



长寿保健

近来罹患流感的人，往往会出现咳嗽不停现象；另外，目前正值秋季，容易因为“秋燥伤肺”也出现咳嗽不止的情况。赖睿昕中医师表示，秋季咳嗽属于燥咳，多为干咳。想要防咳，不妨食用冰糖燉雪梨食疗。

中医认为“秋主燥”，秋燥除了会咳嗽以外，也会出现皮肤干涩、鼻子干燥、嘴唇干、喉咙干燥、大便干等“秋燥”现象。秋季因为阳气渐收，阴气渐长，气候干燥，所以秋天养身主要以“润燥”为主。

秋燥6大不适症状

《黄帝内经》上说“收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。”秋天以“燥邪”为主，而肺“喜润而恶燥”，所以最容易伤肺阴。秋天容易会有咳嗽、鼻子干燥等呼吸道症状。除了呼吸道症状外，也会有嘴唇干、皮肤干裂、喉咙干燥、大便干等症状。

秋季也容易引发过敏疾病，秋季空气中漂浮的吸入性过敏原种类多、密度高，容易引发过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘等疾病。而

秋燥咳不停，6大症状中鏢了？

華人健康網 x 呼叫醫師



秋燥咳不停，6大症状中鏢了？

賴睿昕中醫師：
按3大穴位潤肺止咳



賴睿昕 中醫師



秋季气候忽冷忽热，早晚温差大，易发感冒。感冒是引起感冒后咳嗽，慢性咳嗽的重要原因，特别是有慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、肺纤维化等慢性呼吸系统疾病的患者，最容易因感冒复发而加重。

秋季咳嗽多属燥咳

赖睿昕中医师表示，秋季咳嗽属于燥咳，多表现为干咳少痰、鼻燥、咽痒、咽干，多为阵阵咳嗽、或接触到异味时、或温差大时咳嗽。中医治疗上以“润燥”为主，药材使用养阴生津药，如麦门冬、沙

参、石斛、百合等都属于常用的药材。而初秋往往早晚凉中午热，出门应多带件外套，早晚凉时披件外套，也有利于预防感冒后引发的咳嗽。

秋季防咳食疗方：

1. 冰糖燉雪梨

材料：雪梨3顆、冰糖50克。

作法：将雪梨捣烂，加入冰糖50克，加入1000cc水中煮沸，每日两次分服。功效：梨性微寒味甘，有润肺止咳、滋阴清热的功效，能生津止渴、润燥化痰、润燥通便等，主要用于热病津伤、心烦口渴、肺燥干咳、大便干结等症。秋天吃梨子可以有一定程度上的预防秋燥，梨子不仅能治病，对嗓子也有一定程度的滋润保护作用。

2. 百合沙参麦冬茶

材料：百合10g、沙参10g、麦门冬5g。

作法：将上述药材洗净加入500cc水中煮沸放凉后即可饮用。

功效：百合具有养阴润肺、清心安神的功效；沙参养阴清肺，益胃生津；麦门冬具有养阴润肺、益胃生津、清心除烦的功效，三药合用养阴清肺，润肺止咳。



在现今世代，家庭问题丛生，引致人对家庭价值的质疑。面对失序家庭带给人的痛苦和伤害，极端者提出破除家庭的口号。

圣经从来没有隐瞒家庭可能带给人的痛苦和伤害，它如实地记录了失序家庭的种种问题。包括了兄弟不和(创世记卅七1-20)、仇杀(创世记四1-8)；夫妻互卸责任(创世记三12, 13)；夫妇一同瞒骗(使徒行传五1-10)；父女兄妹乱伦(创世记十九30-34、撒母耳记下十三1-14)；妻妾争宠不和(创世记十六1-6、三十一-24)。

自从亚当犯罪堕落，人人都欠缺了神的荣耀，都不完美，组成家庭的每一个成员都不完美，都有问题。神知道父母不完美(马太福音七11)，祂知道家人会彼此为敌(马太福音十36)。

虽然失序家庭有着种种问题，使人受伤痛苦，但神没有摒弃家庭，反之祂用家庭关系来表述祂与人的关系；祂是天使(马太福音六9、罗马书八15)，相信祂的人是祂的儿女(约翰福音一12)。而信徒彼此可以兄弟(彼得前书五12)姊妹(罗马书十六1)相称；祂也用母亲对吃奶婴儿的爱比喻祂对子民的爱(以赛亚书四十九15)。

而耶稣基督道成肉身(神成为人)，亦降生于一

个普通家庭，有父母养育(路加福音二51, 52)，并与弟妹一起长大(马太福音十二46-50)，足见神是如何看重家庭。

虽然人因自己的问题，不能达到神对家庭的要求而得到神丰满的福祉，但祂仍愿意透过家庭彰显祂的恩惠，使人蒙福。在圣经中，我们见到拿俄米与路得和谐的婆媳关系(路得记)；约瑟宽恕加害他的众兄长(创五十五15-21)。虽千百年后，当我们读到他们的事迹，仍然深受感动。

作为基督徒，我们深信家庭是神赐与世人最珍贵的礼物之一，有着普世的意义。不论任何国家、任何年代，我们都可以找到为子女任劳任怨的父母；孝敬关爱父母的子女；为弟妹牺牲的兄弟；与配偶同甘共苦、恩爱不渝的夫妻。他们在家庭中展现人性的光辉，为社会带来祝福与希望。

所以我们不应人云亦云，随波逐流，反要逆流而上，重寻合神心意的圣经指引，教导、重塑失序的家庭，使神的恩福沛临。

另一方面，我们亦应效法耶稣基督，祂没有将家庭局限于婚姻血缘的关系。祂看家庭为神国的缩影，以神的家(教会)作为神心意寄托及神大爱充盈的群体，以弥补家庭的不

家庭蒙恩得福的要诀——夫妻关系

黄以诚

足。“凡遵行神旨意的人，就是我的弟兄姊妹和母亲了。”(马可福音三31-35)

现在我们试从圣经找出神对家庭的心意，并以此纠正中国传统家庭观念的弊端，希望能帮助信徒家庭重新走上神对家庭安排的正轨。

夫妻关系

由一男一女结合成夫妻为家庭的基本组合，是神对婚姻的本意(创世记二24)，并且生儿育女(创世记二28)。

婚姻是终身的(马太福音十九6)，神希望夫妻能始终如一，不离不弃，忠贞专一地彼此相爱(玛拉基书二15)。

婚姻是盟约，神是见证人(玛拉基书二14)，也是策动者(马太福音十九6a)，在神的恩助下，彼此委身，活出二人成为一体，是神对婚姻最美的安排。

要实现二人成为一体的理想不易，需要双方都效法耶稣基督舍己的爱(加拉太书二20)。圣经清楚要求“作丈夫的，要爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己”(以弗所书五25)，其实这要求对妻子同样适切，因为每一个神的儿女都要效法神(以弗所书五1)，也要“凭爱心行事，正如基督爱我们，为我们舍了自己”(以弗所书五2)。

夫妻若都有这舍己的爱，当面对不同意见或冲突时，就不会要求配偶屈从自己的意愿了，他们都会“不单顾自己的事，也会顾念别人的事”(腓立比书二4)，他们也会“不求自己的益处”(哥林多前书十三5)。

在面对配偶之过错带来的损失或痛苦时，能效法主耶稣基督在十字架上的宽恕赦免(路加福音廿三34)。

一般中国家庭大多接受“夫为妻纲”的传统观念。丈夫是一家之主，有绝对的决定权。有人将圣经“丈夫是妻子的头”(以弗所书五23)及要求妻子“凡事顺服丈夫”(以弗所书五22, 24)等同“夫为妻纲”的观点。

这是表面的类比，实质是有很大的差异。“夫为妻纲”背后的支撑是“男尊女卑”，而圣经却没有“男尊女卑”的说法。不论男女，都是按神的形像造的(创世记一26, 27)，都

是平等的。而“男人是女人的头”，这“头”不是最终的话事人，因男人这“头”以上还有“头”，“基督是各人的头”(哥林多前书十一3)。因此在家庭里，不是男人说了算，妻子只能顺服(屈服?)。在合神心意的家庭里，男人这“头”所作的决定，还要看他的决定是否符合基督这“头”的心意。因家庭的“头”是人，是会犯错的，妻子因此就可以顺服基督而不顺服丈夫了。但她仍要“敬重丈夫”(以弗所书五33)。

作丈夫的亦要明白自己是会犯错的人，他也不会要求妻子“凡事顺服”，他会“存敬畏的心彼此顺服”(以弗所书五21)，因为顺服不是单向的。

丈夫爱妻子，甚至为她舍命，妻子因丈夫的爱深受感动而敬重丈夫，甘心乐意顺服。子女在父母的熏陶下长大，对人有爱心，亦懂敬重别人及顺服。这样，神的恩福不但临到家庭，亦藉由家庭扩展到社会。

来源：真理报



温馨晨语

人往往把自己看得过重才会患得患失，不要以自己的眼光和认知去评论一个人。

不要背后说人，也不要介意被说。

世间没有不被评论的事，也没有不被评说的人。

有些事，需忍，勿怒；

有些人，需让，勿究。

吃些亏又何妨，学习忍住怒气。

面对不满，学像上主的温柔，内心平静安稳。

经上说：

“你们在我身上所学习的，所领受的，所听见的，所看见的，这些你们都要去行，赐平安的上帝就必与你们同在。”

~腓立比书4章9节~

愿以感恩的心进入新的一天！