



长寿保健

嘴破一定都是火气大引起的吗？事实上，营养素摄取不足或过度消耗，都可能造成免疫力下降，影响口腔黏膜细胞的健康，导致口腔溃疡，也就是俗称的“嘴破”。对于习惯性嘴破的人，中国医药大学营养师陈禹桦建议，多补充维生素和矿物质，发炎期也可煮营养丰富的苹果苦瓜排骨汤，加速伤口愈合，远离嘴破之苦。

4大营养素吃不够，害口腔连连破洞

陈禹桦营养师表示，当身体缺乏维生素A、B、C和锌铁等矿物质时，会使免疫力下滑，不仅影响正常的生理机能，口腔内的菌种平衡关系也会受到破坏，黏膜组织变得脆弱，容易受伤，导致嘴破。建议平常可从天然食材中摄取适当的

营养素，预防嘴破。

1. 维生素A：

成分中的视网酸在体内扮演荷尔蒙的角色，可影响基因表现，尤其是在细胞分化上，可引道角质细胞分化为成熟的表皮，或是引道鳞状上皮角质细胞分化为黏液分泌细胞。常见富含维生素A的食物，包括肉类、鱼、蛋、牛奶、肝脏类、红萝卜、南瓜、青花菜等。

维生素A：成分中的视网酸在体内扮演荷尔蒙的角色，可影响基因表现，尤其是在细胞分化上，可引道角质细胞分化为成熟的表皮，或是引道鳞状上皮角质细胞分化为黏液分泌细胞。

2. 维生素B群：

维生素B2是三大营养素(糖类、脂肪、蛋白质)代谢的辅酶，另可帮

嘴破一定都是火气大惹的祸？

華人健康網 x 呼叫醫師

嘴破一定都是火氣大惹的禍？
陳禹樺營養師：
4大營養素吃不夠，害口腔連連破洞



陳禹樺 營養師



助皮肤等细胞再生。维生素B12和叶酸与免疫系统有关，缺乏时会造成免疫力下降，口腔内的细菌无法与免疫系统达到平衡，就有可能导致嘴破。食物部分，糙米、豆类、猪肉、蛋黄、牛奶，都含有丰富的维生素B群，但需注意的是，维生素B12几乎只存在于动物性的食物中，台湾素食学会建议，纯素者可固定补充维生素B12或综合维他命。

3. 维生素C：

胶原蛋白除了与软骨、骨骼的形成有关，微

血管和内皮细胞间也需要胶原蛋白的连结，所以胶原蛋白也有“细胞水泥”之称，而维生素C是体内合成胶原蛋白不可或缺的营养素，由于人类缺乏合成维生素C的酵素，只能从食物中摄取。维生素C广泛存在于蔬菜水果中，只要达到每日饮食指南所建议的量，就不会有缺乏的疑虑。

4. 矿物质：

铁离子和锌离子是维持细胞免疫功能所需的物质，此外，锌也可帮助伤口愈合，故缺乏铁、锌可能会造成免疫力下降

而嘴破。铁和锌存在于肝脏、肉、海鲜、豆类等食物中。

口疮没食欲？2料理补充营养

陈禹桦营养师建议，嘴破的时候，可以多选择富含上述营养素的食物，加速伤口愈合，但需避免摄取辛辣、烫口的食物，以免刺激伤口。

【苹果苦瓜排骨汤】

- 食材：排骨、苹果、苦瓜、枸杞、盐、米酒。
- 作法：
 1. 苦瓜洗净去籽切片、苹果去籽后切片。
 2. 排骨洗净后和苦

瓜一起放入热水川烫，再捞起以清水洗净沥干，将苦瓜和排骨放入锅中，加入清水淹没食材，并且加入适量的盐和米酒，以电锅隔水加热烹煮。

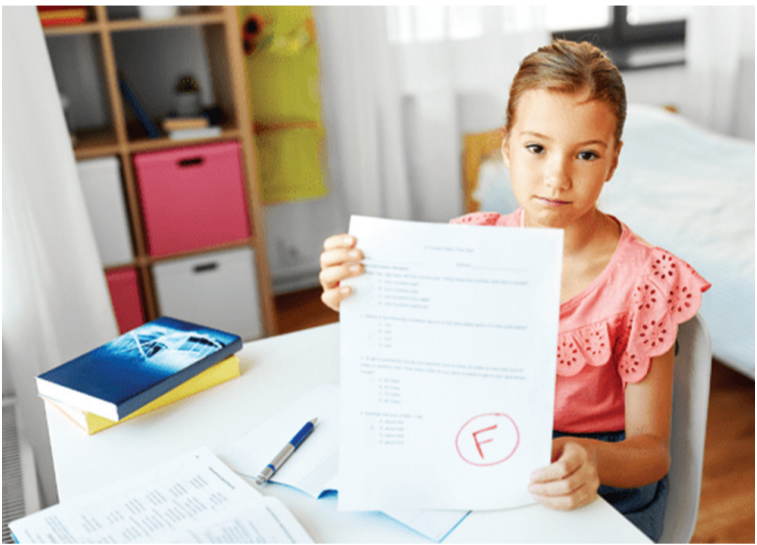
3. 电锅跳起后，再加入苹果与枸杞，闷15分钟即可上桌。

【香煎雞肉沙拉】

- 食材：美生菜、彩椒(青红黄)、雞胸肉、小番茄、蒜头、洋葱、黑胡椒粒、初榨橄榄油、盐巴。
- 作法：
 1. 美生菜、彩椒和洋葱洗净后切条状，小番茄对半切，雞胸肉煎熟后待凉切丝状，摆盘。
 2. 依个人口味调配蒜头、黑胡椒粒、盐巴，加入橄榄油制成调味酱，淋上沙拉拼盘即可食用。

【健康小叮咛】：

除了营养素缺乏或失衡之外，陈禹桦营养师表示，免疫力下降、病毒感染、情绪压力、常熬夜、牙齿咬合不正，或牙齿矫正的矫正器刮伤等，也都可能造成嘴破，一般来说，嘴破大约1至2周会自然痊愈，若伤口长期无法愈合，就要考虑就医，可能是口腔癌的前兆。



儿女们每年都会带一张成绩单回家，让父母知道他们过去一年的努力与辛劳。将心比心，作为父母，我们是否也可以交出合格的成绩单，让孩子们知道爸爸、妈妈一直努力做个理解、体谅、关心、帮助子女的好父母？

每年年底都会听到有些商人或机构透露，今年营业额的盈利或亏损多少。还有一些从事地产、保险、投资代理等专业人士，也会在年终展示自己的业绩；就连演艺界或乐坛的歌星、明星，也很在意今年的唱片或电影是否卖座？销量成绩是否有得奖机会？以此审核过去一年的“成绩”如何？

记得小女儿小时候收到学校的学业报告时，她向我汇报得很有趣。她告诉我有两个遗憾，首先是总分未达到学校厘定的标准，所以不能登上“优良成绩荣誉榜”，但庆幸所有科目均拿A或B没有拿C。在学习技巧及表现方面，大多拿G (Good) 和E (Excellent)，包括能独立做功课，与同学相处良好，能自己解决问题等；但是在课堂上的参与，只能拿到S (Satisfac-

tion)。除了不能上荣誉榜和拿了个S，大体上，她自己对的成绩颇为满意，也认为自己已尽了责任。她却担心我会抱怨在学习表现栏拿了个S，怕爸妈责怪未能登上荣誉榜。

事实上，爸爸看后表示，分数虽然不算高，但都能高于全级平均分(一般成绩单有两栏分数显示，一是学生实际得分，另一栏是该科在全级学生的平均分)，是可接受的成绩表现。爸爸没有因为女儿未能登上荣誉榜而责怪她，女儿为此松了一口气。对于因为她“课堂参与”项目只能拿S，表示老师希望她在这方面要多进步。我虽然有点不惬意，但也没有忽视她在其他科目拿到G和E；而且女儿还有“遗憾”的感觉，正所谓“知耻近乎勇”，这是一个好的态度；我便以鼓励和建议代替抱怨。她看我们没有责备她，很感激地表示下次会改善、努力，接着就洋洋得意说出某一科多难，那一科她花了很多时间，又另一科分数虽然不太高，但已差不多是全班最高分……

我细心聆听，在她的表

年终成绩单

◎简朱素英

达中，很能感受她已尽了全力、问心无愧，有再求改进的心态。在我享受她的自白后，便给她一些意见，分析她考得未如理想的原因，如何能获取较好成绩的方法，应有怎样的学习态度等；她均一一接受，很认同我建议的学习方式，最后在给导师的回应表上，填上她期望自己能改善的地方，还希望明年能在荣誉榜上有名。拿成绩单当天是她十二岁生日，我们对她虽然没有过份赞赏，也没有因她未尽全力而责怪她，反而多加鼓励，也算是一份不错的生日礼物。

女儿的成绩表也给当母亲的我一个反省机会。过去一年，我们在教育孩子上如何为自己评分？在指导孩子的行为上，我们有用心教导吗？我尝试列出几点反思项目，让大家也来评估，在过去一年里，你是否能做到：

1. 有花时间陪伴子女。
2. 有悉心教导子女。
3. 有努力或刻意做好亲子关系。
4. 常跟孩子有良好沟通、关心他们(不只是功课和学习方面)。
5. 戒除只是责备子女的习惯。
6. 改善对子女“说话”时的态度和技巧。
7. 学习做一个好父母的动机和表现。
8. 多注意孩子们的优点，赞赏他们，而不只是盯着他们的缺点而责骂他们。
9. 常看一些教育孩子和提升亲子关系的书刊。
10. 反省自己教养孩子的方法，并寻求改善和进步。
11. ……(你可以继续写自己曾经做过的事。)

如果你的答案是“有”，

那我要恭喜你，因为你已尽了父母的基本责任。如果想做一个具有影响力的父母，我们可以再求更上一层楼。如果你的答案只是一半有、一半没有，也请无需自责和遗憾，要化悲

哀为力量。在一年之首，立定决心，展望来年努力履行为人父母的义务和责任，那是你新年的愿望和目标。

《圣经》提醒我们说：“忘记背后，努力面前，向着

标杆直跑。”各位爸爸妈妈，你们愿意在新一年(即将到来)立志做个好父母吗？立志不难，问题要怎样做一个好父母，并持之以恒，这才是对父母的最大挑战。

来源：真理报



温馨晨语

人活一世，无论是做人还是做事，都要靠谱。

人只有靠谱，才能被人信任，

生意上有人合作，生活中有人帮助。

无论做什么，干什么，只要靠谱，就一定能成功。

人生有尺，做人有度，

永远不要做言而无信的人，要做就做品正靠谱的人。

不舍弃底线，不昧着良心，不忘记恩情，

用诚信赢得别人的信任，

用敬虔承受上帝的赐福。

经上说：

“操练身体，益处还少；

惟独敬虔，凡事都有益处，因有今生和来生的应许。”

~ 提摩太前书四章八节 ~

愿以感恩的心进入新的一天