



长寿保健

肠病毒疫情随著 COVID-19 疫情解封,有缓升趋势。值得注意的是,肠病毒 71 型容易引起神经系统的并发症,再加上目前无特效药可使用,营养师呼籲,使用酒精无法杀灭肠病毒,罹患肠病毒有 2 大饮食原则。平时要补充适合的维生素,才能避免并发重症。

肠病毒有哪些症状?

肠病毒好发在 5 岁以下的孩童,典型症状为口腔、手掌、脚掌出现水泡、溃疡,可能合并发烧,虽然大多数的小孩都会过了几天之后就会自然痊愈。也有极少数个案发生无细菌性脑膜炎、肺炎、心肌炎、心包膜炎、麻疹等并发症。

苏妍臣营养师表示,肠病毒经由接触、飞沫或吃进被含有病毒之粪便所污染的食物而传染,儿童身上水泡内的液体也具有传染性,

所以保持清洁是非常重要的事情。

但是,使用酒精是无法杀灭肠病毒的,一定要使用肥皂洗手,至于家中常碰触的物品,如门把,最好也要使用漂白水稀释后消毒,比例为 10ml 漂白水加入 990ml 的水,混合成 1 公升的清洁液。如果是用家里 600ml 的宝特瓶,就是先把 6.5ml 的漂白水倒入宝特瓶,加水至 600ml 的宝特瓶至满(满瓶约 640ml)就可以使用了。

肠病毒的饮食原则

1. 冰冷食(小于 25°C)

苏妍臣营养师表示,肠病毒手足口症的症状,唇口咽部常有水泡、破皮、溃疡及喉咙痛的问题,造成小孩无法喝水,进食状况变得很差。此时建议可食用一些冰凉的食物(温度小于 25 度),像是冰淇淋、优格、布丁、仙草、冰棒、冰沙、冷

肠病毒用酒精杀不死!

汤或冰砖等,都能帮助缓解口咽部的不适感。

2. 注意水份补充

体内水份含量不足的征兆,除了注意嘴唇黏膜是否干燥,也可以观察尿液的量、次数及颜色。除了一般的白开水、果汁、稀释的运动饮料,也可选则口服电解质液,并且冷藏(碎冰也行)后饮用,来补充体内不足的水份。

虽然二岁以下的儿童不建议食用精致糖,但在营养师的观点来看,还是以即时的液体补充为主。注意尿液的颜色,如果呈现深黄色或是浓茶色,就是代表体内水份不足,更要加紧补充水份,必要时寻求医疗协助,以免错失黄金治疗时机。

至于稀释的蜂蜜水是否可以给儿童饮用?苏妍臣营养师表示,因为蜂蜜是有含有肉毒杆菌的风险,所以一岁以下的婴幼儿仍要避免饮用。

预防肠病毒的 4 大类营养素

苏妍臣营养师表示,预防肠病毒找上门,平时要注意适当补充以下营养素:

1. 足够营养及蛋白质

天然原型的食物富含各种植物多酚、多醣、维生

華人健康網 x 呼叫醫師

腸病毒使用酒精殺不掉!

營養師：對抗腸病毒，補對 4 大類營養素才有效



蘇妍臣 營養師

 足夠營養及蛋白質	 Omega-3 脂肪酸	 維生素-維生素 A、D、E、C	 礦物質-鐵、鋅、鎂、銅
--------------	-----------------	---------------------	-----------------

素及矿物质,所以均衡饮食无论是对大人或小孩都是非常重要的。富含食物包括:建议持续哺喂母乳与适当补充乳铁蛋白。

2. Omega-3 脂肪酸

Omega-3 脂肪酸可增强巨噬细胞活性。富含食材包括:深海鱼类、坚果种子类。

3. 维生素-维生素 A、D、E、C

维生素 A: β-胡萝卜素可抑制有丝分裂原活化蛋白激酶 (MAPK) 和 NF-κB (活化 B 细胞的核因子 kappa-轻链增强剂);富含食物包括:绿叶蔬菜、深红黄

色蔬果、乳制品;维生素 D: 抗病毒形成物理屏障、细胞先天免疫和适应性免疫等作用;富含食物包括:鲑鱼、秋刀鱼、香菇、黑木耳、牛奶;维生素 E: 强效抗氧化剂,可增强免疫力;富含食物包括:坚果类、植物油、深绿色蔬菜(青花菜、菠菜等);维生素 C: 为抗氧化自由基清除剂,可促进免疫功能。富含食物包括:芭乐、奇異果、彩椒、木瓜、草莓等。

4. 矿物质-铁、鋅、鎂、銅

铁: 免疫系统蛋白质合成、DNA 合成和修复、细胞呼吸、细胞增殖、淋巴细

胞成熟和基因表达调节。富含食物包括:牛、羊、猪、鸭肉、火雞、黄豆、豆类、深绿色蔬菜、全谷类;鋅: 先天免疫(自然杀伤细胞活性和细胞因子释放)和抗体产生的重要矿物质。富含食物包括:豆类、红肉、菠菜、坚果、小麦胚芽;鎂: 在病毒膜上形成孔洞,产生自由基,从而破坏遗传物质。富含食物包括:南瓜、虾、红肉、大蒜、木耳;銅: 增强免疫力和清除自由基、减少氧化压力、细胞分化和维持抗体浓度。富含食物包括:海鲜及坚果类。

女人的责任

◎ 苏维云



正常的家十分重要。当然,创造主是从祂所造的第一个男人和第一个女人建立了第一个家。

男人有很重大的责任,他不但要带给家安息和安慰,也要服侍他的家,同时要看守他的家!太多责任了!

那么女人做什么呢?圣经创世记第二章 18 节:“耶和华上帝说,那人独居不好,我要为他造一个配偶帮助他”。

女人的责任是什么呢?是帮助丈夫。帮助那位有很多重大责任的男人。帮助是什么意思?当然,我们都知道,如果我一个人做不到的,就会盼望有人帮助我来完成我做不到的事情。对不对?所以这个配偶所要做的,就是帮助那有重大责任的男人完成他的责任。

男人的责任,其一是要服侍他的家。衣食住行都要负责。男人没有办法一个人做所有的事情,他需要有人帮助。所以女人要帮助,让家的衣食住行都可以得到解决。虽然,家务的责任是男的,但是女的要帮助他完成家务。比如煮饭的责任是丈夫的,但是妻子要帮助他完成这个责任。所有家里的事情,责任是丈夫的,但是妻子要帮助他完成他的责任。同样的,看守这个家的责任是丈夫的,但是妻子要帮助他完成这个责任。比如,我们讲到每天“家常便饭”两餐,意思是:个人灵修和家庭灵修。丈夫要负责,但是妻子要帮助他完成这个责任。

配偶是什么意思?就是一位跟他配合的,在他的旁边做他的伴,跟他在一起。什么

不会啦,又弄错了!这不是配搭。配搭是:她这方面缺少了,我就补上。所以夫妻各有长短,以自己的长补对方的短,彼此配搭。配偶的意思不是男女一样,而是彼此配合,彼此配搭。今天的社会以为,男女平等就是男女要一样。但是“配”不是“一样”,这是为什么我们的社会有很多家庭问题。因为不知道怎样彼此配搭,没有看见彼此配搭的美丽。正常的夫妻关系是彼此帮助,彼此欣赏。要知道自己是照着上帝的形象被造的,我们的价值、尊严,是平等的。上帝看我们都是照着祂的形象被造,无论是男生或是女生。这样,我们的自我形象才会健全,在婚姻里看对方才会看得对。

男的看着女的:“她是照着上帝的形象被造的,我要尊重和欣赏她,她是有价值、有尊严的。”女的看男的也是一样:“他是照着上帝的形象被造的,我要尊重他,我要欣赏他。”

正常的夫妻关系是“配”,不是“一样”。希望我讲的清楚啦!所以配偶是在他的旁边跟他彼此配搭。

帮助是什么意思呢?我们在大学里,有教授有副教授也有助教。助教就是帮助教授,这给我们的观念是:助教是比较低级的。对不对?助手好像是比较低一等的。但是这不是圣经说的。明显地,上帝是照着自己的形象造男造女,所以应该没有高低的分

别,应该是平等的。为什么在夫妻关系里,女人是帮助者?后来我读多一点圣经,我就发现,帮助什么意思。诗篇第三十三篇第二十章:“我们的心向来等候耶和华,他是我们的帮助,我们的盾牌”。

诗篇第一一五篇第九节:“以色列啊,你要倚靠耶和华,他是你的帮助和你的盾牌”。

诗篇一二一第一至二节:“我要向山举目。我的帮助从何而来,我的帮助从造天地的耶和华而来”。

我就了解,帮助不是地位高低的问题,不是价值高低的问题,而是需要帮助的人要接受别人的帮助!我们需要帮助,耶和华是我们的帮助。我们需要造天地的耶和华,祂是我的帮助!所以女人是配

偶。她的责任是帮助她的丈夫!了解吗?因为上帝给予作丈夫的,有很重大的责任,他需要帮助,所以他的妻子是帮助他的,是在他旁边的配偶。

因此,我们了解,责任是男人的,但是实际上是一起做,彼此配搭。女人要帮助男人完成他的责任。

来源:真理报



别人睡懒觉,我们在锻炼,所以身体好。
 别人在抱怨,我们在不断地改变,所以心态好。
 别人在犹豫,我们在继续,所以有结果。
 别人在观望,我们在路上,所以更辉煌。
 别人选择以后成为今天的我们,
 我们选择以后创造新的奇迹,
 我们的字典里没有借口和放弃。
 只有坚持和努力与执行力,
 初心不改,只为做更好的自己。
 经上说:
 弟兄们,我们不是以为自己已经得着了,
 我只有一件事,就是忘记背后,努力面前的,
 向着标杆直跑,要得上帝在基督耶稣里,
 从上面召我来得的奖赏。
 ~ 腓立比书 3 章 13-14 节 ~
 愿以感恩的心进入新的一天。

