



## 长寿保健

早上起床突然觉得脸歪嘴斜、眼睛闭不紧、口水容易从嘴边流出、讲话口齿不清，甚至脸部半瘫，害怕以为自己中风了？小心可能是颜面神经麻痺找上门。在台湾颜面神经麻痺的发生率，约为每1万人中会有1至2人，年龄分布大约在15-45岁。康涵菁中医师表示，患者可按摩3大穴位，帮助疏通经络。

### 颜面神经麻痺有哪些症状？

颜面神经是我们人体第七对脑神经，主要掌管脸部的表情肌肉及舌头前2/3的味觉，造成颜面神经麻痺的可能原因很多，包含脸部吹风、过度劳累、病毒感染或是脑部的损伤，都有机会引发，进而出现抬头纹与法令纹消失、嘴角歪斜、眼睛不能

闭、半边脸部感觉麻木，或迟钝，或是耳后疼痛等症状。

康涵菁中医师表示，现在民众普遍很有警觉心，看到脸部歪斜首先都会怀疑是不是中风，然而中风和颜面神经麻痺有不同之处，中风除了脸部表征以外，还会有口齿不清、肢体无力及感觉异常的症状，可借此辨别。

### 颜面神经麻痺有什么后遗症？

康涵菁中医师表示，尽管近八成的颜面神经麻痺患者在数周到一两个月内会渐渐回复，但也有些病情较为严重的病人，会持续面部僵硬，单边歪斜不自然的症状长达1-2年之久，造成生活社交上的困扰。

### 颜面神经麻痺西医治疗，分初期与后期

# 脸歪嘴斜以为中风？小心颜面神经麻痺中镖！

華人健康網 x 呼叫醫師

## 臉歪嘴斜以為中風？恐顏面神經麻痺中鏢！

康涵菁中醫師：  
5招自保疏通經絡



康涵菁 中醫師



西医治疗颜面神经麻痺，在疾病初起时，会给予高剂量的类固醇及抗病毒药物，后期则会建议复建治疗搭配服用维生素B群，促进神经修复。

### 颜面神经麻痺中医治疗，针灸有助益

至于，中医治疗则是可以透过中药与脸部美容针灸，进行内外同步调理，若能在治疗的黄金期也就是发病两周内积极治疗，回复速度会比较快。康

涵菁中医师提醒，假使错过黄金期才来治疗，则需要更加密集的针灸，才有机会恢复正常样貌。

以中医观点来看，颜面神经麻痺可对应到古代典籍中的“面癱”、“口眼喎斜”及“歪嘴风”，主要影响阳明经与少阳经所循行的位置，病因是由于风邪侵犯、痰瘀阻滞，或是气血失养所致。

中医用药可视情况使用祛风、通络、祛痰与补

虚的方剂，像是使用补阳还五汤和牵正散去补养气血，纾解筋挛，同时加入阳明与少阳经的引经药如白芷与柴胡，去增强疗效；若处于停滞期，则还需加上活血化痰药物，例如丹参和三七，才能突破治疗瓶颈。

康涵菁中医师说明，除了服用中药以外，搭配美颜针灸能够缩短病程，并促进局部神经血管的修复。美颜针的针身比一般

针具更为细滑，不仅可大幅降低痛感，还能针对失衡的肌肉筋膜去做调整，并且促进气血循环，使得患侧逐渐恢复自然样貌，是现今治疗脸部相关疾病的一大利器。

### 颜面神经麻痺4招保健方法

颜面神经麻痺的患者有以下保健方法：

- 1. 避免受风寒：**  
颜面神经麻痺的患者最忌讳受到风寒，因此平时一定要做好头部与面部的保暖，避免吹风著凉。
- 2. 保持充足睡眠：**  
平时保持充足的睡眠也是相当重要，不让自己过度劳累，才能提升免疫力。
- 3. 热敷僵硬处：**  
建议患者可以每天使用毛巾热敷脸部僵硬的区域，增加血液循环。
- 4. 做脸部眼部运动：**  
早晚在镜子前进行张眼、闭眼、挑眉的眼部运动，以及吹口哨的撇嘴动作，以刺激肌肉，避免萎缩。



在 Channels 乐队成立 35 周年感恩演唱会上，出现了两幕动人的情景：一是 Channels Kids 的表演，从每个孩子身上，都看到他们深受父亲在音乐造诣方面的影响，功力与表现也极具父亲们的风范。除了为孩子们感恩，也为 Channels 每位父亲的努力付上而鼓掌。另一幕是乐队成员赵善忠牧师与大家的一席话。赵牧师患有脑癌第三期，开始接受为期 33 次的电疗。他对上帝充满信心、信赖和顺服，以勇敢、坚毅的精神，应付困境，好一副全然依靠上帝、还有什么可惧怕的心态。赵牧师感谢大家为他祷告，并说已将自己的生命交给上帝。听完这一番话，在场的观众为他喝彩，除了给他的家人带来鼓舞，也为孩子立下一个“信靠顺服”的好榜样，深信当他的孩子日后遇到困境时，也会有勇气面对。

心理学家认为，教养孩子的过程中，父亲的参与非常重要。现在有越来越多的科学研究显示，参与亲子互动的父亲，尤其是那些能为孩子提供情绪慰藉的父亲，对孩子的幸福有其独特的贡献。对孩子来说，父亲能发挥母亲所没有的影响力，尤其在孩子与同侪的交往以及校内的成绩方面。

研究结果都显示，父亲的影响有着持久的效力。

上一代的父亲有一种观念，父亲的责任就是在外面挣钱养家，家事一概不问，也不关心孩子的成长。当孩子出了问题，惹上麻烦，就只会责打孩子或埋怨太太。其实，孩子的成长长期极需要父亲和母亲一同配合，双管齐下的管教和爱护，令他们的身心健康成长，管教才有效。现代的双职父母流行分工合作，爸爸负责教功课，妈妈管理生活作息需要；又或者妈妈教功课，爸爸管康乐。儿子通常都需要一个常在身边的男性长辈，爸爸可以单独和儿子谈谈自己的童年、自己的玩伴、如何处理问题和自己的读书方法、学校对他们生命中的使命，以及未来人生的目标。

通常夫妇愿意一同分担教养孩子责任的家庭，孩子的问题都不会太难解决。反观父亲或母亲任何一方不予管教，或放纵，或严谨，或对抗，受害的往往是孩子。有时妻子会吐出肺腑之言，宁可丈夫不管，也不要唱反调。原因是，孩子很容易受父亲影响，当孩子有父亲作挡箭牌，父亲又不尊重母亲时，这类孩子就比一般孩子难教。做父亲的真

# 爸爸，发挥你的影响力

◎ 简朱素英

是不可不知，你自己的言行对孩子的影响极其深远。

做一个好爸爸未必一定要放弃工作、放弃事业，关键是要“称职”。当你觉得和孩子在一起是一种享受，当你把孩子的快乐成长看作是一种成就，你就有做一个称职爸爸的功力。称职的爸爸是孩子成长路上的引导者，孩子小的时候，他会经常拥抱、亲吻和鼓励孩子。孩子长大了，他会给予孩子尊重、肯定、鼓励和明智的指导。称职的爸爸通常都是他人的榜样，所以他要有上进心、自律、博爱、对人有善心、对工作有责任心。总之，称职的爸爸，伴随孩子每一个成长阶段，无私地付出全部的爱，在孩子眼里，他永远是最好的爸爸。

“灵命日粮”的一篇灵修文章说：儿女对父亲的需要，远不只在金钱援助上。《帖撒罗尼迦前书》二章 10-12 节谈到教会的领袖的角色，其实跟父亲的角色很相似。他说道：“你们也晓得我们怎样劝勉你们，安慰你们，嘱咐你们各人，好像父亲待自己的儿女一样。”

“劝勉”是在身旁加以劝戒。父亲总觉得赚钱养家是他们唯一的本分，但是孩子需要父亲亲密的鼓励；“安慰”是给予同情抚慰。对一个孩子来说，没有什么会比父亲肯花时间倾听与交谈来得珍贵。没有彼此的交通联系，一段关系会变得冷淡；“嘱咐”是申明、确认。父亲以身作则活出上帝的话语，确认其中的真理，并挑战孩子也要如此行。即便在错误中，父亲可透过祈求原谅，申明什么是正确的。对于愿意帮助孩子，使他们“行事对得起

……上帝”（12 节）的父亲，是多么值得我们感恩！

做妻子的也要委婉地劝戒和提醒丈夫做父亲的重要性，了解丈夫原生家庭的背景，除了包容、接纳，也尽量帮助他们，从辅导层面和与天父建立关系作开始，

改变并重塑父亲的形象。好父亲能反映出天父的形象，有好些事情，母亲是不能代替父亲在子女心中所发挥的影响，但妻子可以用心去感染丈夫如何做一个好父亲，帮助丈夫成为孩子心目中的英雄，成为孩子心

目中的导师 (Mentor)，帮助他们在成长中得到良好的滋养和造就，并能茁壮成长，造福人群。盼望在主里的父母，无论在家中或事奉上，都能成为子女的榜样；靠着主的恩典，养育出敬虔的后裔。来源：真理报



## 温馨晨语

坚定的信心，能使平凡的人们，做出惊人的事业。

信心是疾病中的医治，因为上主是医治的主；

信心是苦难中的甘甜，因为苦难是化妆的祝福；

信心是忏悔中的泪水；

信心是忍耐中的得胜；

信心是盼望中的力量；

信心是困境中的出路；

信心是绝望中的钥匙；

信心是复兴中的火焰；

信心是永恒中的保障。

上主说：

“我实在告诉你们，你们若有信心像一粒芥菜种，就是对这座山说：你从这边挪到那边，它也必挪去，并且你们没有一件不能作的事了。”

~ 马太福音 17 章 20 节 ~

愿以感恩的心进入新的一天！