



## 长寿保健

近来专家预期 BA.5 入侵,下一波疫情即将到来,必需做好防疫。对于确诊过的人来说,很多人确诊者出现喉咙痛甚至痛如火烧、如刀割的人,不在少数。网路上开始流传解决喉咙痛的撇步,例如喝蜂胶、口含薄荷等,到底正确与否?中医师表示,针对喉咙发炎疼痛有6种缓解方法,并推荐3道茶饮保健。

感染新冠肺炎常有喉痛、发烧等征状,典型的新冠肺炎侵犯人体的路径往往是从鼻咽与口腔,病毒进入人体后,喉咙的免疫腺体往往是第一波攻击的标的,这时腮腺与咽喉就开始出现肿胀不是感,吞口水会痛等不适症状。

中医师赖睿昕表示,

确诊者有不适症状必需处理,出现常见的征状包括喉咙不适、持续咳嗽、喉咙有异物堵塞感,吞口水或进食时感痛楚等。部份患者因此而食欲大减,甚至影响睡眠,使生活品质大幅下降。每当遇到上述情况时,多数人往往第一时间会直接以口含喉糖、盐水漱口等方式尝试纾缓喉咙不适。上述方式确实有些微润喉效果,但是对于正在发炎的喉咙,效果是不明显的。这时有几个方法可以先使用缓解。

### 中医喉咙发炎疼痛缓解方法

#### 1. 蜂胶

其中家中最常用的保健品蜂胶,有抑制发炎反

# 确诊喉咙痛如刀割, 6种缓解法速解!

舒缓细菌病毒引起的咽喉疼痛等不适症状。

#### 2. 薄荷

另外,中医最常用薄荷来改善声音沙哑的状况,适度口含薄荷,透过其消炎成分,有助缓解喉咙刺痛、沙哑不适。不过,值得注意的是,使用薄荷前最好先咨询专业中医师后再使用,才不会因使用过量,而造成头晕等副作用。

#### 3. 银翘散

至于因病毒感染引起咳嗽、急性喉咙痛症状,除了西药消炎药这个选择之外,建议使用中医视讯诊疗。中医缓解喉痛的药物,包含“银翘散”,能辛凉透表、清热解毒,对于发热、咳嗽咽痛、属风热症状的喉咙痛有疗效。

#### 4. 清咽利膈汤

若喉咙痛较严重,伴



有明显的口干、便秘等胃热现象,可使用“清咽利膈汤”。

#### 5. 普济消毒饮

如果喉咙肿痛严重,还有发烧、面部肿痛,可用“普济消毒饮”。对于上焦风热,甚至是外感时疫病毒者,均可使用。

#### 6. 清冠一号

再来就是清冠一号,里面多含辛凉解表的用药,对于发烧、喉咙痛也会有帮助,但是对于痰多咳嗽,效果就不是太好。赖睿昕中医师建议,在使用任何中药前,务必要咨询专业的中医

师,透过视讯看诊可以清楚地让中医师知道您的状况,比盲目服用清冠一号来的有帮助。平时如果有喉痛不适,吞嚥疼痛,可以服用下面三种茶饮,具有疏风清热、宣肺止咳作用,来舒缓不适症状。



## 家庭论坛

我生长在一个很和乐的家庭,父母感情很好、无话不谈,我也一直以为全世界的家庭都是如此。直到越长越大,看见社会许多婚姻的黑暗面,我开始对永远的爱感到质疑,甚至觉得我不需要婚姻。然而在2012年受浸成为基督徒后,我第一次到圣徒家吃晚餐读圣经时,我里面有一种感觉,虽然接待我的这个家很平凡,但却令我感到温暖。当天回去后我心里面就有个羡慕,我以后的家也想成为这样的家。

大四快毕业时,听见一位年长弟兄说到婚姻的事,看见“家”在神的心意中是非常重要的,还不只是两个人爱的小天地,而是神与人的神圣罗曼史,也是神赐福的完整单位。我们需要将自己的婚姻奉献出来,让神来起头,神必预备最适合我们的配偶,一同承受生命之恩。于是我就在那时候将自己的婚姻奉献出来了。

过教会生活一段时间后,看见很多爱主的家,同进同出的服事,我开始羡慕能有一位一同服事主的同伴。我便向主祷告,求主亲自来服事我的婚姻,主也在祷告中激动我再更新奉献我的婚姻,用上好起初的爱先来爱

主。

硕二下,圣徒开始关心我的婚姻,问我对于家的想法以及另一半理想的类型,当时我只有一幅图画:弟兄要爱主、并且性格要忠信负责,能和我一起服事神经纶中的青年人,并在校园旁边打开家。服事者又问了我对于外表的要求有哪些呢?我不敢奢求太多,只说身高比我高就好,外型顺眼就好了。圣徒就要我回去好好祷告奉献。

过不久,圣徒就邀我到他们家吃饭与一位弟兄见面,直到见面前一天晚上我都还不知道弟兄的名字,我就跟主说我今天一定要知道他是谁,你要告诉我。这个时候,主就让我想到有一次台大的学生来与成大相调,在相调聚会中这位弟兄站起来介绍说是他从成大毕业的,这是我对他的第一印象。听到服事者说出他的名字时我灵中得到了第一次的印证。

开始和弟兄交通后,我们一同追求腓立比书生命读经,并约定每周一次的晚祷。在交往过程中,服事者说我需要寻求主的话作为印证,并给我一段时间寻求。我问主:“主阿这人是你所给我的吗?”刚好当天的读经进度是马太十四章耶稣履海的神蹟,主对我说:“是我,不要怕。”不论

# 有了你,我的人生才完整

来会遇到什麼风雨,有主在我的船上我就不用怕。硕班毕业后我就去参加牧会的训练,弟兄却在当兵,南北两地的分隔使我们长时间不能见面,而且彼此的属灵光景也开始产生很大的落差...我常常会以训练中的标准来看弟兄,使弟兄常常备感压力与受伤。主也借著弟兄光照我,知识叫人自高自大还会杀死人,惟有爱是全德的联系,惟有爱能建造人,也使我在餵养人的事上学习更多顾到人的软弱与需要。

结训后才是磨练的开始:我经历了人生中的低谷,我从事一份看不到未来的工作,我不知道自己的定位,还妄想在工作中靠自己的能力荣耀神,却被主暴露我天然的才干一点都不能为神使用。在训练中我看见人生的目的就是为著神的建造,但在现实生活中,我正沉浮在迷惘的海上,失去人生的目标与方向。

我非常不喜乐,想转换跑道,但主迟迟没有告诉我往哪里走,只告诉我“得救在于归回安息,得力在于平静信靠”、“他的恩典是够我用的,并且要在我的软弱上显得完全。”

当时弟兄天天听我抱怨,虽然我知道他无法做什麼,但他仍然每天陪我一同祷告交通、寻求未来的路,也用主的话供应我的软弱,我们也因此建立每天一起晚祷的生活,这让我想到传道书四10:“若是跌倒,一人可以扶他起来。”这段过程中真是经历到我自己没有能力爱主,我需要弟兄的扶持。

因著弟兄的鼓励、家人开的条件、以及祷告后的平安,我决定踏上考试的旅途。当我一想到“万一这次没考上,那我们什麼时候能结婚?”时,就是永无止境的焦虑,这使我更做醒的倚靠主的恩典,操练时刻呼求主

名。虽然我很焦虑,但只要我祷告了之后,我里面却常有一股平安的暖流流过我心,主明确的告诉我:“你们要先寻求神的国和的义,你们所需要的都要加给你们了。”并且告诉我信靠祂的人,什麼好处都不缺!

我很感谢弟兄一路的陪伴,我当时说不出的压力都只能向他倾倒,但他

往往都是稳定温柔的把我带回到主的面前,跟我说:“我们倚靠主。”我问他:“你觉得我会上吗?”他笃定地说:“一定会。因为我相信主。”虽然可能安慰的成分居多,但仍然令我十分感动。

我很感谢主借著各样的环境使我看见我自己一个人不能,我需要弟兄,他能在我的软弱上供

应我,也会鼓励我要去聚会,联于主,联于圣徒。跟弟兄在一起后,我真实经历不是一个人就能刚强的事奉神,一个人赶一千,两个人赶一万,同心合意的祷告才是开启一切福份的万能钥匙。也求主持守我们每天祷告的生活,成为一个圣别归神的家。

来源:水深之处



## 《养成属灵争战的生活习惯》

1. 不要悖逆, 要顺服
2. 不要谎言, 要真理
3. 不要记仇, 要饶恕
4. 不要审判, 要欣赏
5. 不要污秽, 要清洁
6. 不要咒诅, 要祝福
7. 不要控制, 要服侍
8. 不要失信, 要守约
9. 不要冷漠, 要热诚
10. 不要忧愁, 要喜乐
11. 不要骄傲, 要谦卑
12. 不要灰心, 要盼望
13. 不要惧怕, 要刚勇
14. 不要贪婪, 要施舍
15. 不要争竞, 要合一
16. 不要自我, 要相爱

“我还有末了的话,你们要靠着主, 依赖祂的大能大力,作刚强的人。”

~以弗所书6章10节~

