



长寿保健

入冬首波寒流即将来袭! 天气变冷了, 小心心血管疾病拉警报! 营养教授提醒, 平时应该做好护心的预防工作, 预防心血管疾病有三级预防: 一级预防主要是维持良好的饮食与运动习惯, 二级预防可以适度补充护心好处的鱼油, 尤其是纯EPA高浓度鱼油, 是心血管疾病二级预防的优先选择。此外, 三级预防是指中重症患者接受专业治疗, 预防并发症发生和死亡风险。

台北医学大学保健营养学系谢明哲教授表示, 心血管疾病是一种死亡率最高的非

传染性疾, 世界卫生组织指出, 心血管疾病是全球死亡的头号杀手, 全球每年约有1770万人死于心血管疾病。在台湾, 根据卫生福利部统计, 近10年国人死亡因素心脏病排名一直名列前三名, 所以我们应该做好预防保健的观念。预防保健主要包含两个重点, 一是健康的促进, 二是疾病的预防; 经由这两项重点来阻止疾病的发生, 维持生理、心理甚至是社会的美好状态。作法上预防保健分为三个主要阶段:

一级预防: 一级预防是指调整可改变的危险因素以

防止疾病的发生, 简单说就是维持良好的饮食与运动习惯。

二级预防: 二级预防侧重于在严重和永久性损害之前及早发现疾病, 透过治疗患者确保生活质量, 换句话说就是对罹患心血管疾病的患者进行治疗预防恶化降低死亡威胁。

三级预防: 三级预防就是对中、重症患者进行专业治疗, 预防并发症发生和患者死亡。

而心血管疾病的一级预防就是维持良好的饮食与运动习惯, 至于心血管疾病的二级预防, 补充鱼油对我们很好, 根据2022年的一项研究讨论“omega-3多元不饱和脂肪酸对主要心血管事件疗效的比较: 随机对照试验的网路荟萃分析”, 以确定不

寒流来袭! 补鱼油3要诀保护心血管!

華人健康網 x 呼叫醫師



謝明哲 教授

寒流來襲!

補魚油3要訣保護心血管!



維持良好飲食



養成運動習慣



補充高濃度魚油

同 EPA/DHA 剂量和配方对心血管疾病患者疗效的比较。结果显示, 在39项随机对照试验(88,359名参与者)的网路荟萃分析中, 纯EPA高浓度鱼油是心血管疾

病二级预防很好的选择。

预防心血管疾病3要诀

谢明哲教授提醒, 预防心血管疾病有以下3要诀: 1. 维持良好饮食; 2. 养成运动习惯; 3. 补充高浓度鱼油。

预防心血管疾病除了维持良好的饮食、养成运动习惯外, 心血管疾病轻度患者也可以再请教医师、营养师后, 补充适量高浓度鱼油减轻疾病带来的影响。



家庭论坛

1. 要预备如何作配偶, 不要预备作怨偶

做人家的丈夫、妻子, 是最不需要预备, 也最需要预备的一种事。不需要预备, 是因为没有一个准则, 能让你应付

婚姻中的每件大小事, 每一对夫妻的情况都是不同的, 必须花时间从做中学。需要预备, 则是因为你即将放弃一个人的生活, 或者离开原来的家, 成立一个自己的家, 你们可能

会长出一个新的分支。你不预备, 事到临头, 你就会让自己搞到崩溃。

很多难处, 往往就是从“事先没有预备”开始的。不但考试和就业是这样, 家庭当然更是这样。两个人本来以为相爱就够了, 爱能够克服一切, 等到忽然间被拖到婚姻

要预备如何作配偶 不要预备作怨偶

里, 才发现爱是最大的没错, 可是人的爱是残缺的, 不像神的爱那样纯净且完全。

没有足够的预备, 就没有足够的计划, 没有足够的计划, 就会消耗彼此的时间体力精神, 弄得事倍功半又相看超讨厌。最起码最起码, 即便你真的什么都没有预备, 总得预备你的祷告, 以及预备你婚后学习的心, 在相处的事上活到老学到老。

经营家庭绝不比经营企业更简单, 有很多大老板会做生意, 却不会治理家庭。已经结婚或准备结婚的弟兄姊妹, 你不要小看那一纸契约, 那表示我们必须有神面前, 花时间学习一生的功课。

2. 婚前睁大眼睛, 婚后闭起你的眼睛

社会上有一件事很奇怪, 那就是很多人在结婚前是瞎眼盲目的, 都还没有看清楚对方牙齿有几颗, 突然就成为夫妻了, 等到床头睡醒一看: 喔, 这位是谁? 更奇怪的是, 这些人在婚后忽然又变得很精明, 天天拿着一把尺在量他们的配偶, 一揪到小毛病, 立刻就对他们亲爱的枕边人举黄牌甚至红牌。逼逼! 离场!

人的心里头, 有太多奇奇怪怪的故事。正确的顺序是婚前要把眼睛睁大, 看清楚对方的每一个瑕疵, 但结婚之后就闭起眼睛来从此不看。你们家是这样吗? 还是正好相反呢?

请大家认知一件有点可怕的事, 那就是两个人住在一起, 是不会有太长的假期的, 多数时候都是不分离的。你有很多的年日, 来找出并批判对方的弱点、难处。所以, 结婚之后的头一项功课, 就是把你那双最善于挑剔的眼睛闭起来。因为结婚的目的, 不是为着当医生, 找出患者的毛病。配偶不需要你去改他, 他需要的是被主更新变化, 你我的批判指教, 通常是粪土多于宝石, 说了不如别说。最愚蠢的人就是记住对方的痛处, 在每一次最关键的时刻, 重新再提起来, 让对方一次又一次被揭开伤疤。最聪明的配偶, 却是智力全部毁坏, 凭靠恩典, 把另一半的坏处全都忘光了。

3. 要懂得彼此迁就, 不要彼此要求

天下没有两个人是完全相同的, 连自己的牙齿和舌头, 偶尔都会打架, 你们这一男一女, 怎么可能完完全全契合毫无干格? 神往往很喜欢找两个不同的个体, 让他们在婚姻中越来越像, 模成对方的形象。但在过程中, 你们一定还是会有不同的看法, 不同的好恶, 不同的倾向。所以基督徒一结婚之后, 就要学习怎样能彼此迁就, 把脚步收一点回来, 让出一点空间给别人。说是彼此迁就, 其实就是你要迁就对方。如果你老是等待对方迁就你, 那可能会永远没有结果, 永远都在彼此要求。放下你的坚持, 过到另一边去迎接他。你可以保有原来的想法, 但是在行动上你要学习迁就, 就好像对方是小孩子一样, 这样你的家就会有和睦, 接着就会有生命的昌盛。迁就, 其实也就是舍己。

在新约中, 主耶稣为了世人天天舍己, 天天听门徒你争我闹胡说八道, 但还得降低水准低下腰来配合他们。这迁就其实也就是, 神给你的管制和破碎, 当你把自己摆在一边, 学习接受别人所看见、所听见、所思想的, 你就天天学习如何死, 天天学习应用复活。

能他就真的不行了; 当丈夫说自己的妻子没用, 他的妻子可能就真的没用了。谄媚和讨好人是错的, 但欣赏和赞美乃是另一回事, 你选择的这个人不可能毫无称道之处, 除非你是闭眼睛掷骰子挑中的。

我们所犯的最大毛病之一, 就是爱拿别人家的丈夫或妻子比较。请记住: 那个人之所以那么好, 正是因为你没有嫁给他或没有娶她, 等你和那个完美的人生活在一起, 你一定会发现完美这个词不可能出现在地上, 除非那位是主耶稣本人。既然你已选择自己的所爱, 那么就好好爱你所选择的, 好好的欣赏并珍惜吧。

5. 永远不要忘了礼貌, 但要忘掉对方的失礼及得罪

人应该是越长大越有礼貌, 而不是刚好相反。礼貌, 不是吃人的礼教, 而是人与人互动的一种帮助。因为亲眼经常带来轻慢, 而轻慢与得罪只有一线之隔, 所以越是熟人, 越容易彼此得罪。爱必须合宜, 爱是不失礼的。

在家庭里的难处, 往往都是因为在一些小事, 彼此轻慢侮辱, 日积月累就养出了肉体。一个人最没有礼貌的时候, 绝对是在家里最放松的时候, 和你最爱的人在一起的时候。不幸的是, 人性里各种丑恶的牛鬼蛇神, 就在礼貌一失去的同时, 通通跑出来了。礼貌好像润滑油, 机器有了这油, 运转才能顺利。当你没有了油, 摩擦就容易产生火花, 结果就把整个家给烧光了。正因为如此, 我们千万不要没事惹出火灾, 但不要追究对方惹出的灾难。

记住: 爱不是算帐, 乃是成全: 凡事包容, 凡事相信, 凡事盼望, 凡事忍耐。

4. 要学习欣赏对方的长处, 学习赞美对方

光是迁就还不够, 光是把太挑剔的眼睛闭起来也不够, 我们还得好好欣赏对方的长处。你不要愣头愣脑, 当对方表现很好的时候, 你却一点感觉也没有, 反而比你关系疏远的人蛮有感觉。

一个家的破洞, 可能就是从一个丈夫, 不会欣赏妻子, 反而讥笑妻子开始的, 也可能是从一个妻子, 不会赞美丈夫, 反而数落丈夫开始的。当妻子说自己的丈夫不行, 很可

来源: 水深之处

人生感言

喜乐不止是一种心情, 也是得胜生命应有的记号。所以我们若能维持一颗喜乐的心, 就很容易见神的面, 容易转向祂的恩, 许多消极的事物就摸不着我们了。若是喜乐失去了, 就是一点儿的变故都会使我们惊惧。稍有风吹草动我们就会疑心重重, 越想越多, 直至寝食难安。那对头既然知道喜乐对我们并不是一件小事, 就极尽所能的要来窃取。这就是为什么维持短暂喜乐还容易, 但是要“常常喜乐”就需要极大的力量。我们常常一不小心就将喜乐弄丢了, 比如所谓不称心的家庭琐事、不听话的孩子、不顺心的工作、不和睦的邻里。也或许只是日常的柴米油盐, 甚至只需一句闲话, 一个脸色, 我们的喜乐就会“漏”得一点不剩! 为什么我们会常常弄丢自己的喜乐呢? 一位老者说, 因为我们将自己喜乐的“钥匙”交在了别人的手里了。我们喜乐的支点乃是令自己称心人事物。然而世事难料, 人心易迁, 所以喜乐的片段就总是很短。不知不觉中, 我们让别人或外在事物牵制了自己的情绪, 终日心随所动, 浮浮沉沉。然而, 有一种喜乐, 是窃不走、丢不了的, 这也是我们该有的经历。保罗与西拉甚至被人一番责打后下在了牢中。以人看来, 这是何等的凄然, 何等的不平。他们还能喜乐吗? 不该哀怨沮丧吗? 正好相反, 经上记着, 他们竟然在牢中唱诗, 喜乐不减寻常。因为他们喜乐的缘由, 是深处有一个喜乐的“泉”。就如经上所说的, 门徒就被喜乐和圣灵充满。在我们的经历中, 无论何时何地, 我们只要被那灵充满, 要我们不喜乐都是不可能的。而被充满的路, 就是见祂的面, 凡事都要跟祂说一说。亲爱的同伴, 愿我们不受周遭情形的搅扰, 并学习常常转向深处。祂一同在, 损失也是益处, 苦水也能变甜。如此, 你喜乐的“钥匙”就是放在了祂的手中, 而祂所开的“门”, 无人能关上。

“心中喜乐, 使面容焕发; 心里忧愁, 灵受损伤。”

~箴言15章13节~



要预备如何作配偶

不要预备作怨偶