

青春和健康是我們每個人都想一直擁有的寶貝。隨着年齡的增大,身體機能逐漸衰退,新陳代謝水平也逐漸降低。女人35歲時每天比25歲時少消耗300卡的熱量。每10年我們的新陳代謝水平就會降低5%。但你可以通過良好的飲食習慣、運動健身等使身體保持良好的狀態。生活中有很多小細節,也許你不曾注意,但是它們卻影響着我們的青春、健康和美貌。以下細節讓你越活越年輕!

# 良好的習慣讓您越活越年輕



把日常鍛煉分為兩部分,例如:清晨20分鐘的力量練習,晚飯後半小時的散步,新陳代謝的速度將會增大一倍。就是說分階段練習,比一次性練習更容易消耗熱量。每小時抽出5分鐘的時間隨便走走,同樣會收效。但是不要走入這樣的一個誤區,不要認為運動一秒都會奏效的。

- 1. 清晨醒來時多吃食物**  
這是更快燃燒脂肪,至關重要的一個環節。早餐在飲食計劃中,起着決定性的作用。人處於睡眠狀態時,新陳代謝的速度會達到最低。隨着清晨的甦醒,新陳代謝會逐漸回復正常水平。醒來後越快吃早餐,新陳代謝的速度就提高地越快。如果你是個晨練愛好者,運動前要保证吃一個香蕉,運動後再吃早餐。茶或咖啡不可代替早餐,燕麥片拌水果,或是一個熟雞蛋和一碗粥、麵包,都是早餐不錯的選擇。
- 2. 來不及吃早餐別空手上班**  
如果你來不及吃早餐,應事先準備好一個粗麵粉麵包、一點水果(如香蕉)和一瓶酸奶帶到辦公室。一樣,餓的時候,就能隨手取到一份強力早餐,為工作及時"加油"。
- 3. 和孩子一樣喝奶**

一天喝三杯酸奶的女人,會比沒喝酸奶的人多消耗60%的脂肪。酸奶里豐富的鈣離子充當了催化劑,使身體能更快地燃燒脂肪。

**4. 睡不好會發胖**  
每天睡5-6小時的人,平均比每天睡7-8小時的人重6-8磅。當正常睡眠時間被剝奪時,身體會產生大量的抗壓激素,以減緩新陳代謝的速度,同時第二天的食慾也會增強。如果早晨必須7點起床,前天晚上最好在11點左右就寢。睡覺前不要看電視,可以泡個熱水澡,或者讀本不錯的小說。

**5. 飲食宜粗不宜細**  
一項最新的科學研究表明,在瘦身過程中關鍵不是攝入纖維素的量,而是何種纖維素,可在消化過程中起到最好的催化脂肪消耗作用。科學家通過對被實驗對象胰島素指標的觀測,來研究纖維素在減肥過程中所起的作用,結果是:經常吃健康,未經加工過的水果蔬菜、全麥麵包比那些食用加工過的澱粉食品多消耗80%的熱量,未經加工食品中的纖維是直接被人體所吸收,而加工過的纖維卻是分解成糖分被人體所吸

收。隨着體內糖分的增加,也會使胰島素吸附脂肪的能力增加,從而使體內的脂肪堆積。

**6. 五分鐘完全放鬆**  
當一個人處於完全放鬆的狀態下,身體不會產生抗壓激素,從而會感覺舒適宜人。人在這種放鬆狀態下,緊張的情緒得到了釋放,受壓的肌膚也獲得了休憩感。因此,不妨時常提醒自己放鬆5分鐘吧!

**7. 精神食糧**  
誰想腦子靈,思維敏捷和工作效率高,誰就應多吃碳水化合物豐富的食品和補充維生素B。核桃、粗麵粉麵包和香蕉是你首選的壯腦品,因為它們供給你腦力勞動所必須的精神營養。

**8. 蜂蜜:人體細胞忠實的捍衛者**  
麵包塗蜂蜜不是你愛吃的早點,不妨用深暗顏色的蜂蜜,而不用淺色的蜂蜜。據美國一項研究發現,深暗色的蜂蜜(例如森林蜂蜜)對人體細胞特別有效,因為它含有豐富的抗氧化作用的保護細胞的物質。並對血液大有好處,能預防心臟循環系統的疾病。

**9. 不停地運動**



## 老年人自我鍛煉的講究

老年人身體各方面機能都在減退,在進行體育鍛煉時要採用適合自身的科學的鍛煉方法。

- 1. 慎做搖頭轉頸動作:**因為頸椎幾乎呈水平排列,頸部肌肉又欠發達,在脊椎骨中,它是最不穩定的一段,搖頭轉頸動作用力過猛或幅度過大,易造成頸椎錯位。再者,老年人多有動脈粥樣硬化,搖頭轉頸時,頸部動脈內血液易形成渦流,很可能會把動脈壁上粥樣硬化物沖刷脫落,脫落物隨血流進入顱腦,會有導致腦梗塞的危險。若一定要進行頸部旋轉擺動鍛煉,動作應

慢,幅度應小。

**2. 單腿獨立應量力而行:**老年人肌力減退,單腿獨立時,可能不足以承受全部體重,易發生不必要的損傷,如膝、踝關節扭傷,甚至可能摔倒,造成腰、腿等部位的骨折。如果進行單腿獨立姿勢的鍛煉,也應用手扶住其他物體以固定身體。

**3. 加強股四頭肌的鍛煉:**股四頭肌是由四塊肌肉組成的大腿前側的一組肌群。它的強壯與否,對老年膝關節病的預後轉歸至關重要。若股四頭肌強壯,膝關節病即使症狀嚴重,其預後也好;若股四頭肌瘦弱,即使膝關節病症狀較輕,其預後也不好。股四頭肌鍛煉方法是:取坐位或仰臥位,下肢伸直,用勁使股四頭肌收縮鼓脹,維持一小會兒,再放鬆,反復數次。

**4. 加強腰背肌的鍛煉:**腰背肌強壯了,可預防腰背痛的發生,對老年人腰背痛也有一定的輔助治療作用。其方法是:取仰臥位,頭頸肩及足跟着力,用力向上挺腹,使腰部懸空,反復數次;也可取俯臥位,以腹部為支點,身體兩頭往上翹,形似靈燕飛翔,也稱"飛燕式"。

## 夢到這些 預示你的身體要生病!

每天都有數萬人拿到化驗報告,在得知自己患病的瞬間,很多人臉上露出不可置信的表情——怎么可能?一點症狀都沒有啊!醫生會告訴他,如果你留意,其實許多疾病都有潛伏期。當然,潛伏期的症狀多半不明顯。不過,稍加注意,還是能抓住一些蛛絲馬迹,譬如,也許某個凌晨,他早就收到身體發出的疾病詔書。

**留意夢境的健康提醒**  
古時,人們認為在睡眠中可以得到神的啓示;希臘人則相信人在做夢時,雙眼內視,照亮了靈魂,所以能夠看到那里隱藏的真相,包括健康真相,因此,醫神克勒俄斯往往藉助夢境來給人治病;"醫學之父"希波克拉底也認為,疾病的症狀會在夢中以象徵方式傳達出來,例如夢見河流就有可能暗示泌尿系統的疾病。今天,醫學專家們經過長期研究發現,除去心理因素的原因,某些反復出現的噩夢確實具有預兆疾病的作用。

從病理學的角度看,許多身體疾病和精神疾病在潛伏期間症狀並不明顯。特別在白天人們的大腦活動頻繁,腦細胞十分興奮的情況下,更是難以覺察到體內潛在性病變的微弱異常刺激信號。因此,身體只有通過夢境來提示我們。睡眠時,許多腦細胞進入"休息"狀態,工作機能降低。這時,白天影響細微的刺激信號就刺激皮層有關中樞,使相應的腦細胞出現應激反應產生預見性夢境。不同的疾病與不同的夢境有關,而同一疾病的夢境通常比較相似。仔細回想一下,下面的場景你是否經常夢到?

- 夢到人或怪物敲打你的頭部,或是向你的五官灌流質等。提示:可能患腦部腫瘤和神經系統疾病。
- 夢中聽到怪響。提示:聽覺中樞可能存在某些病變或附近血管硬化。
- 夢到氣管被卡住呼吸不順暢、窒息。提示:呼吸系統可能存在病變。
- 夢中被追逐,心中恐懼,叫不出來跑不動,驚醒後心有餘悸、大汗、心跳加快。提示:可能是心臟冠狀動脈供血不足。
- 夢中走路不穩、身體扭曲、肢體沉重,並伴隨窒息感,且會突然驚醒。提示:可能是心絞痛的前兆。
- 夢到從高處墜落,但始終是還沒落到地面就已驚醒。提示:可能是心臟病的先兆。
- 夢到火的場景,例如自己被燒傷等。提示:可能患有高血壓。
- 夢到水的場景,例如洪水、沼澤、溺水等。

提示:肝膽系統和腎臟可能有病變。

**9. 夢到飛翔的場景。**提示:循環系統可能有病變。

**10. 夢到面目猙獰的惡人。**提示:消化系統可能存在病變。

**11. 夢中被毆打,醒後感覺夢中被打部位疼痛。**提示:對應臟腑可能有潛伏性病變。

**12. 夢中進食味道怪異的食物,醒後嘴中仍留有異味;或是夢中感到飢餓,吃進大量食物,醒後脹痛難受。**提示:胃腸部位可能有疾患。

**13. 夢到負重,疲乏無力,喘息不停。**提示:肺部可能有疾病。

**14. 癲癇病人夢到與人相撞,空中墜落等場景。**提示:不久癲癇即將大發作。

夢境內容的改變,也可提示病情的好轉或加重。抑鬱症病人夢到歡快的場景,提示病情沒有好轉,而歡樂夢消失,煩惱夢增加,則是臨床症狀趨向緩解的先兆。當然每個人預兆疾病的夢境不可能都是一樣的。夢,其實是非常個人化的,它通常會根據我們的個性來進行演繹。

當然,並不是只要做噩夢,就意味着有什么疾病,這也是不科學的。夢是複雜、誇張、隱晦的,它與疾病的關係並不是簡單的一一對應,但是長期反復出現同一性質的噩夢,你就需要提高警惕,及時到醫院進行檢查,排除相應疾病的可能,同時也可以使噩夢不再出現。

**原諒夢境的善意欺騙**  
夢境也不是任何時候都那么"誠實"的。弗羅伊德認為"夢是睡眠的保護神,人做夢是為了繼續睡眠"。所以,有時候為了能睡好覺,夢境也會和我們開玩笑,來一場善意的欺騙。

例如半夜肚子餓了,大腦是不會把我們叫醒吃東西的。於是夢境在滿足我們進食慾望的同時也"欺騙"了"老實"的胃,讓它誤以為我們真的已經吃過食物。胃的飢餓感得到緩解,我們也就不必醒過來進食,而可以繼續睡覺了。

再以半夜想上廁所為例,一旦膀胱的壓力在夢中得到釋放,在現實中就不再催促我們起床。因此我們往往會在夢中給膀胱一個排泄的假命令。但如果遇到發育還不完全的小孩就麻煩了,往往直接導致尿床。

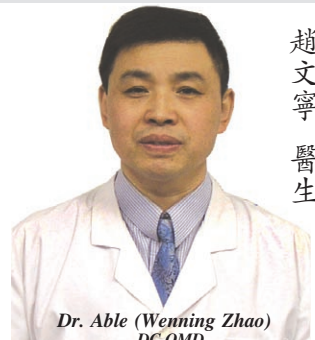
雖然夢境能通過類似的方法保證我們的睡眠,但養成良好的生活習慣,按時吃飯、睡覺前不喝太多的水等才是使身體在夜晚得到充分休息的最根本的保障。



## 趙文寧醫生

- ★ 多年醫院/診所醫診經驗,使用中醫西醫療法
- ★ 俄亥俄州醫生執照(Doctor of Chiropractic)
- ★ 中醫針灸師執照(Licensed Acupuncturist)
- ★ 各種病症疼痛,傷科診治
- ★ 歡迎大多數醫療保險,歡迎免費諮詢
- ★ 並且專門診治:

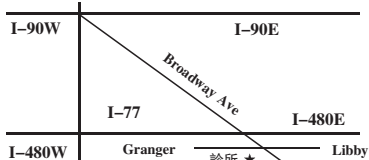
- (1) 撞車後傷痛
  - (2) 因工作引起的傷痛/勞損
- (屬(1)(2)者,可為傷情提供法律索賠,補薪所必需的醫診報告,傷者不論對錯不必自付診療費)



趙文寧 醫生

預約:周一至周六 9:30AM- 6:00PM E-Mail: zhaoable@yahoo.com

電話:216-581-0321  
地址:Able Chiropractic Clinic  
(Maple Town Shopping Center)  
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137



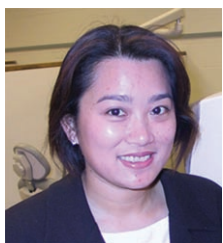
## 微笑 牙科診所

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

嶄新的尖端醫療設備,信賴的合理收費

全家全方位的牙齒保健,彈性門診時間

新開幕期間,全面優惠折扣



周幸嫻 醫師  
Emily H. Chou, DMD

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 44114  
東37街(E. 37th St.)與平安街(Payne Avenue)交叉,鄰飛騰商場  
網站: www.TheSmileDental.com

## 汪瑞龍牙醫診所



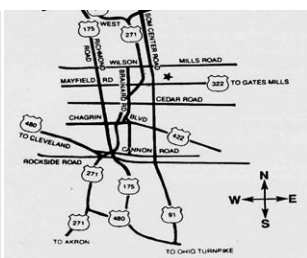
汪瑞龍 醫生  
Russell Wang  
D.D.S., M.S.D.

20年以上牙醫臨床經驗

CASE 大學牙醫學院教授

CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd  
Suite 306  
Cleveland OH.



Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316  
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu