



## 长寿保健

出现剧烈腰痛、血尿、解尿困难等症状,小心肾结石找上门!根据卫生福利部中央健康保险署统计,民国109年约有45万人因尿石症就医,而男性是女性的1.97倍。关于诱发肾结石有一个“都市传说”,即高钙食物会引起肾结石,是真的吗?高敏营养师提醒,有效预防肾结石饮食有“三要、三不要”。

很多有结石的患者,常会刻意避开高钙食物,因为他们觉得石头就是钙质,担心钙会让结石情况变得更加严重。高敏营养师表示,这样想就不对了!其实足够的钙质反而可以降低人体肠

道对草酸的吸收,有助减少肾结石发作。

### 肾结石是什么?

首先来了解肾结石是什么?肾结石属尿路结石的一种,是指肾脏代谢物在尿液里形成的坚硬结晶积物,会在肾脏累积,并且随著时间增加越长越大。

### 肾结石的种类有哪些?

至于肾结石的种类有很多,最常见的是以草酸钙结石为大宗,约占75%,呈现白色、灰色、黑色等密集的结晶。另外,还有磷酸性结石,约占10~20%,而磷酸性结石的形状比较不规则,大多是因为细菌感染所致。还有尿酸结石占比约

# 高钙容易得肾结石?

5%,是橘黄色透明的结晶,通常是体内尿酸太高而形成,其他还有像是胱氨酸结石等。

肾结石4大高风险族群再来看看肾结石的高风险族群有哪些人?以下4大族群的人要小心:

### 1.水分摄取不足

如果没有特殊疾病的人,建议每天至少喝1500~2000cc的水,当天气较炎热时,更是要提高喝水量。

### 2.肥胖者

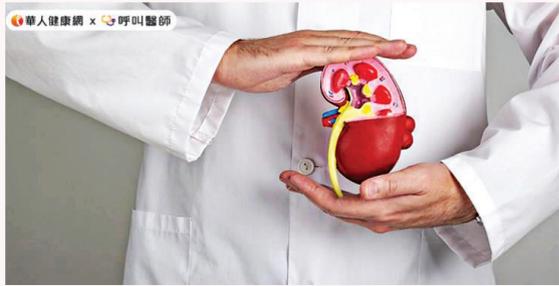
体重、BMI、腰围增加等肥胖者与肾结石息息相关。

### 3.饮食不均衡

只摄取特定的饮食,或是常常吃高钠高糖、高草酸盐、高蛋白等食物,这些都容易提高肾结石机率。

### 4.家族或个人病史或其他疾病

若家族有人罹患肾结石,其他家族成员机率比一般人高,或有其他身体其他疾病的人,也可能引发肾结



石。预防肾结石饮食“三要、三不要”

应该怎麽吃,才能有效预防或改善肾结石呢?高敏营养师表示,以下是预防肾结石饮食“三要、三不要”建议:

### 饮食三要

#### 1.吃够钙质

每日钙质摄取1000mg,足够的钙质可以降低人体肠道对草酸的吸收,有助减少肾结石复发。很多人担心体内形成草酸钙,进而减少钙质补充,其实平常摄取足够的钙质,才能预防或改善肾

石问题。

#### 2.喝够水分

每日喝水2500cc,大量排尿可以稀释尿钙及草酸沉淀,避免过度浓缩。每日补充2500cc的水分,除了能增加排尿量,也能帮助新陈代谢。

#### 3.适量植物蛋白

适量植物蛋白,但是要减少动物蛋白。动物性蛋白质吃过多,容易使尿钙浓度上升,建议可以适当以豆制品或其他高植物性蛋白,来取代部分红肉摄取,例如:黑豆、黄豆、毛豆、鹰嘴豆等,都是很不错的植物性蛋白。

### 饮食三不要

#### 1.高草酸饮食

少喝浓茶及过量咖啡等高草酸饮料,并在餐与餐之间补钙,减少草酸吸收之外,也能补充足够钙质。

#### 2.高单位维他命C

过多维他命C代谢后会形成草酸,增加高草酸尿症风险。建议成人每日摄取量为100mg即可,并以天然来源为主,过多反而会造造成身体负担。

#### 3.高钠重咸饮食

当身体摄取过多的钠,就会从尿液排泄,此时可能增加尿钙浓度、增加结石沉淀结晶。

高敏营养师最后提醒,以上是针对很多人会遇到的“草酸钙”结石,如果是尿酸过高造成的结晶结石,就可以选择“低普林饮食”来做改善。

换句话说,要依“结石的种类”作为出发点来做调整,并透过专业医疗检测来判别是属于哪种结石,再来做治疗,才能对症下药。

# 培养子女好习惯

简朱素英



我曾在一个家庭团契中,分享有关父母改善子女负面行为的方法。例如:早上不愿起床、晚上不愿睡觉(有些是日夜颠倒)、不肯整理房间、不帮父母做事、不服从、不认真学习、经常外出至深夜,沉迷上网、玩游戏机及社交网站等等。

我很欣赏他们希望从小帮助孩子建立正确的想法,但关键是父母有没有以行动去帮助孩子“从小”养成好习惯。这也是我为什么要分享“如何培养子女好习惯”这个主题的目的。因为很多正面或负面的行为都是从“习惯”而形成的。若父母希望孩子养成正面的行为,就应直接协助他们建立良好的习惯。不要只停留在感叹、埋怨、无奈……这些无补于事的消极思维层面上,而是做出积极的行动,落实做一些改善工作。

很多父母面对孩子出现负面行为时,通常采取责备,或者报以侥幸心理,以为子女一定能控制自己,甚至觉得姑息、纵容也不是什么大问题。一旦孩子不听劝喻和失控时才焦急,感到事态的严重,可能已为时已晚了。

在讲座当中,从家长提问的问题中,你可发现家长对管教子女最感头痛的问题,多数是父母直接或间接造成的,给孩子机会养成了负面的行为和习惯。例如:在子女第一、二次反驳时或不愿收拾自己东西时……,父母总是纵容或帮他们做;又或从一开始就没有设定玩电脑或外出的时间限制。若父母没有正视子女的不合作行为和对父母回应的态度,日积月累,习惯就成了自然,想改就困难得多了。

父母若在言语上唠叨子女的行为,或者针对他们的错

处反覆念叨,这样只会加深他们对负面行为的印象,甚至干脆赌气,继续错误的行为。这也破坏了彼此的关系。关系一旦破裂,就什么也谈不拢了。导致他们对于父母的教训、教导或劝喻全都无动于衷。孩子的负面行为需要关注,但在关注的同时,何不积极地增进亲子关系,帮助子女建立好行为,使之成为习惯。慢慢地,那些坏习惯便会自动消失。因为好习惯主导了他们的思想行为,虽然所花的时间会较多,但却是最有效的方法。经验告诉我们,越早培养,所需的时间也越短。

习惯一旦养成,要改变当然不是容易的事,但并不表示改不了。如果不及早去改善,就一定改不了。一位曾来亲子教育中心参加暑期营的女孩子,总喜欢将头发遮盖着眼睛,看着也替她难受。但我当时并没有挑剔她,对她唠叨。后来,我们发现她对串珠很感兴趣,于是便鼓励她学习串珠。串珠需要使用“眼睛”的机会多了,而长长的流海让她看不顺畅,我便建议她把头发夹起来。她起初不愿,还说“这样”已经好几年,不觉得有什么问题?但经劝喻后,她就依从了。接着,我就赞赏夹起头发的她看起来有精神多了,人更显得漂亮了。为了鼓励她,我提议她可以选用自己喜欢的发夹或方法,令发型多变好看。结果,第二天我可以很清楚地看到了她的脸,因为她把头发“夹”起来了。我不忘赞赏她一番作为鼓励。她告诉我,是用发胶“gel”起来的。虽然用发胶不是最好的方法,但起码她肯做一些改善的行动,也有机会让她感受到,没有头发遮住眼睛是如此地舒服。相

信她体会到这“习惯”的好处后,便会继续下去。说到这里,父母们一定会问:我们应如何培养子女的好习惯呢?以下是我的一点建议。

### 第一,概念要清晰:

首先我们要知道,“习惯”必须经常反覆地做和练习,直到自己不由自主地做出来,这便叫“习惯”。俗话说“学好三年、学坏三天”。正面的习惯有助我们身心愉快。像注意饮食、常做运动、守时守信、整洁等等。负面习惯则有损身心健康,像饮食不定时、晚睡早起、日夜颠倒、缺乏时间观念、缺乏责任和道德意识等等。父母应多方发展子女正面的好习惯,努力改善负面的坏习惯。

### 第二,培养项目:

1. 生活习惯方面:清洁、整理收拾、饮食、时间管理、游戏、运动、储蓄等等。  
2. 学习方面:学习的心态、学习的态度、学习的方法、学习的目标、阅读与温习的习惯、对功课的要求、对导师的尊重、对学习要贯彻始终,不应半途而废等。

3. 品德和待人处事方面:礼貌、公德心、爱护公物、有责任感、尊重他人、诚实、不贪心、乐于助人、有良心、道德观和价值观等。

4. 父母按照子女的性格和需要来建立他们的好习惯。

### 第三,培养方法:

1. 父母须拟定目标和计划,看看孩子哪些习惯需要建立和改善。  
2. 尽力尝试去做,并列出行可行的方法与步骤来帮助孩子。请注意,奖励计划可以增强动力。

3. 心态的调整:改比不改好,改的过程虽然痛苦,但熬过了也就成了习惯;你的习惯也影响别人和自己,为人自己,应该及早改正不良习惯。

4. 不断反省、检讨和改进。  
5. 培养毅力,持之以恒。过程是漫长的、不是易事,但只要肯做,一定会成功。

虽然纠正惯常的行为是有点难度和需要时间,不过,“只要有恒心,铁柱磨成针”、“世上无难事,只怕有心人”、

“不怕你成功,只怕你不做”。很多事情都是从一点一滴累积而成,倘若一点不做,就永远没法打开成功之门了。

盼望各位父母好好地思考,你为孩子建立了良好习惯吗?他们最需要改善的是什么?谨记,若父母能以身作则,与孩子同步进行,一起遵守所设立的培养良好习惯的项目,效果定能事半功倍。能持之以恒是增加毅力的先决条件,所以在培养子女好习惯的同时,家长的美好榜样不容忽视。

来源:真理报



## 温馨晨语

在现实生活中,肤浅的人,比无知的人更可怕。

想要增加自己的深度,不仅要看书学习,还要多角度思维。

同一个现象,有的看的是表面的热闹,

有的看到背后反映的问题。

学会辩证思考,不以简单的是非对错来解释一切。

遇事默想祈祷,总会看到问题的本质,

建立完善的思考认知体系,懂得如何解决问题。

真正有格局的人,往往是那种既看得见树木,也看得见森林的人。

诗人说:

“我若展开清晨的翅膀,飞到海极居住,  
就是在那里,你的手必引导我,你的右手必扶持我。”

~诗篇139篇9-10节~

愿感恩的人心进入新的一天