



长寿保健

女性40~54岁之间要迎接人生的另一个新旅程,那就是“更年期”。由于荷尔蒙逐渐减少,生理机能也受到影响,健康逐渐衰退。在生理结构上男女大不同,更年期会发生的症状也有

所不同,但女性遇到更年期症状尤其明显,除了生理变化,心理也会受到影响。

医:更年期不适宜消失! 5大健康危机更要小心
根据统计,国人女性大约在45~60岁之间面

更年期不适宜消失?

華人健康網 x 呼叫醫師

更年期不适宜消失

恐帶來5大危機!

錢政平 醫師



肥胖

慢性疾病

慢性疾病

骨質疏鬆

婦癌

临到更年期问题,最常听到的更年期困扰有记忆力衰退、情绪不稳、焦躁、阴道干涩、骨骼疼痛、失眠等问题。其发生时间有些人会在一年内就会消失,也有少数人不适症状可能在步入更年期后持续长达五年以上。北投健康管理医院钱政平副院长指出,更年期伴随的不适症状会消失,但要当心的是老化及缺乏雌激素的保护,会为健康带来以下5大潜藏危机,如:肥胖、慢性疾病增加、心血管疾病、骨质疏松及妇科发生率的增加。

停经基础代谢率降低,腰腹肥胖更为明显

钱政平医师进一步解释,女性停经后,荷尔蒙的流失及基础代谢率降低会使体重容易增加,腰腹肥胖更为明显,若腰围超过理想尺寸(女性应小于80公分,男性应小于90公分)会影响身体代谢,导致三酸甘油酯浓度及血糖升高,增加罹患心血管疾病和糖尿病的风险,肥胖也是造成增加罹患妇科风险的元凶之一。另外,钱政平医师指出有部分女性在更年期因害怕荷尔蒙的流失,在

未经过专业医疗的评估建议,一味地不当使用荷尔蒙补充剂,这样的行为也可能使子宫、卵巢过度受到刺激反而提升罹癌风险。

停经后因荷尔蒙变化,骨质流失的速度也会加快

更年期的重要健康议题还有“骨质疏松”,人体骨骼的骨质自出生后会随著年纪而增加,大约在20至30岁会达到最高峰,之后骨质会逐渐减少,女性停经后因为荷尔蒙变化,骨质流失的速度也会加快。

面对更年期,女性朋

友其实不需过度忧虑,只要做好自我健康管理,依旧可以优雅地渡过更年期不适,以及降低疾病发生风险。针对即将面临更年期或已停经的妇女朋友,钱政平医师提醒日常饮食需注意饮食均衡,并多多摄取蔬果及富有膳食纤维的食物、不抽烟、少饮酒、维持正常作息,控制健康体态并且务必做好定期健康检查。

停经小心三大妇科(子宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌)蠢蠢欲动

骨质疏松、心血管疾病、三大妇科(子宫颈

癌、子宫内膜癌、卵巢癌)在初期发生时总是静悄悄,想要及早发现、治疗就是要必须依赖健康检查。

钱政平医师指出抹片检查、乳房摄影或乳房超音波检查、荷尔蒙相关检查、骨质密度检查及脑血管健康检查(抽血、颈动脉超音波、头部MRI、CAC动脉钙化分析)都是更年期妇女重点检查项目,不论多忙碌至少都应该为自己安排一次专属妇女的健康检查,若检查发现异常也请依照医师建议接受后续进一步的治疗及定期回检追踪。



家庭论坛

父母的责任篇

一、天下多的是“不是的父母”

倪柝声弟兄在初信造就父母篇里曾经讲过:父母在家庭中对子女的责任是重的,天下多的是“不是的父母”。世界上的人都说,天下没有“不是的父母”,可是倪弟兄说,我们对我们的父母的态度应该是:天下没有不是的父母;可是你对于你的儿女,你要有一个领会:天下多的是不是的父母。你若是有这样的领会,你对于你的儿女就没有随便支配的权利。

二、撒种

相信没有不爱自己儿女的父母,你爱你的儿女,甚至连身家性命都愿意为他们,但是为什么儿女长大了不如人意呢?儿女小的时候,你觉得很有盼望,越大越舍去盼望,这是怎么回事?所以父母的责任很重要,要知道你在家庭生活中,你每一个行动都在撒种,你种什么,就收什么,因为儿女的长法就显明你撒了什么种,他们是一面镜子,返照你的实际,我盼望这个点能深深印在我们里面。

三、为儿女的缘故分别为圣

所以,父母要为儿女的缘故,自己分别为圣,就像主耶稣在地上为了门徒的缘故,自己分别为圣。很多事情你做了没有问题,可是会让你的儿女为难。你要记得,要为儿女的缘故,自己分别为圣,你盼望你的儿女长成什么样子,你就要过什么样的生活。你不要指着他说:你要这样,你要那样。他不是跟著你的指引走,而是跟著你的脚踪走。

四、与神同行

倪柝声弟兄说:我们需要与神同行,这一点非常重要。我们从圣经例子来看,以诺与神同行,圣经没有记载在他六十五岁之前的事,等他六十五岁生了马士撒拉之后,圣经记载他与神同行三百年。他是第一个被提的人,这给我们一个启示,有儿女的人容易被提,但是被提的条件是要“与神同行”。以诺有了儿女之后,才发觉自己的不行,必须与神同行才能够养育儿女。我们应该说:“主啊!我不行,我必须与神同行,若是没有与神合作,我不会养孩子;我若没有与神同行,我就不知如何是好,因为他们是耶和華的产业,我必

须与神同行。”真美妙啊!我们可以天天与神同行,天天被提,灵里被提,你的孩子都会羡慕你。每年年初,我的孩子都会从美国回来看我们,他们都说,我真羡慕爸爸妈妈的生活,我听了真是觉得很满足、很欣慰,虽然我的弟兄全时间事奉主,很忙,根本没有时间陪她们,可是我的孩子对我们的生活产生了羡慕,因为她们看见了与神同行之生活的宝贵,我们需要过这样的生活。

五、父母维持同心合意

另外,父母必须维持同心合意,因为孩子很聪明,柿子是会挑软的吃。在家里,孩子知道,这件事情问爸爸,就通过了;那件事情问妈妈,妈妈会同意,孩子都会挑,所以父母必须维持同心合意。当孩子为一件事来问爸爸可不可以,你先问他:“妈妈怎么说?”如果问妈妈,你问他:“爸爸怎么说?”然后你说:“我和爸爸商量再说。”你让孩子等候等候有什么不好?所以你们要记得一件事,在家庭里,父亲的权柄是母亲建立出来的。我十二年陪孩子在海外,他们的父亲不在身边,我做很多事情都告诉孩子说:“这是爸爸说的。”很多事情爸爸并不知情,是我先作决定,事后再告诉爸爸;但是我告诉孩子说:“这是爸爸说的。”这样,孩子就和爸爸没有距离。很多母亲把孩子拉在身边,让孩子感觉妈妈是爱他们的,却把爸爸排斥在门外;我告诉你,这是制造分裂,这对孩子不好,他不会懂得合一,因为他一开始就学习“分”。父亲的权柄是母亲建立出来的,你无形中让父亲站在对的位置上,弟兄本来就在琐碎的事上很少参与,可是他仍然是一家之主,你要让他有责任,你就要让他有参与,你就要让他有威严,这是关于夫妻该注意的点。

六、以主的管教和警戒养育儿女

我们要以主的管教和警戒养育我们的孩子。什么是“主的管教”?要注意是“主”的管教,不是你的管教,不是你的看法,不是你的意见,不是你看作最好的,而是主的管教。每一个人都到主的跟前去祷告:“主啊!你的管教是什么?”道路都在于基督。

来源:水深之处

滴水藏海

总统先生的拥抱

◎情琦

美国纽约街头天寒地冻。他从一幢大楼里走出来,远远地看见一个小女孩在向行人兜售什么东西。

小女孩转身看见了他,说:“叔叔,买一只熊仔吧。”说着,小女孩拎起一只雄仔。他蹲下身子,接过熊仔。熊仔的造型很特别,圆圆的眼睛,胖胖的脑袋,短短的四肢。

这时候,跑来一个中年妇女,她提着一个大袋子,里面全是毛绒熊仔。他是小女孩的妈妈——汤姆斯太太。汤姆斯太太说:“这些毛绒熊仔都是我手工缝制的。我们家太穷了,所以就想到了这个办法。”

那些手工缝制的熊仔做工粗糙,很显然一定不好卖。他想一想,笑着对汤姆斯太太说:“我想,我可以帮到你们。”

汤姆斯太太高兴坏了,以为他要买下所有的熊仔,可他却只是给这些熊仔起了个特别的名字——泰迪熊。

最终,他只买下一只熊仔,临走时,他再一次蹲下身子,望着小女孩清澈的眼睛,说:“宝贝,我想和你拥抱一下,可以吗?”

两天后,纽约市各大报纸刊登了同一条让汤姆斯太太激动不已的消息:现任总统西奥多罗斯福用自己的小名泰迪,为一种街边兜售的玩具熊仔取名泰迪熊。报纸上还一同刊登了那种泰迪熊的照片。很快,汤姆斯太太手工缝制的泰迪熊,开始在纽约街边热销。

小女孩好奇地问妈妈:“那天拥抱我的,真的是总统先生吗?”

汤姆斯太太想了想,很认真地说:“是的,宝贝。我想总统先生拥抱你,是想告诉你和妈妈,要善于拥抱他人,善于给别人温暖和关爱。”

“如今常存的有信、有望、有爱,这三样,其中最大的是爱。”

~哥林多前书13章13节~