

和女人相比 男人更要保養自己



如今感嘆:男人的青春真短啊!20多歲從學校出來,正直青春年華,一副書生模樣,才短短幾年後,臨近30,完全是飽經滄桑的半大老頭了!有無知者稱其為“成熟”,實為衰老!更有蠢人稱其為“一朵花”,若果真如此,也是殘花了!

醫學統計,男人平均壽命比女人短至少5年,男人的30歲,是個分水嶺,到了30歲後,身體各項狀態從巔峰開始緩慢下滑(如體力、精力),只不過有些人沒有察覺到罷了,還愚蠢地自認為是朵花兒……不知不覺到了40歲,才醒悟果然“力不從心”了,50歲後,身體功能開始進一步衰退,由於事業家庭,也不可能抽那么多時間保養鍛煉,到了60歲後更是迅速衰退!此時倒是退休了,有充足的時間鍛煉了,可惜為時已晚!

女人則不同,不但壽命長,而且有很多生理優勢和社會優勢。首先,女人的青春時期長得多。男人從15歲左右開始發育,青春時期(不是青春期)到28歲前(30歲看起來早就老了)共13年時間,除去20歲前那5年遺里遺塌,不修邊幅的時間,實際就只有短短幾年而已!(其實男人真正懂得並開始享受自己的青春是從18歲成年後開始的,表現在開始越來越重視自己的穿著打扮和形象,以及自己在別人眼裡,尤其是在異性眼裡的印象)。而女人從12歲開始發育到35歲,由於一直高度重視自身打扮和保養,所以一直散發著青春活力,更有甚者(如某些保養特別好的白領或者女藝人),直到50歲了還依然魅力依舊!由此看來,女人散發青春的時間平均在20年以上!而男人則少了一倍甚至只有短短幾年!

從身體結構來說,女人有兩個X染色體,男人則只有一個X染色體和一個Y染色體。Y染色體根本沒有多大用處!放在那裡只是為了形成男人的特徵罷了。人類的絕大多數重要基因都集中在X染色體上面,當疾病發生,X染色體上面的基因遭到破壞的時候,女人由於有另外一個“備用”的X染色體可以馬上補充,所以顯示出很強的抵抗力和免疫力,而男人的唯一一個X染色體若一旦遭到嚴重破壞,難以修復的時候,就只有等死了!而實際上,男人非但不懂得珍惜自己僅有的這個X染色體,不懂得好好保養自己,反倒成天用煙酒毒害自己,暴飲暴食傷害自己!另外,男人平時都不怎么鍛煉和保養,等到自己七老八十,動不了了才想起鍛煉!

女人另外一個身體特殊現象是:月經!絕大多數人談到這個東西都十分厭惡,包括女人都十分討厭,羨慕男人“無事一身輕”,其實這些想法很愚蠢!醫學早已證實,由於女人每月的周期性出血,使得身體的造血功能得到很大的鍛煉、發展和加強,由於經常出血,在面對事故、車禍等大出血的情況下,女人更能夠很好地抵抗過量失血產生的休克和昏迷,能夠有更大的幾率存活過來,而男人,平時較少出血,一旦大出血,很容易休克、窒息!

所以,厭惡月經的女人們,你們應該明白了,這個東西對你們是很重要的!

從社會壓力來說,關於男人所承受的壓力大還是女人承受的壓力大,向來在男女陣營中都是拉鋸戰,不過,究竟是誰承受的壓力更大?在社會中,誰受到的關愛和支持更多……我不想說了!誰都看得到,誰都心裏明白。

比較了这么多男人和女人的優勢和劣勢,不是想鼓勵大家都投胎或者變性做女人,而是要男人們懂得更好地珍惜自己、保養自己,讓自己活得更好一點,久一點!

治療用藥千萬不能見好就收

醫生開了3天的藥,但吃了兩天,症狀就大幅改善,是不是就說明病好了,可以停藥了呢?不少老百姓在用藥過程中,都曾遇到過這樣的問題。而多數人的選擇就是“見好就收”。殊不知,這是大錯特錯了。用藥是否能見好就收,取決於疾病的類型,必須辯證地對待,尤其是在自己不懂醫的情況下,更不能隨便停藥。

有些疾病,如感冒、咳嗽、哮喘等,吃藥、打針後,症狀明顯減輕了,理論上是可以停藥的。因為這些病不會對人體有明顯的後續危害,而且治療這些疾病的藥物多是起到緩解症狀的作用,並不能治本。所以達到了用藥目的,就可以停藥了。

但一般來講,慢性病是絕不能“見好就收”的。如風濕性疾病、高血壓、高血糖、高血脂等,療程可能長達數月數年,甚至終身,必須長期每天堅持服藥。擅自停

藥易引起疾病反復,以後若再復發,治療難度會更大。

此外,感染類疾病、腫瘤和心血管病也不能隨便減停藥。治這些病講究療程,如感染類疾病患者服用抗菌藥,即使症狀緩解,還要繼續用兩三天藥,才能徹底清除細菌。

對於普通百姓而言,用藥應堅持3個原則。

第一,服藥必須要遵醫囑,醫生說吃幾天就吃幾天。醫生開藥會根據病情的輕重緩急,治愈或改善症狀所需時間,並充分考慮藥物的起效快慢、各種適應症和禁忌症等。若是醫生開三天藥,兩天就好了,也應該服完這一療程,以鞏固療效,避免疾病反復。

第二,不能私自改變療程長短,或自行加減藥量。這都可能加重疾病,或導致



一些不良反應。

第三,慢性病患者應定期去醫院復查、諮詢。有些高血壓或糖尿病患者服藥兩三年,血壓或血糖控制得很好,在相當長一段時間內都維持在正常水平,這時醫生就會按照患者的情況,考慮減藥量、換藥或停藥。但這些都應在醫生指導下進行。

孫忠實

失眠老人靜臥也是休息

人到老年,睡眠障礙、失眠頻繁發生,成為困擾老年人生活、影響老年人身心健康的大難題。平日總聽到不少老年人抱怨,自己身體一向很好,可就是晚上左翻右翻睡不着,好不容易睡着了,也總是做夢,睡得特別輕,一點響動就能被吵醒,如此下去身體怎么能受得了呢?

事實上,除了因疾病引起失眠,老年人睡眠時間減少、睡眠質量不高,這都是正常現象。一般來說,如果情況不是太嚴重,醒了不要急于起床,躺在床上繼續休息,或者是感覺累了,就躺下閉目養神,也是一種很好的休息。

影響老年人睡眠的因素,包括疾病因素和非疾病因素兩種。其中,疾病

因素指身體局部或全身器質性病變和精神疾患等,對於由此導致的失眠,需在醫生指導下進行藥物治療。而非疾病因素,就是指上述老年人抱怨的睡眠障礙因素。事實上,老年人比年輕時睡眠減少,是一種正常的生理現象,並不一定比

以前睡得少了就會影響身體健康。對於老年人來說,只要每天能保持三個小時的深睡眠時間,就足以保證健康了。而其餘的睡眠時間,不要急着起床,躺在床上靜靜休息,也能夠有效緩解失眠,達到很好的休息目的。

另外,正常人每天8小時睡眠,通常以2~3個小時為界劃分時間段,按照“淺-深-淺,淺睡眠和深睡眠交替”的原則進行。通常情況下,人體深睡眠時期,主要集中在正常睡眠後的第2~3個小時。所以建議老年朋友,每晚12點之前必須入睡。



糟糕生活習慣毀健康

缺乏體育鍛煉 在某項針對932名上班族的調查中,只有96人每周都固定時間鍛煉,68%的人選擇了“幾乎不鍛煉”。這種易造成疲勞、昏眩等現象,引發肥胖和心腦血管疾病。

不吃早餐 被調查者中,只有219人是有規律、按照營養要求吃早餐的。不吃早餐或者胡亂塞幾口成爲普遍現象。

與家人缺少交流 有超過41%的辦公室人群很少和家人交流,即使家人主動關心,32%的人也常抱以應付的態度。在缺乏交流、疏導和宣泄的情況下,辦公室人群的精神壓力與日俱增。

長時間處在空調環境中 在上班時,超過7成的人一年四季除了外出辦事外,幾乎常年窩在空調房中。“溫室人”的自身機體調節和抗病能力下降。

常坐不動 被調查者中,有542人的工作習慣是一旦坐下來,除非上廁所,就輕易不站起來。久坐,不利于血液循環,會引發很多新陳代謝和心血管疾病;坐姿長久固定,也是頸椎、腰椎發病的重要因素。

不能保證睡眠時間 有超過6成的人經常不能保證8小時睡眠時間,另有7%的人經常失眠。面對電腦過久,31%的人經常每天使用電腦超過8小時。過度使用和依賴電腦,除了輻射外,還使眼病、頸椎病、精神性疾病在辦公室群體中十分普遍。(張雅楠)

哪些食品別放冰箱?

若說冰箱是一樣改變人們生活的家電,一點也不過分。有了它,我們不用老擔心食物變質,尤其到了夏天,更如同給家中的“糧食儲備”上了保險。的確,冰箱的存在大大延長了食物的保存期,但是,它真是萬能的保險箱嗎?其實不然。

冰箱就是通過人造低溫環境,降低食物中各種化學反應的速度,從而有利於保存食物的品質。而平常生活中,頻繁開關冰箱門可導致冰箱內溫度升高,食物中的細菌就會生長,而冰箱內也會產生一種污染食物的病菌——“嗜冷菌”。這種菌類可在0℃—4℃的環境中生長,藏在肉類產品、乳製品、蔬菜、沙拉及海產品等各類食物里面,並且在4℃—6℃時繁殖

最快,這正是冷藏室的溫度。因此,冰箱要定期清洗消毒,尤其是在夏天。

值得注意的是,並非所有的食物都適合冰箱存放。有些食品在冰箱中,反而會縮短保質期;有些食品不放在冰箱里,也能長期保存。

爲了節約冰箱的空間,減少用電量,同時保證食品的品質。對於餅乾、糖果、蜂蜜、鹹菜、黃醬、果脯、粉狀食品、干制食品等,都無需放入冰箱。它們或者水分含量極低,微生物無法繁殖;或者糖和鹽濃度過高,自由水分很少,微生物也無法繁殖。

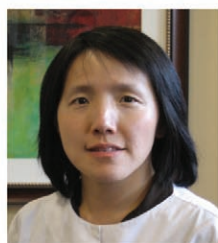


同時,像芒果、香蕉等熱帶水果,適合在12℃左右保存,放在室溫陰涼處即可。如果放入冰箱,反而會讓它們受到冷害,提前變質。(范志紅)

微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師 Emily H. Chou, DMD



張惠朱 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