



长寿保健

睡觉睡到半夜突然脚抽筋, 纠结及僵硬的剧烈疼痛感, 实在很难受。网路传说, 因为缺钙或缺镁会导致夜间腿抽筋, 所以多补充钙与镁保健食品, 是真的吗? 预防夜间腿抽筋有什么撇步呢?

约60岁的王阿姨, 长时间饱受半夜腿抽筋所苦, 不仅影响睡眠质量, 甚至在气候转冷时, 夜间腿抽筋情形更加频繁, 王阿姨担心身体出了问题, 故至新竹台大分院新竹医院就诊, 经医师检查后, 诊断为夜间腿抽筋, 借由卫教方式引导王阿姨预

防及改善, 王阿姨按卫教的3撇步做完数周后, 回诊开心地表示, 抽筋再也没有发生过, 终于可以一觉好梦。

夜间腿抽筋有什么症状?

新竹台大分院家庭医学部蓝亦仓医师说明, 夜间腿抽筋最常见的是小腿肚(腓肠肌)突发性、不经意的收缩, 肌肉产生纠结及僵硬的剧烈疼痛感, 这样剧烈的不适感大约维持数秒至十分钟, 病患可能会无法移动或从睡梦中痛醒。而每个人都可能有夜间腿抽筋的困扰, 其中50岁以上的族群比率更高达50%, 且此情况会

睡觉脚抽筋是缺钙与镁?

随著年龄增长而增加, 另寒冬的发生率更为夏天的两倍。

蓝亦仓医师表示, 有些民众就诊时, 常认为夜间腿抽筋需检查血中的钙、镁、钾等离子浓度, 但其实腿抽筋多半和血中离子浓度无关; 也有些民众担心因缺钙或缺镁而致夜间腿抽筋, 因此自行补充钙片、镁及电解质制剂等, 但助益却有限, 就连目前药物做为腿抽筋治疗或预防的实证依据也是不足的。

预防脚抽筋3撇步

蓝亦仓医师建议, 民众可借由以下3撇步, 有助预防脚抽筋:

1. 睡前伸展肌肉

睡前伸展肌肉, 对于小腿肚、阿基里斯腱及比目鱼肌做伸展动作, 如双手推墙壁, 同时下肢弓箭步拉筋, 伸展小腿肌约15-30秒后, 再换另一只脚, 将有助预防腿抽筋, 若白天有较剧烈的

華人健康網 x 呼叫醫師

睡覺腳抽筋是缺鈣與鎂?

3 撇步遠離!



藍亦倉 醫師



睡前伸展肌肉

採側睡姿勢

溫熱水泡腳

运动, 也要记得收操和睡前按摩

2. 采侧睡姿势

第二为侧睡或脚踩靠床底板, 因仰睡时持续脚板向下(跖屈)的姿势容易造成抽筋, 应尽量让足部保持脚板向上(背屈), 若是突然小腿抽筋发生时, 马上将脚板向上弯也能立即缓解。

3. 温热水泡脚

第三为沐浴时对于容易抽筋的部位用温热水冲泡, 或使用电热毯对小腿肚进行热敷、穿厚袜子等, 维持下肢的保暖, 也有助预防及改善夜间腿抽筋问题。

蓝亦仓医师提醒, 虽然冬天夜间腿抽筋较易发生, 但夏天时也要留意, 避免让

冷气或电风扇从脚底方向吹, 另维持卫教3撇步的自我保健习惯, 夜间腿抽筋大多可不药而愈。但若腿抽筋仍反覆发生, 建议到各大医疗院所请医师详细评估, 找出可能的病因, 并共同讨论后续检查和治疗的必要性, 重拾良好的夜间睡眠质量。

基督徒婚姻的十大提醒



家庭论坛

1. 爱情是建立在真情之上, 没有真爱就不可能有甜情。如果谈恋爱是出於父母或其他方面的压力, 出於迫不得已, 就不可能有真正的爱情。

如果恋爱双方一旦发现彼此间没有真正爱情, 就应当停止, 不可勉强结婚, 没有爱情的婚姻是一个监狱, 使人生活痛苦。我们不要怕失恋, 而要怕失足: 一失足成千古恨。失恋是痛苦的, 但失恋未必完全是坏事, 它使人反省什么是真爱, 什么是假爱, 失恋可能是“假爱”儘早结束的表现, 应当庆幸, 而不需要太痛苦。但是人一旦失足掉进错误的婚姻中, 无论如何总是不好的、痛苦的。因此, 我们在婚前要做出谨慎、正确、勇敢的选择。

2. 人的爱情有两种, 一种是“一触即发”的一见钟情式。这种爱情很美, 但成功率并不太高。另一种是“馬拉松式”的爱情, 要经过很长时间的考验才有爱情。这种方式有时使人等得很痛苦, 胃口吊得很痛, 但是一旦成功, 有情人终成眷属。

有些男孩子天真地以为像电影裡一样, 给姑娘一个吻或做出唐突的求爱方式, 就能打动姑娘的芳心。其实, 这样做经常把人嚇跑。雅歌早就有明训: “不要驚動, 不要叫醒我親愛的, 等他自已情願。”(2:7) 一个人还没有对你有好感, 你強求, 這只能把她嚇跑。试想一个人还在沉睡, 你無聊地把人驚醒, 對方會有何感受?

“等他(她)自己情願”, 就是要從友情發展成愛情。教會的青年弟兄姊妹可以先做“朋友”, 在聚會的生活裡彼此認識, 自然發展。強扭的瓜不甜, 不自然發展的愛情也不甜。

3. 經常有一些熱心的老弟兄、老姊妹對某兩個青年弟兄姊妹說: 你們相愛, 是神的旨意。有時弟兄急於求成, 也說: 這是神的旨意。我要說, 不要隨便說: “這是神的旨意”。是不是神的旨意, 戀愛雙方自己最清楚。神的旨意不會只給一方有感動, 必定雙方都受感動。神的旨意不會使人單相思。

我反對人毫無感情基礎, 就以“這是神的旨意”為由而結婚, 這是害人害己。神既是愛, 就不會使人過著沒有愛的婚姻生活。我也不同意“以後慢慢培養感情”, 一旦培養不出感情怎麼辦呢? 我也反對“為基督的緣故”為由與他(她)結婚, 因為“為基督的緣故”也可以與其他人結婚呀, 為

什麼一定要與他(她)結婚呢? 在愛情的問題上, 一切藉口均是行不通的。

4. 成功戀愛, 一定要懂得取悅對方(當然是真誠的, 毫無欺騙成份)。尤其是女子比較重感受、重情意。基督徒也是人, 所以也有這方面的心理, 我們不宜忽視。

有些女子很看重自己的生日, 要人記得她。如果她正在談戀愛, 男朋友記住她的生日, 給她送來生日禮物, 她一定高興得金口常開。男女有別, 各有所好, 人若能知其所好, 取其歡心, 這將有助戀愛成功, 也會使愛情浪漫多姿。其他生活中有意義的事, 如能做一個有心人, 加以留意或紀念, 均有利於感情的發展。

5. 父母對子女的婚姻大事都是關心愛護的, 有時做得過頭, 他們會出辦婚姻或反對子女自由戀愛。無論如何, 這均是關心的表現, 不過方法不對而已。作為子女, 對於婚姻大事要尊重父母(但不是盲目聽從), 作為父母應當開明處事, 也當尊重子女的決定, 切勿好心卻幹出錯事。

今日, 許多青年人都有自己對人生、對愛情的真實感受, 也有一定的判斷能力和自立自強的生活能力, 因此, 作為父母應當對自己的孩子充分信任和必要提醒。而作為子女, 若父母短時間內無法接受或做出決定, 應當給予時間, 以致於能相互諒解, 取得共識, 千萬不要亂來或強硬頂撞。一個有豐盛人生的人, 他的愛好多, 不一定為了得到這籃雞蛋而要打爛另一籃雞蛋, 有智慧的人一定要顧此顧彼。

6. 毫無疑問, 共同的信仰、理想和愛好是愛情恒久的重要因素。聖經也有相關教導(林後6:14)。如果兩個人同乘一條船出海, 他們卻無共同目的地, 他們行到半途, 一人發現他的目的地在東海, 一個發現他的目的地在南海, 他們又堅持非去不可, 那麼, 他們會怎麼辦呢? 要麼就是在船上吵架, 要麼另找一條船, 之後分道揚鑣。沒有共同信仰、理想和愛好的人, 也可能會這樣。除非一方會長期遷就另一方。

7. 祈求神不是求籤問卜, 而是看神在我們人身上有什麼計畫, 我的計畫和神在她(他)身上的計畫是否可以配合, 神會不會把我們放在一起, 成為和諧的一對, 就像筷子和湯匙, 可以一同去享用人生的筵席。

對每一對青年男女, 一定要讓神介入到你們的愛情和人生中。婚姻是人生大事, 所以要求神來掌管這件事。

8. 由於青年人血氣方剛, 加上社會的風俗影響, 所以未婚就發生性行為在今日很普遍。其實, 這是一種不成熟的有害行為, 一旦發生, 只能導致雙方都受傷害, 尤其女方。

在懼怕的環境下產生性行為, 是不會滿足的, 而且一旦發生, 均有一種懼怕心理, 這種懼怕心理有時還會影響婚後的生活, 造成婚姻生活中的障礙。而對於未婚先孕者, 最大的傷害就是女方, 不但身心受傷害, 家庭也蒙羞。

未婚就發生性行為是不好的, 但不幸的是世界上不好的事經常發生, 所以, 我還要說, 如果一旦發生此事, 當事人必須負起責任, 換句話說, 只要女方同意, 男方就應負責無旁貸地要與其結婚, 給她一個幸福的婚姻生

活。當然, 這必須是在男方還沒有家室的情況下。

9. 愛情是建立在誠實互信的基礎上, 最能令對方感動的是真情和坦白, 最能令對方傷心的是欺騙和虛偽, 任何有欺騙成分的愛情, 總是危險的。

對於已婚人士, 絕對不能欺騙人, 再去談戀愛, 這是欺弄別人。對離過婚或已有子女而再談戀愛者, 不能欺騙對方有此情況。對患有精神病或重大疾病的人, 也不能隱瞞。任何有損愛情的隱瞞行為, 均是不道德的, 基督徒絕對不能贊同。

10. 聖經說: “若有人拿家中所有的財寶要換愛情, 就全被藐視。”(歌8:7) 人需要愛情和麵包, 但為貪財而犧牲真愛, 或以錢財換取愛情, 均是不好的, 最終還是沒有真愛。一個人不能為了錢、或出國、或前途或其他需要而出賣自己的人格和愛情。有所貪圖的愛情是難以長久維持的。

人若有真愛, 平淡的生活也會很滿足。就像雅歌所述, 人若有真愛, 能夠同出共入, 成雙成對, 即使沾上田間的污泥, 宿在鄉間的陋屋也會自得其樂; 能夠一起去“看看葡萄發芽開花”或“石榴放蕊”, 夠滿足的了(6:11)。

愛情是很美好的, 人生若沒有愛情, 就像樹不會長葉、花不會盛開。基督徒有得救的福分, 也應有愛情的福分, 婚姻的福分, 生活愉快的福分。正當的愛情生活, 是神給人的祝福, 甜蜜的感情生活, 會使我們的生活更有動力、人生更加豐盛。

我們應該凡事依靠主, 凡事禱告, 求神帶領我們成為合神心意的家庭, 不可自作主張, 這些對青年基督徒有幫助。願神祝福每一位基督徒, 當仰望我們的主。神知道一切, 把你的一生交給主掌管, 神知道我們的人生道路, 阿門!

来源: 水深之处



温馨晨语

吝啬会使我们走向贫穷; 嫉妒会使我们骨头枯干; 仇恨会使我们走向消亡; 喜乐会使我们获得健康。

树高千尺, 不能忘根; 人活一世, 不能忘本; 懂得感恩, 才懂做人; 人要知恩, 贵在感恩。

智慧者说:

不轻易发怒的, 大有聪明; 性情暴躁的, 大显愚妄。心中安静, 是肉体的生命, 嫉妒是骨中的朽烂。

~箴言14章29节~

愿以感恩的心进入新的一天。