



长寿保健

天气逐渐转凉，冷空气入侵，一旦没有保护容易受凉的脖子或口鼻等部位，就可能出现干咳或咳嗽不止的情况，尤其，咳嗽一旦延误治疗时机，日久恐衍生为慢性咳嗽，增加治疗的困难。林世航营养师表示，咳嗽除了与受凉、过敏、感冒有关之外，错误的饮食习惯，也是诱发咳嗽的危险因子。

咳咳咳！有时一咳就止不住，但你知道饮食其实也可能加重，甚至导致咳嗽发生吗？林世航营养师分享7大咳嗽NG

饮食地雷不要碰，小心吃这些食物让你从小咳变成咳不停。

避免咳嗽，7大NG饮食地雷不要碰

甜食：

虽然适度的蔗糖可降低喉咙敏感度，蜂蜜也可帮助舒缓咳嗽问题，但甜食大多掺杂人工添加物及油脂，容易引发过敏性咳嗽，或加重发炎问题。

油炸食品：

炸物通常干且硬，容易刺激口腔及食道黏膜，加重咳嗽、喉咙干痒问题。

華人健康網 x 呼叫醫師



咳嗽元凶不只過敏、感冒！

林世航營養師：

7大NG飲食地雷不要碰



林世航 營養師



辛辣食物：

辛辣食物容易刺激食道黏膜，加重发炎情形，例如辣椒、大蒜、茛菪、老姜、葱等。

高组织胺食物：

如果自身本来就是过敏体质，遇上花粉、灰尘等过敏原就容易因体内释出大量组织胺而有红肿、发痒、流鼻水等问

题，此时建议避免食用高组织胺食物(如：加工肉品、发酵食品、酒)，以避免体内组织胺过多，加重咳嗽等过敏反应。

易碎/松散食物：

吞嚥困难或是喉咙痛的人食用饼干、糕饼等易碎或容易产生屑屑的食物，很可能因食物太干难成团而被呛到，引发咳

嗽问题。

冰品冷饮：

虽然喉咙痛喝冷饮可舒缓疼痛感，但如果严重咳嗽问题者，需注意冰品可能因刺激呼吸道，而加重咳嗽问题。

易引发胃食道逆流食物：

胃食道逆流其实不单只有火烧心这一症

状，除了常见的打嗝、胀气、呕吐外，胃食道逆流还有一些非典型症状，其中就包含了咳嗽这一项。可能是因胃酸或胃中的酸气刺激到食道神经，而造成咳嗽不断，所以如果是饭后容易咳嗽的人就要注意了。像是甜度比较高的果汁、咖啡因饮品容易增加胃酸分泌。

林世航营养师表示，除了避开上述甜食、油炸食品、辛辣食物、酒精饮品外，咖啡、巧克力、产气食物(如：汽水、地瓜)、过酸的食物(柠檬汁)也易引发胃食道逆流，建议先减少食用，也注意吃饭要细嚼慢嚥，勿一次大量进食，饭后两小时内也不要躺平，以防胃酸逆流引发咳嗽。

如果咳嗽问题久久没好转，建议至医疗院所咨询医事人员，并接受检查为佳。



家庭论坛

经常听到有些父母说：子女自信心不足，以致学业表现平平；又或者欠缺自信心，情绪受到影响。他们问我有什么对策？我常回答说：“自信心不是三言两语就能有，也不是一朝半夕(一招半式)就可以练成；而是要下功夫、花时间，有系统地学习和应用，待经验累积后，信心才能渐渐增加。过程中父母需要施以援手，并非子女自己揣摩半天也不要气馁，最后只会愈来愈没有信心。”我还坦白告诉家长，我自己也是一个没有自信的人，不过感谢天父让我在这个“课题”上有机会学习和成长；虽然现在还未达到自信心充足，但是相比从前，已进步不少。因着个人的经验，尤其在培育女儿和学生的自信心都见果效，我也愿意在这里跟大家分享父母“培育子女自信心”的一点体会。

当父母下定决心要帮助子女建立自信心时，父母本身要明了“自信”的定义，自己有没有这个条件？假若自己也欠缺自信，这种“训练”的效果就比较缓慢，不一定做到你心目中的要求。我们先来重整“自信”的定义：

你是否对自己的处事方法具有信心？是否相信自己能够完成某项任务，有能力做得到？自己是否经常保持心境开朗，置身任何环境，尤其是陌生场合，也可以泰然自若，不会手忙脚乱？这都是自信的表现。如果你有这种“感觉”，恭喜你！假若你还不确定，就要努力尝试提升自信；而提升自信的关键，在于有没有下列的“条件”：

1. 学识：a) 正规有系统的学习，b) 社会常识/自学经验的累积，c)

掌握多元智商；

2. 修养：良好德行，自我反省力高，EQ(情绪智商)高，AQ(逆境智商)高；

3. 经验：多争取磨练机会，多累积经验；

4. 训练：得到适当训练(专人教授或自学)，或报读增强自信的课程；

5. 认同：别人多数接纳你提出的意见，认同你的观点；认同感愈大，你的自信便愈强。

6. 包容：别人对你做错事时有体谅/谅解；

7. 鼓励：当你遇到低潮时，有人给你适当鼓舞，或者你能自我激励；

8. 赞赏：别人对你所做的事情感到欣赏，具体地赞赏你的优点；

9. 别人对你信任或委以重任，自己信任自己；

10. 支持者(个人/小组)：有上司、老板、支持小组/家人/朋友等支持。

我们可就上列提出各点去寻找、累积、应用，相信对大家提升自信有点帮助。此外要关注的一点是：有时父母不能提升子女的自信，却千万不要做削弱子女自信的凶手，务必要避免。

第一要小心“说话”，负面的话语最具伤害性。还有其他因素：

11. 过份保护；

12. 事事安排妥当，没有机会让子女碰壁；

13. 没有赞赏，还要批评，千万避免事事责备；

14. 没给机会练习；

15. 与人少接触，怕人怕事，畏首畏尾；

16. 有些父母无论子女事情是否做妥，总觉得子女所做的事没有价值。父母绝对不要忽视要常鼓励子女，让他们

培育孩子自信，由父母做起

简朱素英

实践自信心，更可以制造机会，让他们去“实习”。例如：

17. 让孩子多“做事”(不同年龄段有不同项目和要求)；

18. 协助家中事务，除了做家务，还可以协助写信封、寄帐单、写支票、填表……；

19. 尝试去退货(Refund)，做车库拍卖(Garage Sale——学习议价，累积买卖的经验)；

20. 帮忙看地图、说明书、信件；

21. 帮助人，做义工；

22. 参与团体活动，多与人交往；

23. 多给机会磨练(在磨练中学会克服困难，最后取得成功)；

24. 实践前也要提供训练机会；

25. 学习购买用品，为家庭、自用或帮助别人购买；

26. 参加比赛，朗诵、演讲、唱歌、钢琴、绘画……从失败与成功中增进自信。

最后我以下列几点作总结：

27. 自信心不是与生俱来，乃是后天培养，因此父母要多看书、多体会，自己先提升，再去提升子女，或者一起去学习。

28. 成功是自信的基础：

第一，除了允许子女碰壁累积经验，也要抓住一些机会让子女积累一些成功经验。

第二，适当的鼓励、赞赏，对增强自信很有裨益。

29. 自信的信念：你就是你，毋须模仿别人；

30. 自信要有自知之明；

31. 不要过份保护，在温室中长大，有时是成长的阻力、绊脚石；只需提供一个双方认为合理的自由空间。倾听孩子的想法和建议，让孩子自己想办法解决问

题，使孩子感到自己拥有智慧和潜力，也让孩子感到自己有用。

看完上述内容，如果觉得自已已拥有这些表现，请继续保持，并与子女分享你成功的经验。盼望大家在培育自信上有好的开始，这就是踏进成功之路了。

来源：真理报



温馨晨语

人言可畏，品要正；流言蜚语，耳别入。

有人的地方，就有是非和纷争。

不计较，才是智者；不动怒，就是赢家。

人的心如同无底洞。什么都想要，永远填不满。

没钱的时候，想要钞票；有钱的时候，想要好名；

有名的时候，想要权势。

欲望一旦过满，活着必然受累。

有些事情我们必须放手，才有精力去迎接更美好的生活。

诗人说：

“你要把你的重担卸给耶和华，祂必抚养你，祂永不叫义人动摇。”

~诗篇55篇22节~

愿以感恩的心进入新的一天