



长寿保健

便秘是许多人常常遇到的问题,尤其是功能性便秘,更是常见的症状。如果长期因为偏食、饮水不足、环境改变或压力而造成好几天才排便一次,久而久之,便易形成习惯性便秘。香蕉是许多人解决便秘问题的首选水果,但是长期吃香蕉也会让人感到腻了。这时候,可以考虑换个口味,例如桑椹和火龙果等7大水果助排便。

老人家也有便秘的困扰,多半是由于年纪大、体质较差,或牙齿不好进食较不方便。除此之外,便秘也与运动习惯相关,保持运动的习惯也是很重要的,不论年轻与否,

只要缺乏运动就会使肠蠕动变差,造成排便不易,因此长期卧床或久坐的人,也较易罹患此症。而器质性便秘则是因为大肠沾黏或有病变而阻塞肠道所引起的,这种便秘必须请医师加以诊治。

【中医病名】便秘,大便难,脾约,大便燥结,肠结。
 【西医病名】便秘。
 【适合吃的水果】香蕉、桑椹、桃子、西瓜籽仁、梨子、苹果、甘蔗、火龙果、酪梨、百香果。

中医论便秘,分成“实秘”和“虚秘”
 根据自时报文化出版的《果疗》一书中提到,中医所说

便秘只能吃香蕉助排便?

華人健康網 x 呼叫醫師

便秘只能吃香蕉助排便? 火龙果、桑椹7大水果, 解决习惯性便秘



菜和水果,例如:菠菜、地瓜叶、茼蒿、香蕉等。

4. 避免烧、烤、炸、辣、干酪、巧克力、马铃薯等容易造成便秘的食物。

预防便秘日常保健7要诀

- 养成每日固定时间排便的习惯。
- 早晨起床可喝1杯温开水,以利排便。

3. 多运动,每天至少走路30分钟、至少饮用一千五百毫升以上的水,且少量多次。

4. 便秘患者可在腹部以肚脐为中心,做顺时针方向按摩。

5. 情绪安定,戒忧思郁怒,以免火气太大。

6. 虚秘患者,气血虚弱,或年老,或产后,或虚羸已极(指

身体已经很虚弱的状态),排便时以采用坐式大便器为宜,勿使临厕久蹲,或太用力大便。

7. 经常性便秘患者,不应养成服药通便的依赖性。应从多方面调治,如搭配全身的运动、腹部的按摩,随时保持心情舒畅,多食蔬菜及润肠之物,定时排便等,均有利便秘的改善。

善用暑假增进亲子关系

◎ 简素英



漫长的暑假来临,让孩子们抓紧参加各种学习或活动班,还是任由他们在家里睡觉、看看书,做自己喜欢的事?家长们应如何引导孩子过一个充实又有意义的暑假?

暑假对于孩子们来说,总有一种兴奋的感觉。不用上学,不用考试,不用……应该可以好好休息了。但是,随着社会的变迁,双职工父母越来越普遍,导致年幼孩子(12岁以下)无人看管照顾,被迫一定要参加“暑期活动”。当然,有些活动是孩子们喜欢的,但有些则只是父母想他们参加,每年如是。孩子们对暑假的感觉既爱又恨,很矛盾。因为他们渴望有安宁与休息,甚至在家玩玩玩具,也比“东奔西跑”来得好。

暑假真的很宝贵,只有读书阶段才能享受这种悠长假期,就业后,就很难享受到假期的乐趣。所以家长应该“善用暑假”来增进亲子关系,否则,等子女长大就追悔莫及了。

并在当中享受。即使白天孩子已参加了活动,晚间也可以安排多些亲子时间。在没有功课压力下,亲子关系应是最融洽,也是最容易建立的。

4. 把握假期,做些平日不能花太多时间做的事。

5. 旅行或露营是让人身心放松的好活动,更是增进关系的好时机。

6. 制造生活体验的机会,到机构做义工,或帮助邻居和亲友。

7. 现今孩子成长,大都朝着多元智能培育模式来发展,父母可从这方面筹划。6至10岁由父母安排;11至12岁与子女商量,参加双方同意的活动;12岁以上可以给若干部程度的自由度,让子女自由选择。

8. 选取活动的标准是让子女开心,父母安心。

9. 教导子女有妥善安排,乃是善用时间的最好训练和机会。

10. 回想自己对暑假的渴望,

从而了解你子女对暑假的渴望。

暑假既然是孩子的天地,就要以他们的兴趣或能增长他们的课外知识,或是可以发掘他们的才能为选择依据

父母可考虑选择:

- 报读暑期营,条件是能增广见闻。
- 报读教会办的暑假营,既可认识真理,又可塑造品格。
- 参加水上活动、野外活动体验营。
- 兴趣营:运动、音乐、美术、手工艺、语言等。

漫长的暑假除了安排子女参加有兴趣的活动外,家长可以放假一至两周陪陪孩子,刻意安排一些亲子时间。

家长不妨考虑安排下列活动:

- 自制暑期营:组合三至四个家庭的小朋友,由父母充当导师或请专人回家,在家设计一些活动让小朋友学习,课程内容自由度很大,可以是音乐、手工艺、种花、国语、法语、下棋、EQ等小组学习,功效很大。
- 长程或短程的旅游,若能自己安排最好,跟旅行团也不错。
- 探访国外亲友,远近不拘,让子女跟随父母学习人际关系的技巧。

4. 美化家居大行动,一起粉饰厅房、修葺花园、维修房屋、一起动手做木工等。

5. “车房大拍卖”(Garage Sale),顺道把家中杂物来个大整理。

6. 自由空间周:家长也需安排一些日子给子女“自由运用”。

7. 培养德育,增进EQ:为子女的成长及将来发展作好准备。

8. 安排家庭露营、钓鱼等活动。

9. 亲子一起逛逛书店,嗅嗅新书气味。

10. 教导子女正确使用上网知识,不要只埋怨子女失控玩电脑,却忽视教导子女如何正确使用。

有些家长问:暑假应否参加补习班?如果从暑假

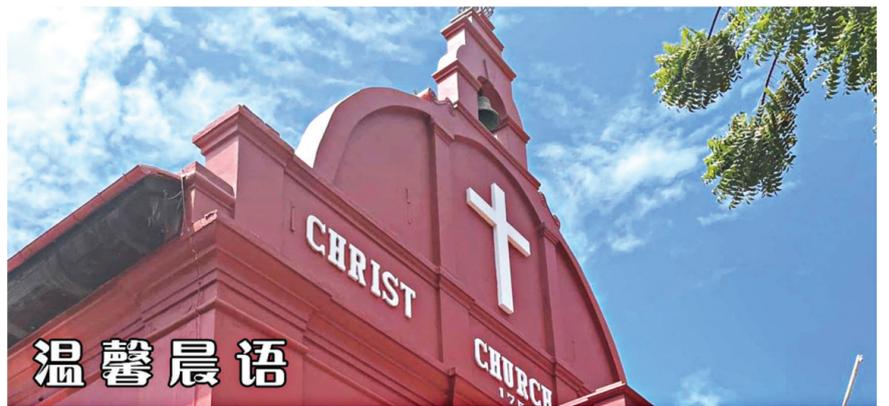
运用的原则,似乎就不应该安排了。但是有些孩子对某些科目基础不太好,程度跟不上,父母则可适当安排,对症下药,以“个别教授”形式帮助孩子,使他们在新学期适应得更好。不过,切忌由早到晚都要上课。如果子女的功课已平稳或相当不错,家长就应放过他们,让他们过一个愉快的暑假吧!

也有家长问,如果整个暑假都“玩”,会不会令孩子心散,九月开学不就要一段日子适应吗?我觉得这要靠家长们的妥善安排,像安排活动有动态也要有静态,前半期动态活动多,后半期静态活动多,有活动周,也要有休息周。活动安排要取其平衡,千万不要一直都是玩。

家长一放暑假就让子女参加暑期活动,九星期都玩乐,结果孩子放完暑假,比上学更累。孩子们可能会大叫:“我讨厌暑假!”

孩子从幼稚园到大学毕业前(有些读Co-op便没有大学暑期生活),算起来,只有十来个暑假。十二岁前,他被迫让父母安排。十三岁后,可以自己安排。父母除了让子女过一个愉快及有意义的暑假外,也应抓紧机会与子女进行亲子相聚的活动,让他们留下美好的回忆,虽然这些美好回忆可能只是某一项活动,但是父母若能在子女成长中多制造美好的回忆,可以影响子女一生。开明的父母,要坐言起行啊!

来源:真理报



温馨晨语

不对的事情, 哪怕利益再大, 也坚决不做;
 不该赚的钱, 宁可损失惨重, 也坚决不挣;
 做人, 人品比能力更为重要;
 做事, 良心比金钱更加宝贵;
 心地善良才能受人尊敬。
 人品是首位, 因为厚德才能载物。
 心若不善, 天不饶恕;
 人若不诚, 无人交心。
 经上说:
 “对上帝、对人, 长存无亏的良心。”
 ~使徒行传24章16节~
 愿以感恩的心进入新的一天

