



长寿保健

隨著年齡的增長,人的脾胃的功能會逐漸衰退,食量變少,可能影響營養攝取,平時應該保養好脾胃。除了要做到飲食規律,醫師表示,喝溫開水有6大健康好處,包括可促進腸胃消化,並幫助排除體內毒素,甚至有輔助減重的效果。

許多女星也曾經分享過美肌秘訣是喝溫水,包括小S、蔡依林、楊丞琳等女星都曾透露每天早上起床一定會喝杯溫開水,有助養出好膚質,更能幫助消水腫、維持青春狀態。

溫水可以溫暖五臟六腑
中醫理論認為胃喜

溫熱,畏寒涼。早上喝一杯溫開水能淨化腸胃;而溫水也可以溫暖五臟六腑,發揮溫陽的作用。尤其在冬天喝溫熱水,不但可以緩解寒冷,透過溫水的熱力能使血管舒張、打開毛孔,將體內寒氣驅散。同時熱力還能夠加速新陳代謝,以及有助體內毒素排出,有輔助減重的效果。

適合喝溫水的體質
提到適合喝溫水的體質,特別是寒性體質、氣血不足的女性,這種體質的女性不建議吃冰品、喝冷飲,可能會損傷脾胃,讓寒氣堵住相關

喝溫開水助消化 減重,6大好處藏不住!

華人健康網 x 呼叫醫師

喝溫開水助消化、減重 + 6大好處藏不住!



劉馥莹 醫師

筋絡影響氣血循環,長期下來反而會變肥胖。
每天應達到的喝水量
水是生命之源,喝水的時機也很重要,經過一個晚上的代謝,體內需要補充水分,所以早晨起床後補充水分是最

佳時間。至於每天應該喝多少水才夠?一般人都知道水的攝取量是體重 x 30cc,其實這是基本飲水量,如果平時運動,或在夏天容易流汗,容易使水分快速流失,甚至要補水達到體重 x

40cc,這樣才足夠,避免脫水。
喝溫開水有6大好處
劉馥莹牙醫師表示,喝溫開水有以下6大好處:
1. 舒緩鼻塞:吸入熱水產生的蒸氣,可以幫助舒緩鼻塞。

2. 幫助消化:空腹飲用溫水可促進腸胃消化,並幫助排除體內毒素。
3. 幫助減重:喝溫熱水會使身體發熱,提高體溫,促進新陳代謝,幫助燃燒更多卡路里,且水是身體代謝燃燒脂肪的生化反應所需要的重要元素,一旦缺乏水,會使燃燒脂肪的反應變慢。
4. 緩解疼痛:溫熱水有助於放鬆肌肉、舒緩痙攣和疼痛,所以發生經痛或頭痛時,喝杯溫熱水可幫助舒緩疼痛感。
5. 舒緩便秘:有些人的便秘是因缺水引起的,多喝溫熱水可幫助腸道蠕動,解決便秘的問題。
6. 促進血液循環:溫水可刺激血液流動,改善血液循環。



家庭論壇

《給父母的話》

父母罵子女笨蛋,他至終會成為笨蛋。父母罵子女沒出息,他至終會成為沒出息。父母罵子女頑固,他至終會成為頑固。父母罵子女懶鬼,他至終會成為懶鬼。父母罵子女寄生蟲,他至終會成為寄生蟲。父母罵子女好吃懶做,他至終會成為好吃懶做。父母罵子女優柔寡斷,他至終會成為優柔寡斷。父母稱讚子女能干,他很可能變成能干。父母稱讚子女精明,他很可能變成精明。父母稱讚子女有愛心,他很可能變成有愛心。父母稱讚子女肯努力,他很可能變成肯努力。父母稱讚子女會做人,他很可能變成會做人。父母稱讚子女意志堅強,他很可能變成意志堅強。父母稱讚子女富有創意,他很可能變成富有創意。凡事說造就子女的好話。(資料來源:《做你家人的好家人》李順長著,校園書房出版社)

我曾將這篇文章與一對夫婦分享,他們也嘗試實踐里面的內容。一段日子後,他們高興地對我說:“果真有效。”我替他們高興,原因不是因為“果效”,而是他們二人肯同心去“實踐”。

父母若盼望與子女增進溝通,建立親子良好關係,也不妨一試;要避免“責罵”,常用“稱讚”,並耐心地持之以恆,多說“造就”子女的話,相信也會經歷到“果真有效”。

很多父母抱怨孩子不听话,用盡方法也收效甚微。那到底父母的管教出現了什麼問題?是不得其法,還是孩子需要特別的教導方法與模式?我常與家長分享“管教三部曲”。第一,親子雙方都要有穩定的情緒(在激動的情緒下管教,一定沒有效果)。第二,要懂得掌握方法(適合孩

子的個性、能力,能吸引孩子興趣的方法)。第三,說話要有技巧,說“造就人的話”。

父母通常認為自己在“教”孩子,而孩子却感到父母在責罵或批判自己,滋味很不好受。有些父母說話的聲音氣若柔絲,欠缺權威,叮囑孩子不要再犯錯時,像在求饒似的。孩子把父母的話當耳邊風,父母也無計可施。這樣的教導能有效嗎?我一再強調,父母在管教子女的事上,除了要掌握話題重心,還要注意如何表達和演繹。最重要的是,切勿說傷害性的話,並要說造就人的話。

什麼是“造就人”的話? 簡單來說,就是令聽者得益的話。“造就人的話”的反面,就是破壞、拆毀、批評的話。造就性的話不一定是名言,或表現有學問、言詞優美的話,而是能夠真正幫助人的話。神在《聖經》中常常提醒我們,要注意怎樣說話,什麼話不應該說。以下經文可供父母參考:“說話浮躁的,如刀刺人;智慧人的舌頭,却為醫人的良藥。”(箴言十二18);“智慧人的舌,善發知識;愚昧人的口,吐出



說“造就人”的話

◎簡朱素英

愚昧。”(箴言十五2);“口善應對,自覺喜樂;話合其時,何等美好。”(箴言十五23);“良言如同蜂房,使心覺甘甜,使骨得醫治。”(箴言十六24);“你口中的訓言,于我有益,勝于千萬的金銀。”(詩篇一一九72);“污穢的言語,一句不可出口,只要隨事說造就人的好話,叫聽見的人得益處。”(以弗所書四29);“你們作父母的,不要激怒子女,要用主的教導來養育栽培他們。”(以弗所書六4)。

我們要說怎樣的的話? 從消極層面看,就是不可說謊言和污穢的話。在積極層面看,就是用愛心說誠實話和造就人的話。像讚美的話、信心的話、尊重的話、智慧的話、溫柔體諒的話、安慰鼓勵的話和感恩的話,我們都不妨多說。尤其是讚美的言辭,力量是无法估計的。小孩子可能因為老師的一句讚美說話而奮發向上,成績進步驚人。當父母對孩子的表現傳遞了缺乏信心的說話,會影響教導。“尊重之言”被很多父母所忽略和漠視。他們仗著自己是長輩,對孩子說話時毫不客氣,如發號施令,沒有顧及他們的感受。這樣不但沒有達到造就的效果,反而令孩子產生反感,干脆掩耳不聽。

父母如何才能使管教收效呢? 父母要學習說智慧之言,其實智慧的源頭是上帝,如經上所述:“一句合宜的說話,正如同金蘋果放在銀網子里。”所以多說智慧的話非常重要。若父母在孩子情緒低

落或做錯事時,以同理心說幾句溫柔體貼的話,子女一定願意與你分享心事。孩子在身心靈受到折磨、气馁之際,父母安慰鼓勵的話,肯定使孩子很快恢復正常狀態。最後,請父母不要吝

嗇說感恩之言。我們可以經常在孩子面前多說向上帝、長輩、老師和幫助過自己的人說感謝,更要向孩子說感恩的話。盼望大家多用愛心說誠實話,多用誠意說造就人的話。
來源:真理報

人生感言

《榜樣》

兒子帶年邁的父亲去餐館吃晚飯。
父亲邊吃邊把食物撒在衫衫和褲子上。
别的食客厌恶地看着他,
兒子却和顏悅色看着父亲。
吃完饭,兒子起身幫父亲除去飯渣,
給他梳理干净。
一位老人叫住兒子,問他:
“你没觉得自己留下了什么东西吗?”
兒子回答:“没有。”
老人对他说:
“有,你给每个兒子留下了教育,
给每个父亲留下希望。”
所以有人说,
给老迈父母好脸色是最难做到的“孝道”。
想想自己小孩时,
不也是这样吃到满桌子都是吗?
可父母从未嫌弃过。
你看圣经怎么教导我们作兒女的:
“你要使父母欢喜,使生你的快乐。
要孝敬父母,使你得福,在世长寿。
这是第一条带应许的诫命。”
~箴言23章25节;以弗所书6章2节~