



## 长寿保健

冬天不是只有呼吸道首当其冲,冬天也是冬季痒的好发时期,即使擦了乳液还是感觉皮肤干痒?想要摆脱恼人的“冬季痒”症状,该怎么做?营养师表示,面对皮肤搔痒、红肿不适,日常有一些NG行为要改变,饮食也要多加注意吃好油,才能让肌肤乖乖不捣蛋,安稳度过冬天。

许育禎营养师表示,冬季痒是许多人会出现的一种皮肤问题,正确的名称为“**缺脂性湿疹**(asteatotic eczema)”,人体会因为许多原因(饮食、生活习惯、疾病等)造成皮肤的水份流失,当遇到干燥寒冷的天气时,就会产生皮肤红肿发痒

以及发炎的情况。

以下分享如何改善冬季痒的6大诀窍:

**6招改善冬季痒**

**1.做好身体保湿**  
刚洗完澡时可以在身体涂抹上保湿乳液,或是在好发区域涂上薄薄的一层凡士林也可以。

**2.洗澡水温不宜太高**  
太热的水温容易带走皮肤的油脂,尽量将温度控制在45度左右,也不要洗的太久。

**3.避免过度清洁**  
不要使用清洁力太强的沐浴用品,或者是清洁次数太过频繁也不好。

**4.留意患部保养**  
皮肤搔痒时不要用力

# 擦乳液还是干痒?

華人健康網 x 呼叫醫師

## 擦乳液還是乾癢?

### + 6招改善冬季癢!



許育禎 營養師



少食用两次深海鱼;亚麻仁油和紫苏籽油可以淋在汤品、吐司、沙拉上食用。另外,油脂当中的维生素E也具有保湿皮肤的功能,在酪梨、橄榄油、坚果等植物性油脂中含量丰富。

#### 2.优质蛋白要足夠

许多银发族朋友可能牙口不好,或者吞嚥能力不佳,很多肉类都不吃造

成蛋白质缺乏,也有可能造成皮肤干燥脱屑现象。可以利用乳制品、蒸蛋、比较软质的鱼肉、黄豆制品(豆腐、豆浆、豆干)来补充优质蛋白,或者将肉块切细小一些、再煮软烂点也可以比较好吞嚥。

#### 3.蔬果要足夠

蔬果当中有非常丰富的维生素,尤其是维生素A更是保护皮肤相当重要的营养

成分之一,红萝卜、番茄、木瓜、菠菜、花椰菜、羽衣甘蓝等都是维生素A的良好来源。

提醒,维生素A属于脂溶性维生素必须和油脂一起食用才能吸收。此外,众多蔬果当中也具有种类繁多的植化素,这些植化素皆具有抗炎、抗氧化功效,也有助于减缓皮肤的发炎红肿。

## 串起生命的祝福

### 家庭论坛



与主相遇在一个夏天。结婚了七年,婚姻给我的感觉像一个牢笼,我被困在里面,不见天日。为了所爱的孩子,给他们完整的家,必须坚强勇敢;我告诉自己:要“撑”下去,但其实内心是灰暗的,就如同快要溺毙的人,谁能给我一块浮木?

弟弟一直明白我的难处,心疼不已。当时他已经成为基督徒,在美国读神学院。趁暑假回来,弟弟俩多年不见,有聊不完的话题。圣经对我来说很陌生,他却非常爱聊圣经的内容,有些听起来像励志格言,我不排斥。有一回,再次跟他抱怨我的婚姻状态时,他说,姊妹,圣经上有八福,就在说妳:

1.虚心的人有福——因为天国是他们的;2.哀恸的人有福——因为他们必得安慰;3.温柔的人有福——因为他们必承受地土;4.饥渴慕义的人有福——因为他们必得饱足;5.怜恤人的人有福——因为他们必蒙怜恤;6.清心的人有福——因为他们必得见神;7.使人和睦的人有福——因为他们必称为神的儿子;8.为义受逼迫的人有福——因为天国是他们的。

我对照了一下,八福里面,至少五福是目前的景况,原来我是有福之人!我不禁哑然失笑,真是无福消受啊!然而福音的种子那时已经撒在心田,渐渐发芽滋长了……

神总有祂的时间表,在一个特殊的场合,弟弟透过电话,问了我几个问题,我接受了主耶稣成为

祂真的听祷告!顺服真是奇妙!

女人拥有经济的自主性,就像有了一对翅膀享受自由。孩子都送进小学后,我找了一份在书局的工作,跟一般的双薪家庭一样,将两个孩子送进安亲班。我工作的目的是要喘口气,逃避家庭的气氛,还有婆媳间的大小摩擦。书局工作有轮班,朝九晚十,他们上学时,我还在补眠。回家时孩子们不是睡了,就是让电视当保姆。后来发现姊弟两人行为异常,手中来路不明的钱,而且常常说谎,这情况不能坐视不理。我跟丈夫讨论起辞职的打算,但每个月加上轮班,书局的收入对家庭不无小补,再想到即将失去的自由,要当“伸手牌”的家庭主妇,内心挣扎不已。我跟神祷告,请祂指引,该往何处去?

这时有位师母对我说:“你们要先求祂的国再求祂的义,接著都会加给你!”

基督徒的生命顺序是不一样的,首先将祂的话放在第一位,而家庭是第二位,最后才是财富和自己。跟丈夫讨论过后,先停掉孩子的安亲班与家庭不需要的花费,学习当一个精打细算的家庭主妇,跑菜场和大卖场,了解现在的行情比价。而神也非常信实,这六年的米和油都是满的,从来不缺,总是有馀;平常家用物品能买到特价;连孩子跟我的衣服,总有机会选购到质感佳、价格却是非常便宜的好货,真是恩典不断。

后来丈夫在工作上连续遇到非常多难处和危机,都在神的保守中,平安度过。神赐下了超乎人前所想的祝福,将我的观念不断更新。在婚姻中,我重视公平,从家事的分担、经济的分配等,从没有达到我心中的标准。认识神以后,我开始调整对“公平”的期

值,改成合作与互补的思维,不再强调自己的权益,只求做好神要我做的每份工作。即使家庭主妇是容易被忽略,又必须重覆处理烦杂琐事,并且不受肯定的一份工作,我也要尽心尽力完成!

圣经有一段经文是这样说的:『因为人子来,并不是要受人的服事,乃是要服事人,并且要舍命,作多人的赎价。』这句话总不断在耳边响起,提醒著,鼓励著,成为我工作中喜乐的来源。我愿意学习基督的精神,为了家庭的平安快乐,持续做下去!来源:水深之处



### 温馨晨语



一个真正成熟的人,  
不但能够在大喜大悲面前保持冷静,  
而且懂得在迷雾和乱局面前,保持内心的淡然。  
他们不管是遇到利益诱惑,  
还是遇到蜂飞蝶舞的乱境,  
都能够始终保持住自己内心的安稳。  
这样的人,懂得守住自己的底线,  
知道自己不可因利益诱惑而做出卖良心的行为。  
所以,要保守自己的心常在主里,胜过一切的试探。

智慧者说:

“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~

愿以感恩的心进入新的一天。