉咙干痒不舒服，可以喝「薄荷麦冬茶」茶饮舒缓。

【薄荷麦冬茶】

1.材料：薄荷1钱、麦门冬2钱。

2.做法：600cc 以保温杯滚水冲泡，闷一下放凉后，即可饮用。

3.效果：薄荷辛凉，疏散风热，清利头目，可治咽喉肿痛，疏肝解郁。麦门冬养阴、清热、润燥，能滋养润肺，减少干咳。

另外，蜂蜜含有抗氧化剂，具有抗微生物和抗炎的特性，有助于覆盖黏膜，这可能有助减轻一些咳嗽的症状。可以加水冲淡泡来喝，但是必须选择纯正不含糖的蜂蜜。

周宗翰中医师最后提醒，如果以上方法尝试过后，还是无法舒缓咳嗽，建议寻求专业医师诊治、调配处方。也提醒民众，新冠康复后需要一段时间调养身体，饮食以清淡、营养均衡为主，在体力不允许的状态下，切勿勉强自己进行高强度运动或熬夜，必须多休息、睡眠充足，才能恢复元气，将新冠后遗症降到最低。



家庭论坛

青年人對婚姻應有的態度

进入大学后，接受召会的带领，在大一时就要学习把婚姻奉献给主。所以，每晚祷告时就将学业、婚姻、职业，一一奉献在主手中，然后就专心的过召会生活。当时主给我的感觉是要先寻求神的国和神的义，所以就非常专一、单纯的过召会生活，火热的服事主。

只是在召会生活中难免都会欣赏一些弟兄。在大三时虽然心中很喜欢一位弟兄，但我受的教导就是在情感上不可随便。我不敢随肉体行事，总觉得在这事上要恐惧战兢，要谨慎行事，所以就把这种爱慕的感觉带到主面前。我告诉主说我不敢随便，我不要出于自己的情感，若是这情感是出于我的天然，就求主挪去，我不要有自己的拣选。

结果祷告没多久，主就在环境中显明，当时服事者介绍了一位姊妹给他。虽然当时很难过，但回到灵里就一面流泪，一面顺服。如同诗歌 293 首所说：“我无自己的羡慕，我要你的意念。”我们在婚姻上都会有自己的喜好，但我们要学著求主让我们没有自己的拣选。

之后，我还是单纯的爱主、享受主、服事主。大四时，服事者就来找我，要我介绍弟兄，也就是我现在的弟兄。当时我觉得他的个子矮了点，年纪好

像也小我一点，虽然很欣赏他在主面前的单纯、正直，但他的外表条件好像不那麽如我的意。但服事者告诉我，人的外貌不是最重要的，胖瘦美丑不是我们主要的条件；主要的条件就是找一个能跟你同心同行的人。

经过祷告寻求后，服事者就鼓励我们先交往看看，并提醒我们不要太公开、太张扬，要让主的旨意显明。经过一段时间的交通，彼此都觉得越来越有吸引，也希望能成立一个家来服事主。虽然过程中也有一些的考虑，但因著有主的说话，交往一年后我们就结婚了。走过婚姻生活这些年，回头数算主的恩典，真觉得主为我们预备的，实在是最美好的。

主给我们的对象，跟我们的观念往往不太一样。从小母亲灌输我一个观念就是娶老婆最好要娶日本女子，因为日本女子非常的体贴顺服。不过事实上，主没有给我预备一个日本的姊妹。我也曾在男女交往的过程中，学了一些失败的功课，后来自己学习安静下来。到大学四年级，才把婚姻认真的交在主面前。

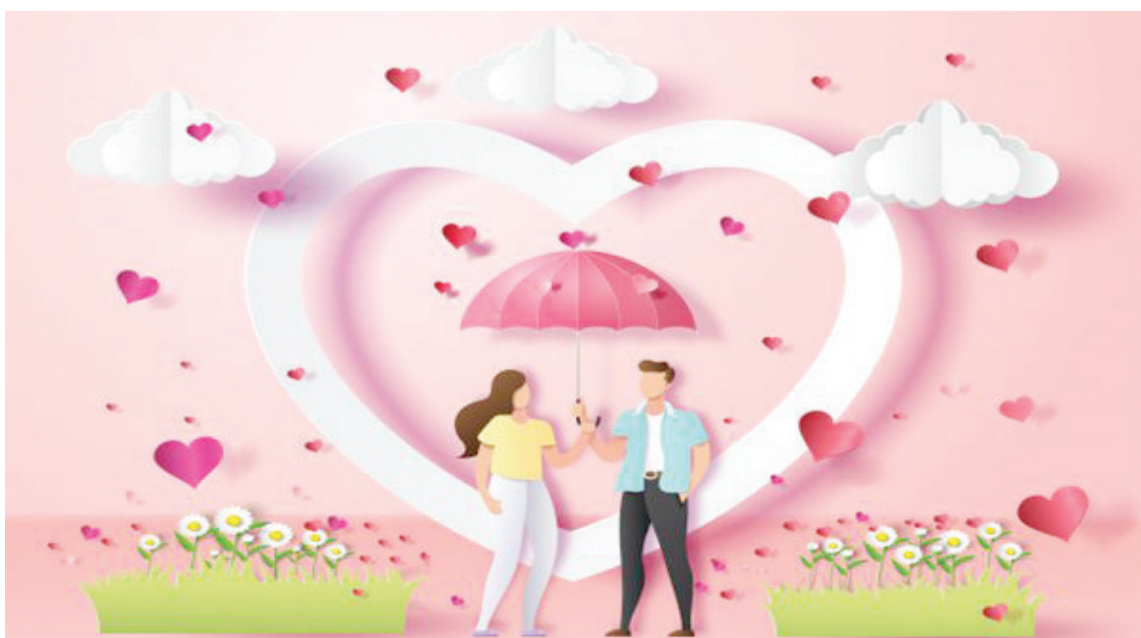
刚开始我对我的姊妹并不是很熟悉，只晓得她非常的爱主。当时我在主面前有一个心愿，就是只要是个爱主的姊妹就可以了。其实我姊妹并不是我

喜欢的类型，我对我姊妹的欣赏，的确不是外面的。我听说她大一时，利用空堂时间和一位姊妹去回访福音朋友，为了赶回来上课就骑脚踏车去。结果下山时，因脚踏车刹车失灵，连车带人撞上山壁。撞断了下颚骨，撞掉了两颗牙齿，在我姊妹脸上就留下一个疤痕。我就是欣赏她脸上的这个疤，因这是为基督受苦的标记。

感谢主，在婚姻的事上，我们还是要寻求主的心意，不靠著我们的想法；主为我们预备的永远都是最好的。

许多青年人非常关切婚姻的事，想要在这件事上明白主的旨意。首先他们为婚姻祷告，求主显明祂为他们所预备的人；然后他们到长老跟前交通。我们越是仅仅照著年龄、教育、种族、个性和属灵光景来分析，就越受到蒙蔽。要在婚姻上明白祂旨意的路，并不是这样分析。

只要简单的顺从祂的元首权柄，并让祂的流在你里面运行。祂的流在你里面运行，你就越明亮如水晶。我们必须顺从基督的元首权柄，并且说，“主耶稣，你是我的元首，也是我主宰的主。我顺从你。”这流使我们明亮，叫我们确知主的旨意。



少时，一直以为幸福是一件东西

拥有了就幸福

长大后，认识到幸福是一个目标

达到了就幸福

直到成熟后，才发现幸福原来是一种心态

领悟了就幸福

狄更斯说：一个健全的心态比一百种智慧更有力量

人与人最大的不同，其实不在于聪慧愚笨、富贵贫贱而在于心态的不同

你有什么样的心态，就会成为什么样的人

想要走好这一生，首先要有一个好心态

一位哲人说过：你的心态就是你的主人

在现实生活中，我们不能控制自己的遭遇

却可以控制自己的心态

我们不能改变别人，却可以改变自己

其实，人与人之间并无太大的区别

真正的区别在于心态

所以，一个人成功与否，主要取决于他的心态

“你要保守你心，胜过保守一切。因为一生的果效，是由心发出。”

~箴言4章23节~