



一個健康的成年女性，自身都有分泌雌激素的功能，並保持着微妙的平衡。除非某些疾病情況，一般並不需要外來的雌激素。雌激素有一定益處，也有可能帶來一些危險。美國近年一項臨床調查發現，參加雌激素替代治療的女性，乳腺癌、子宮內膜癌的患病率有所上升。

雌激素讓女性充滿魅力

“戀愛中的女人才美！”為什麼戀愛竟有如此魔力，能夠令外表最平凡的女人煥發絕色光彩？醫學家找出了其中的科學道理：戀愛使雌激素分泌增加，在雌激素的作用下，淚腺分泌增加，雙眸受到滋潤，清澈如水；皮膚更加細膩和紅潤，看起來容光煥發。

女性之所以擁有細膩的肌膚，豐盈的身軀，每月一次月經來潮……無不歸功於雌激素的作用。雌激素主要由卵巢分泌，腎上腺也可分泌一小部分，再隨着血液遍布全身。

當女性進入青春期時，雌激素水平大幅度提高，促使我們的身體發育產生一個飛躍：性器官——陰道、子宮、輸卵管及卵巢本身發育成熟；脂肪增加並更多地分布在胸部和臀部，形成女性特有的柔美曲線；皮膚柔膩，嗓音清悅。雌激素，是女人魅力的秘密源泉。

除了懷孕和分娩，成熟的女人體內雌激素水平每月有一個規律的波動：月經過後逐漸增高，排卵期（大約在月經後兩星期）達到最高點，然後漸漸降低，經過兩周至最低點，月經來潮。周而復始，猶如月圓月缺。

雌激素讓女性擁有健康

我們體內的雌激素只要處於一種充足而平衡的狀態，既滋潤我們的機體，又強健我們的骨骼。

雌激素帶來美麗容顏 雌激素使細胞分裂活躍，能迅速修復受損傷的皮膚，使皮膚不易受傷；還能增加血液供應，令雙頰顯現出動人的紅暈；減緩膠原老化，增加透明質酸合成，使皮膚看起來具有

晶瑩剔透的質感，並且不易生皺紋。如果缺少雌激素，你可以想象一下月經前幾天和月經來潮時皮膚的狀況，乾燥、晦暗、缺乏光彩，細小的皺紋也變得更加明顯，這個期間身體里雌激素最少。

雌激素帶來強健骨骼 雌激素可促進鈣的吸收，減少鈣從腎臟的排泄，幫助鈣更好地沉積在骨骼上。如果缺少雌激素，女性在絕經期間，血液中雌激素水平大幅度降低，最容易出現“骨質疏鬆”。這是因為鈣的正常代謝受影響，鈣的吸收下降而骨鈣丢失增加，骨骼便會變輕、變軟、變脆，容易骨折；身高縮短、駝背；而且出現腰酸背痛的症狀。

雌激素帶來有力心臟 根據調查，女性心血管疾病的患病率明顯低於男性。而45-55歲女性患病又比35-45歲的女性多。45-55歲正是女人的絕經期。研究發現，女人自身分泌的雌激素可降低血液中膽固醇及甘油三酯的濃度——這兩種物質是血管發生粥樣硬化的危險因素，而高密度脂蛋白——一種對血管有益的脂蛋白，濃度相對升高。這可能是雌激素對心臟的益處之一。

雌激素可減少部分生殖系統腫瘤 如果缺少雌激素，容易患卵巢癌。但如果雌激素水平過高，則易患子宮內膜癌和乳腺癌。

自身的雌激素最安全

我們自身合成分泌的雌激素是最安全的。為了保證雌激素合成分泌，我們要做的就是保證營養均衡，睡眠充足，心情愉快，好好維護它的平衡。

保持雌激素水平，平衡膳食最關鍵，每天必須攝入五大類食物：穀類，至少250-300克；蔬果，至少700克；魚肉蛋適量；奶豆類適量；油，不超25克。此外，儘量少吃甜食、腌製品、油炸食品。

雌激素的合成過程中有一個必不可少的酶——芳香化酶，而尼古丁抑制芳香化酶的產生，使雌激素的生成減少。吸煙的女人更易失去雌激素，不僅使皮膚粗糙，皺紋早現，而且平均絕經期提前3-4年，絕經後出現骨質疏鬆現象也更加嚴重。

女性要預防骨質疏鬆，年輕時就要注意從飲食中攝入充足的鈣質，此時體內雌激素水平高，對鈣的吸收好，補鈣事半功倍。均衡飲食、充足的鈣質以及體育鍛煉是年輕女性營造高骨峰值的重要條件。具有高骨峰值的女性，更年期後即使有一些骨質丟失，造成骨質疏鬆的機會也比較少。

打鼾最好採用側睡

當我們面對健康人群的時候，我們不主張用所謂的“最佳睡眠姿勢”來約束人們的睡眠，因為對健康人群而言，自然舒適就應該是他們的最佳睡姿；但對於患有某些特殊疾病的群體，我們則有可能需要一而再、再而三地提醒和叮囑他們，要儘量保持一定的睡眠姿勢，因為對這些人群而言，睡眠姿勢已不再是舒服不舒服的問題，也不是保健和養生的問題，而是一種治療或輔助治療的方法，是實實在在治病救人的問題。

睡眠姿勢能夠治病甚至能夠挽救生命，這起碼在兩種嚴重且危險的睡眠疾病面前得到了驗證。一種是嬰兒猝死綜合徵，另一種是阻塞性睡眠呼吸暫停綜合徵。前者是導致新生嬰兒死亡的第一殺手，近年來發達國家健康教育的成果告訴我們，只需提醒父母注意照顧好嬰兒的睡姿，讓嬰兒避免“俯臥睡眠”，便可使該病的發病率大幅度降低。後者則是睡眠醫學臨床的第一大疾病，一個非常危險但一直以來卻被我們忽視的疾病。比起前者來說，它威脅的人數是前者的成千上萬倍，同樣可導致非常嚴重的後果，但卻比前者具有隱蔽性。近30年的醫學研究證實，採取“非仰臥”睡眠對控制和緩解輕、中度睡眠呼吸暫停患者的病情是非常有效的。

今年睡眠知曉周的重點，我們希望能夠在全社會的幫助下，提醒打鼾的人儘量避免仰臥位睡眠，同時我

們認為，比“非仰臥”位睡眠更加明確、積極的倡議是“側身睡”。

雖然僅僅是一個簡單的睡姿提醒，但對中國2億打鼾人群的健康和生命卻具有非凡的意義。

常識告訴我們，當我們側身睡的時候，鼾聲就會變小甚至完全消失。而在這一現象背後的科學依據是：側身睡使堆積在咽部氣道的組織“閉開”了一條縫，從而擴大了氣道，增加了通氣量，使睡眠時的呼吸變得相對順暢。呼吸順暢了，鼾聲自然也就減少或消失。而鼾聲減少或消失的臨床意義是：減少睡眠時呼吸暫停和低通氣事件的發生，使機體在夜間睡眠時獲得更多的氧氣。——這已不再僅僅是一個噪音的問題。



3、放慢速度

徹底咀嚼食物（“嚼成糊”是可以考慮的好辦法），每一口都稍作停頓，你更有可能意識到自己比較快就吃夠了，吃飽了就停下來。這也讓你的消化器官有較好的時機消化食物，所以你吃撐的可能性就較小。

4、喝水好

喝大量的水對感覺和美容來說都很重要，你已經聽說無數次了。任何飲料中的水分在理論上都算數，但會有其他成分影響你，如咖啡中的咖啡因或牛奶，酒類中的糖分或充氣飲料中的化學物質。每天約喝15升水，藥草茶和香料茶也算，加鮮檸檬、酸橙或姜的水也可以。

5、多吃蛋白質

許多研究表明，吃富含蛋白質的

一般人在不缺氧的時候很難想到氧的重要。睡眠呼吸暫停導致的一系列嚴重臨床後果主要就是由於睡眠時氧的供給不足造成的。近半個多世紀的研究證實，睡眠呼吸暫停首先導致低氧血症，繼而可導致高血壓、冠心病、充血性心力衰竭、腦血管病、糖尿病和陽痿的發生。更為嚴重的是，近來研究發現，嚴重的未經治療的睡眠呼吸暫停與心血管疾病死亡密切相關，中重度患者5年病死率高達13%。演員高秀敏、馬季的突然辭世，均有睡眠專家高度懷疑與睡眠呼吸暫停有關。而沉睡中的人們，感受力幾乎為零，對此幾乎毫不知情，更沒有任何防範意識和防護措施。

“側身睡”當然不能解決所有問題，因為讓一個人整晚都保持側身睡是非常困難的，而且側身睡並非對所有患者有效。病情較重的和有經濟條件的患者還是應該及時通過內科正壓通氣或外科手術等方法獲得進一步的治療。但側身睡無疑是經濟價效比最好的方法，因為不需要讓人們花費一分錢。這對於提醒人們重視和防範睡眠呼吸暫停，尤其對於許多沒有醫療保障的人們預防和控制這樣一個嚴重且危險的疾病，無疑更具有現實意義。2006年8月，以“非仰臥位”為主要內容的“體位療法”已寫入美國睡眠醫學臨床實踐指南，成為全世界醫生遵照參考的標準。

“鼾者側睡行動”從此啓動，希望我們能夠把一個簡單的睡姿提醒，演變成拯救國人睡眠健康的切實行動。

營養組合在一起，這些脂肪在合理的情況下不成爲問題。這樣的高脂肪食物飽人，所以一點堅果種子與一塊脆餅乾相比，耐餓的時間較長。許多所謂的“低脂食品”包含多餘的糖和其他添加劑，以彌補缺失的滋味。

7、無糖的災難

充氣飲料是靠不住的，大量的化學物質和添加了人造甜味劑的水，不能長期抑制喜歡甜食的嗜好。它們還和一些毛病有關係，如骨脆和骨質疏鬆，因為充了二氧化碳的飲料的酸度損耗了骨頭中儲存的鈣。也要試着不在咖啡和茶中加入人造甜味劑。

8、喝綠茶

科學研究已經證明綠茶含的某些物質有助於加強新陳代謝，加快脂肪燃燒的速度。適當的飲食和鍛煉是無與倫比的最好方法。一天幾杯綠茶意味着你服用了有強效抗衰老作用的表沒食子兒茶精酸鹽（兒茶酸的一種）。

9、列清單

在誘惑太大的時候，給自己列一個“不該吃”清單，要知道定力是可以培養的。根據專家所言，如果你百分之八十的時候忍住了，就很不錯了。

10、有所準備

如果你沒有其他選擇，很多東西不得不吃了。那句話怎麼說來着？有備無患，像蘋果、酸奶或者無鹽的淡堅果，吃了你決不會後悔。

十條新食規 你不可不知



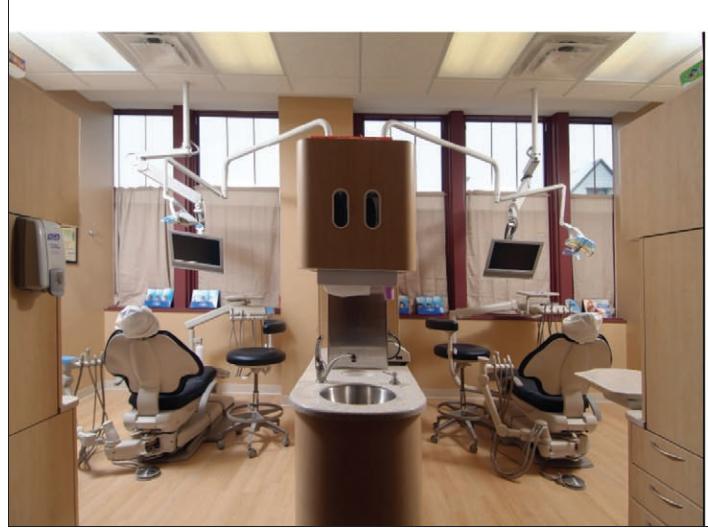
你不可不知

食物比較頂餓。去年倫敦的科學家發現，高蛋白膳食刺激肽類荷爾蒙的釋放，它能抑制飢餓感。蛋白質比較多的食物，像魚、酸奶、鷄蛋、瘦肉、小鷄、濱豆、豆腐等，其血糖指數也較高，所以它們有助於保持平衡的血糖水平，也比較經餓。

6、別患脂肪恐懼症

有些高脂肪食物，如堅果、種子和肥魚，卡路里都高，但它們的脂肪是健康的，而且和其他

微笑牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD



張蕙朱 醫師
Kimberly Chang, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務，彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文，中文，及廣東話

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉
鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com