



长寿保健

防疫要提升防护力，增加免疫力是关键！平时不但要把口罩戴好，也要力行“吃的口罩”攻略，内外夹攻，细菌病毒不来扰！在日常食物当中，大蒜、洋葱、姜黄、咖哩等，均含有一些具免疫调节的有益成分，可以斟酌食用或料理时入菜。尤其洋葱是“蔬菜界杀菌大哥”，医师表示，洋葱除了杀菌，还有控制血糖等4大健康好处！

洋葱含有槲皮素(Quercetin)，是一种黄酮类化合物，根据2020年一项刊登在《国际食品科学与营养杂志》期刊显示，槲皮素具有抗炎作用，而抗炎有助抑菌、抗病

毒等作用，洋葱可以称为“蔬菜界杀菌大哥”。

在各种洋葱种类中，黄洋葱与紫洋葱的槲皮素含量较高，槲皮素对热稳定且易溶于脂质，所以建议洋葱的料理可以采用适量的食用油烹调或凉拌，以提升槲皮素的吸收率。

三峡恩主公医院泌尿科高铭鸿医师表示，洋葱紫色棕色都很好，生吃更有效，有一首歌词：“如果你愿意一层一层一层剥开我的心...”，你会发现洋葱其实是超级好的食物。洋葱有丰富的微量元素，最重要的就是洋葱的杀菌功能，可以降低肠道与泌尿道的坏菌，也有抗炎的功效。煮熟的

洋葱增加免疫力，有4大意外好处！

華人健康網 x 呼叫醫師

洋葱增加免疫力 竟有4大意外好处！



能控制血糖升高速度，避免饭后昏昏欲睡。

4. 抗衰老：

洋葱有强大抗氧化功能，可以预防人体老化，

常保年轻健康，皮肤也会变好。

有些人可能会担心吃完洋葱嘴巴会有味道，把洋葱拒于门外，这是非

常可惜的事情。其实，吃完洋葱只要简单用漱口水清洁，就能把味道去除。下次吃火锅不如就在调味料中加一些洋葱吧！



家庭论坛

夫妇不是冤家、克星，也不是“前世相欠债”，我们没有前世，我们只有今生，一直到永生。不要说：“我的妻子是大十字架，我的儿女是小十字架，我就一生背著这十字架，将来有一天，拿这十字架换冠冕。”

我们的姊妹是一同承受生命恩典的。最能顾到我们的光景，最能与我们同心往前的，就是我们的另一半，就是我们的弟兄，我们的姊妹。因此，最好能在下列的事上操练“一同”：

1. 在属灵的追求上一同

“两个人总比一个人好，因为二人劳碌，同得美好的果效。”晨兴时，若是可能，最好夫妻能一同晨兴，一同有属灵的追求，那个感觉非常的甜美。尤其是清早一起来，夫妻能在一起祷告。我听说高雄召会最近常有夫妻在家里一起祷告，这是最甜美的一句话。不要丈夫享受属天的，姊妹享受属地的，这就不好。我们都一起来享受主。属灵的追求一同，会叫我们的心里的思念一同，叫我们所有的感觉一同。

2. 在教会的事奉上一同

教会有什么事奉，我们都一起来。小排聚会，姊妹排椅子，弟兄就开车子出去接弟兄姊妹，回来就一同服事。会所这麽大，要做整洁，就全家一起来，那个感觉就非常的甜美。有个弟兄，他天天在各个小排跑，他姊妹就在家里看孩子。他女儿天天问：“爸爸呢？”他姊妹被问得好烦，就说：“你爸爸在天上！我们在地上爬。”

事奉要一同，可不要弟兄在外面忙个半天，姊妹在家里一直等，一直等，一个电话也没有，像我以前一样，那姊妹真的等得好心急。弟兄不回来，姊妹都不敢睡觉。所以最好服事能一同，就算姊妹在外面等都没关系，因为她知道弟兄在这里，她的心就安静了。

人一得救，全家就得

救。所以他发明一套歪理，就是人一被提，全家也被提。他说：“我姊妹去事奉，我来赚钱。有一天我的姊妹若被提了，我只要抱著她的脚，就一同被提了。”结果有一天他作梦，梦见主耶稣来了，好多人被提，他的姊妹也被提了。他眼明手快，一抱，也跟着上去了。不过他姊妹成熟了，改变形状，穿过天花板就出去了。他还是肉身，一到天花板，碰！就掉下来了。结果一醒过来，才知道从床上滚下去了。赶快爬起来就跪在床头向主认罪：“主阿！但愿这只是个梦，不是真的，从今以后我要起来事奉你了。”我们要同心合意在神的家中一同事奉。

3. 在钱财的处理上一同

如果夫妻有自己用的钱(私房钱)，久了都会有自己的故事。我建议最好弟兄一回来，就把钱袋完全交给姊妹，要奉献的部分，一起祷告后，就奉献出去，其他的就信托姊妹。如此，弟兄省事，姊妹也会知道弟兄越信托，她对钱财的管理就要越慎重。不要弟兄赚弟兄的，姊妹赚姊妹的，各人花各人的钱，花到一个地步，以后各人吃自己的饭，各人洗自己的内衣裤，各人睡自己的床，各人有各人的一班朋友，最后就离婚了。

现在的离婚率那麽

夫妻“一同”蒙福的6个秘诀

高，就是钱财的处理上没有智慧。我们求主给我们有智慧，家里的钱财是能公开的，是没有任何私下隐瞒的。

4. 在家事的料理上一同

这不是绝对、一定的。但若可能，还是一同。所以若现在姊妹没有上班，只有弟兄上班，姊妹当然要担任家里大部分的家务事。弟兄回来很累了，不一定要叫弟兄去洗碗、洗衣服。但如果夫妻都上班，家里又有孩子，回家，弟兄就要一同料理家务。一同洗碗筷，一同洗衣服，一同帮孩子作功课，这会叫姊妹轻省；姊妹身体健康，弟兄才没有后顾之忧。

有时我看见一大堆姊妹来找我姊妹交通，我就去帮忙洗洗碗筷，洗洗衣服，我姊妹就非常的感谢。有时也一同晾衣服，我现在才知道，夫妇一同晾衣服，那个交通是最甜美的，那就没有大男人的架子了，又没有丈夫的架子。一同晾衣服，一同唱诗歌。我深信亚当夏娃看了都会嫉妒。不过每一个家不一样，我没有苛求。但原则上总不要让我们的姊妹太劳累，如果她累病了，作弟兄的就没办法往前去了。所以要彼此担代，这样这个家就一起往前。

5. 在儿女的管教上一同

这一点非常的重要。有些作丈夫的对儿女说：“不可以！这个东西不能买。”这时作母亲的就对儿

女说：“来来来，你爸爸今天脾气不好，喝醉酒了，你不要听他的，这里有一千块，你拿去买。”然后东西买回来，爸爸看到了说：“谁叫你买的？”孩子就说：“妈妈说可以买，她给我钱的”夫妻之间马上就有空隙了。

有时妈妈在管教，爸爸就说你管什麼，我来管。两个人步伐不一致，孩子就会找空隙。结果叫孩子从小就会投机取巧，就会撒谎。这样，孩子将来就长不好。就算一方管错了，没关系，等管完了，夫妻才到房间去讨论。不要在儿女面前当

面表示意见。

我姊妹有时管得很严格，我看得都很不忍心。我打孩子一下，我姊妹就大打三、四下。我在旁边虽然眼泪往肚子里流，但还是说：“该打，该打重一点。”我孩子一看爸爸这样，没有话说，赶快认罪。所以夫妻是站在一起的，孩子就非服下来不可。这叫我们的孩子们从小就学习听话。

6. 对亲友的交往上一同

夫妻的关系是最重要的，夫妻关系对了，才有孝顺的儿女，而且我们对上一代也才能孝顺。否则夫妻

吵架，妻子单独回娘家，那会给仇敌更大的地步。若是姊妹要回娘家，最好全家欢乐乐的回去。那是最好的见证，要去探访那些弟兄姊妹，最好全家都去。如果姊妹有一班朋友，弟兄都知道，甚至能为他们代祷；弟兄有一班朋友，姊妹也知道，也能为他们代祷，那是最甜美的。不要夫妻各人有各人的朋友。

我们总是对双方的家人都要彼此关切。不是送钱回去就好了，乃是夫妻一同回去，这才是最甜美的见证。

来源：水深之处

滴水藏海

变钱魔术

◎秋雨如弦

一个江湖艺人在摆摊变魔术，有个打快板的小男孩问艺人：

“你能变出钱吗？”

“当然能！”艺人转身对众人说，

“我需要一个助手，谁愿意帮我？”

所有的人都沉默了，生怕这是个骗局，只有小男孩举手。

艺人问小男孩：“小朋友，上学了吗？”

小男孩回答道：“我还没上学。奶奶说，我只要能赚到两百元钱，今年就可以上学了。”

艺人又问：“是你爸爸妈妈让你出来打快板挣钱的吗？”

小男孩说：“我只有奶奶，而且我不会打快板，

今天我只挣了一元钱。”

艺人拿出一顶帽子，让小男孩把挣的一元钱放在帽子里。

男孩照做了，艺人口中念念有词，突然把帽子揭开，

帽子里除了一元钱还多出了五角钱……

反复数次后，帽子底下变出五十多元钱。

艺人将钱捡起来，塞到小男孩的口袋里。

小男孩高兴极了，但他没有注意到艺人装钱的塑料盆里，已经空空的了。

这时，人群突然骚动起来，只见十元的、五元的钞票落在小男孩的身边。艺人没有想到这个魔术会有如此神奇的魔力，焐热了所有人的心……

“我实在告诉你们，这些事你们既作在我这弟兄中一个最小的身上，就是作在我身上了。”

~马太福音25章40节~

