



长寿保健

许多人认为晨起喝水可以促进代谢和帮助排便，甚至在气温偏凉的清晨喝一杯温开水有助预防中风，但是，心脏内科医师刘崢伟提醒，如果长期多喝了这一杯水，发现有下肢水肿的情况，小心可能是心脏衰竭的前兆，千万不可掉以轻心！

多喝水有益健康？ 心脏衰竭族群是特例

在一般人的印象中，多喝水可以促进新陈代谢，帮助身体从尿液排出不好的物质，促进健康。三总松山分院心脏血管内科医师刘崢伟表示，这个论点适用绝大多数人，但有一小群民众却是常常喝太多水喝到脚水肿，就医检查才发现是“心脏衰竭”！特别的是，这一小群民众不仅有高龄70以上的长者，还有少部分是心脏衰竭症状却没有警觉到的中壮年族群。

心脏衰竭，俗称为“心脏无力”，是因心脏肌肉受损或负荷过度，无法发挥原有的帮浦功能，将血液打出去供给身体需求而产生的症状。由于心脏衰竭的初期症状不明显，容易被轻忽，长期未治疗可能道致心脏功能恶化，最严重者甚至小命难保！

心脏无力如何知道？ 4征兆报你知

如何及早发现自己的心脏可能无力了呢？刘崢伟医师表示，心脏衰竭有4个常见症状，民众若发现符合以下情况，都应立即就医检查。

心脏衰竭4大警讯

1. 体力下滑、容易喘：是心脏衰竭最常见的症状。请跟自己做比较，如果发现从事相同程度的活动，且平常一直持续在做，过去可以轻松完成，现在却做不到一半就气喘吁吁，就要小心可能是心脏衰竭的警讯。举例来说，以前爬楼梯到4楼也能健步如飞，现在却爬到3楼就喘到需要休息；以前逛街1小时也不喊累，现在才逛10分钟就想坐下来休息，这些活动时容易气喘吁吁的征兆可能暗示有心脏衰竭的情况，并不一定全是年纪老化所造成的体力衰退，千万别以为是“人老了”！

2. 下肢水肿：

心脏衰竭会造成血液无法正常回流，水分依循“水往低处流”的物理原理，自然会从身体低处开始蓄积，在脚背、脚踝和小腿处出现水肿症状。心脏衰竭

早起喝水代谢好？

華人健康網 x 呼叫醫師



早起喝水代謝好？ 有「1徵兆」恐心臟衰竭！ 醫籲：健康喝水3秘訣



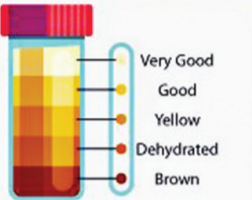
劉崢偉 醫師



飲水量每日
2000至3000c.c



小口小口喝



視尿色調整飲水量

正常状态下，一般人不会有体重突然暴增好几公斤的情况，但如果正常饮食，体重却在1星期内增加3公斤且合并下肢水肿的情况，这多增加的体重可能来自于心脏衰竭的水肿，也可能代表肾脏或肝脏功能出现异常，应尽快就医。

由此可知，天天量体重有助早期发现心脏衰竭，但需注意，测量时要用同一个体重计，测量前体重计先归零、大小便排空，且穿轻薄衣物，以免出现测量误差。举例来说，宿便不解、尿液不排，就可能让测得体重比实际体重多出0.5至1公斤。

起床该不该喝水？ 医：健康喝水3秘訣

再回到一开始的问题，既然早起后喝水可能造成下肢水肿，增加心脏的负担，是否就代表“晨起喝水”的习惯该戒了？刘崢伟医师以自己起床后也习惯喝一小杯(约

150至200c.c.)开水为例，强调重要的不是“起床后要不要喝水”，而是“如何正确喝水”！以下提供健康喝水的要诀作为参考。

健康喝水3秘訣

1. 安全饮水量：

一般健康人的每日饮水量为2000至3000cc.，除非是运动、大量流汗，或因罹患尿路结石或服用特定药物被医师叮嘱要多喝水，否则不建议多补充水分。特别是，心脏、肝脏或肾脏功能不好的人，千万注意“不要额外多喝水”。而部分心脏疾病患者应“限水”，严重心脏衰竭或瓣膜性心脏病的每天水分摄入量，包括三餐汤汤水水全部加起来，不可超过1500cc。

2. 小口小口喝：

许多上班族白天工作忙碌，会在晚上回家后猛灌水补充，但这样反而会加重身体的负担，更容易水肿。建议喝水时避免牛饮，将一

天饮水量平均分配在每个小时，除了睡觉，每小时约喝100至200cc，每次小口小口喝。如果小口喝完水还是常常觉得渴，特别是心脏疾病患者，可试著先将水含在口中几秒钟，口腔黏膜充分湿润后再吞下，通常可改善口渴的情况。

3. 视尿色调整：

正常的尿液透明无色，深黄色表示水分摄取不足，肾脏灌注不够道致尿液浓缩，此时可弹性增加饮水量至尿色变淡即可。不用刻意追求尿液的透明感，因为可能会让人喝太多水，频频跑厕所。

【健康小叮咛】：

预防水肿，除了控制饮水之外，刘崢伟医师提醒，别忘了也要“控盐”！吃太咸让血管渗透压变高，刺激分泌口水的中枢，道致口渴口干，一直想喝水。一般人的每日摄盐量应控制在5至10公克，或是钠离子2至4公克。

爱情的难解三角题



今早打开手机，又看到一则情杀的新闻。两个医学院男生原本是好朋友，却为了一个学妹反目成仇，其中一位男生杀死了另外一位男生，然后畏罪自杀，两条宝贵的生命就这样消失了。

对于感情这件事，我不能评断是非，但是我们都知，杀人是不对的。人会用这麼激烈的手段，表示他认为被逼到绝境。对于谈感情的人来说，喜欢的人被抢走的确是一件很痛苦的事，然后他就会想尽一切办法，想要把喜欢的人抢回来；而让对方永远消失，也是一个办法，只是这真的是一个很糟糕的办法。

我也曾经不小心卷进别人的感情世界中，无意间成了所谓的“小三”，那个女生也算是我的朋友，虽然一开始我是因为不知道才卷入，但后来知道的时候，因为已经放了太多感情，道致无法自拔，明明知道这样下去不会有结果，但还是执迷不悟。直到有一次吵架，他冷冷地告诉我：“她比你还好。”我才对这段感情彻底绝望。

离开一段不属于自己的感情，才会清醒过来，知道自己有多傻。当初知道

所以我渴望爱人，也渴望被爱，所以爱情的伤害对我而言是极大的痛苦，也曾经想就这样结束我的人生。

现在回头看这些，就觉得自己当年真的很愚蠢，还好主保守我，没有铸成大错。我也因著这样的创伤，找到回神家的路。

虽然我已经从当年的痛苦中走出来了，但有时候看到身边的朋友为情所困，我也能感受到她心中的痛苦，但我可以陪她祷告，求神让我们在感情的事上能够奉献自己，不要常常落在情感里面，让自己无比的纠结。

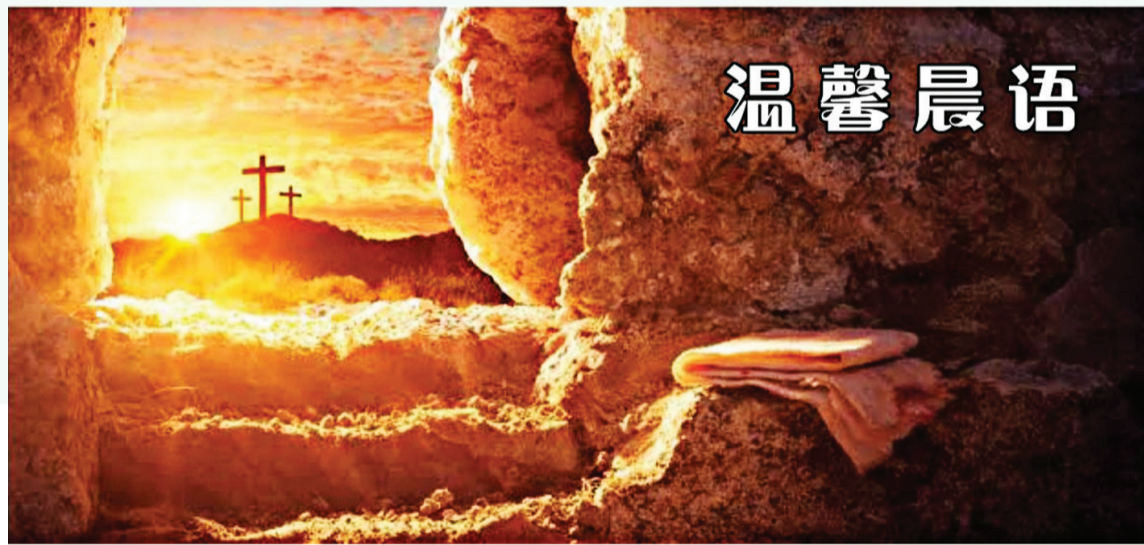
人的天性是败坏的，平常我们可能尽力扮演一个好人，但遇到切身的问题，尤其是情感就很容易把我们里面不好的想法暴露出来。有一首诗歌说：“恩典代罪而兴，在我灵中执政，使我脱离罪的权能，脱离败坏天性。”我承认在我里面常常有不好的想法，甚至想

要犯罪，但神拯救了我，脱离这些黑暗的思想，让我在祂的爱里，在祂的光中寻找积极的事物。

未来如何我并不知道，但我愿意把自己交在祂的手里，让祂来带领，使我能远避一切凶恶的事物，不再

沉沦于爱的苦海里，能够在教会生活中，享受神的恩典和神的爱。

来源：水深之处



清明节，让人缅怀先辈，令人留恋，使人悲叹。

这里蕴含了许多先辈们留下的美好回忆，苦涩中满怀的是思念，眺望中满怀是期盼。

鲜花诉说着哀悼，青山寄托着思念。

春天就是默默承受着寒冷，积蓄能量，

让生命遇见花开，遇见美好，

这就是春天的责任。

然而春天也带来了希望，

枯干灰烬的生命等待着春风袭来，

绿油油的草地复生。

春天来了，同时带给人们复活的启示。

经上说：

论到睡了的人，我们不愿意弟兄们不知道，恐怕你们忧伤，像那些没有指望的人一样。

~帖撒罗尼迦前书4章13节~

愿以感恩的心进入新的一天

