



## 长寿保健

想要对抗皮肤老化,避免皱纹爬上脸,吃水果也有效? 刘怡里营养师指出,年过25就要开始准备“抗皱”,除了可多摄取含胶原蛋白食物外,其中7种“美容水果”富含维生素A、C,具抗氧化功能,不仅可以养颜美容,同时可以缓解肌肤皱纹浮现。不过,建议水果不要天天吃同一种,而应多样化摄取,让肌肤能充分吸收不同营养素,达到缓解老化皱纹的目标。

台安医院营养师刘怡里指出,预防皱纹,除了改善不良生活习惯、保持好心情、加强防晒、合理使用化妆保养品之外;其实,饮食与皱纹有绝对的关系。饮食若吃对了,就有足够的营养供给,帮助延缓肌肤老化速度,预防皱纹产生。

### 3大营养素防皱纹增生

1. 胶原蛋白:胶原蛋白是皮肤结构中的支架及弹性,支撑着皮肤。随着年龄增长,胶原蛋白会不断流失,真皮组织会塌陷,皮肤会松弛,出现皱纹。吃富含胶原蛋白的胶质食物,有助延缓皮肤老化,让肌肤紧致有弹性。

2. 维生素C:可以保护皮肤细胞,提升皮肤再生机能;促进真皮层的胶原蛋白增生,使肌肤有弹性、不松弛。此外,维生素C还能抵挡紫外线侵害,促进色素代谢,有助淡化斑点。还能改善皮肤血液循环不良引发的皮肤暗沉,达到皮肤除皱及亮丽、美白等功效。

3. 维生素A:当人体维生素A摄取不足时,皮肤会变得干燥、粗糙。维生素A

可调节皮肤之新陈代谢,维持皮肤光滑细致,去皱纹、淡斑点。

### 7种美容水果抗皱纹

#### 1. 草莓:

在欧洲被誉为“水果皇后”,又称为“活的维生素丸”,富含氨基酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、柠檬酸,及维生素C等,可增强皮肤弹性,具有美白和滋润保湿的功效。

#### 2. 奇異果:

又称为猕猴桃,被称为“果中之王”,因含有很丰富的维生素C、果胶、果酸等,可改善毛孔粗大,补充肌肤养分、预防黑色素沉着,使皮肤更白皙细腻。

#### 3. 苹果:

含有大量的维生素C和苹果酚,能有效抑制黑色素,帮助消除皮肤上的色斑,增加血色素,让肌肤散发红润光泽,可使肌肤更有弹性。

#### 4. 櫻桃:

自古就是“美容果”,维生素A含量比苹果、葡萄高4至5倍,还含有多种维他

華人健康網 x 呼叫醫師

## 對抗皮膚老化, 防皺紋爬上臉用吃的? 劉怡里營養師揭: 必吃7種水果美容抗皺紋



劉怡里 營養師



命、纖維素以及鈣、磷等,其豐富的維他命C能滋潤嫩白皮膚,有效抵抗黑色素的形成,另外,所含的果酸還能促進角質層的形成。

#### 5. 葡萄:

葡萄含有果酸、礦物質鈣、鉀、磷、鐵以及多種維生素C,及多種人體所需的氨基酸。多吃葡萄可以美容養顏;另葡萄籽富含脂肪酸對肌膚有著柔軟和保溼的效果,而葡萄多酚能有效抗

#### 6. 檸檬:

富含維生素C、檸檬酸、蘋果酸、高量鈉元素和低量鉀元素等多種營養成分,有很好的美白功效,可使肌膚更有彈性,光潔柔滑。

#### 7. 柑橘:

維他命A、B1、C含量都很高,是護膚品中維他命C的主要來源。其豐富的維他命C,有美白、抗炎症

的功効。清新的果香能鎮靜舒緩緊張的神經,幫助抗抑鬱、提振心情。

### 【營養師小叮嚀】

抗皺防老化要先從飲食習慣改變開始,其中,水果、蔬菜、谷類都含有“植物性化學成份”,富含花青素、多酚,醫學研究發現有抗癌功効,稱為“新世紀維他命”,每天均衡攝食各色蔬果,不但防癌、抗老化,也能保持健康活力。



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,他不但要带给大家安息和安慰,也要服侍他的家,同时要看守他的家! 太多责任了!

那麼女人做什麼呢? 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”。女人的责任是什麼呢? 是帮助丈夫。帮助那位有很多重大责任的男人。帮助是什麼意思? 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。

配偶是什麼意思? 就是一位跟他配合的,在他的旁边做他的伴,跟他在一起。什麼是配?“配”不是“一样”。配是配搭。我们看见日常生活中有很多是配搭的东西。比如,我们的左右手。我们的左右手不是一样的,但是可以配搭。你的左右手,是好像对著镜子看。不是一样的。你把右手放在镜子前面,你看见的就是左手的样子了,右手跟左手合在一起时可以做很多的事。

配是很重要的。比如我们的钥匙。我们的门锁和钥匙不是一样,但是必须要配合才可以锁门和开门。我们插电,墙上的那个洞,跟插头不是一样,但是必须是配合的。

夫妻不是一样而是彼此配合。你想想看,你会发现有一些你认识的夫妻,他们两个人是很不同的,但是如果他们可以彼此配合的话,那就美丽啦! 有妻子常常把支票的金额算错了,结果账户没有钱可以付。这个情况,我常看到丈夫责怪妻子:为什麼你加減都不会啦,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

## 女人的责任

◎ 苏维云

等就是男女要一样。

但是“配”不是“一样”,这是为什麼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。要知道自己是照著上帝的形象被造的,我们的价值、尊严,是平等的。上帝看我们都是照著祂的形象被造,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。

男的看女的:“她是照著上帝的形象被造的,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:“他是照著上帝的形象被造的,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。

帮助是什麼意思呢? 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,上帝是照著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。为什麼在夫妻关系里,女人是帮助者? 后来我读多一点圣经,我就发现,帮助什麼意思。

“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33:20)

“以色列啊,你要倚靠耶和华,

他是你的帮助和你的盾牌”。(诗篇115:9)

“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”。(诗篇121:1-2)

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



## 人生感言

人之所以在生活中常常忧郁多于喜乐,哀怨多于感恩,其根本的原因就是人自身的生命就是忧愁的生命。

我们都是从亚当遗传了愁苦的基因,是同样患了自己不肯释放自己的病。

所以,我们若活在神面前,就有真正的满足;

住在基督里,就有真喜乐。

并且这样的喜乐,无何能从我们夺去,也不受周围环境的影响。

因为住在我们里面的神乃是喜乐的神。(诗43:4)

不仅如此,圣经说:“你们要靠主常常喜乐;

我再说,你们要喜乐。”(腓4:4)

我们要知道,喜乐是神给我们的生命,

也是祂的一个命令。

神在这里命令我们应当靠主喜乐,并且应当常常喜乐。

如果有一个基督徒不喜乐,

我们知不知道这也是违背神的命令呢?

我们需要转向主耶稣,把自己喜乐的“钥匙”

交在祂的手中,天上的喜乐必定充满我们。

否则,即使天天过节,常常娱乐,

也难解我们心中那永远的渴。

“我就到神的祭坛,到我最喜乐的神那里;神阿,我的神,我要弹琴赞美你。”

~ 诗篇43篇4节 ~

