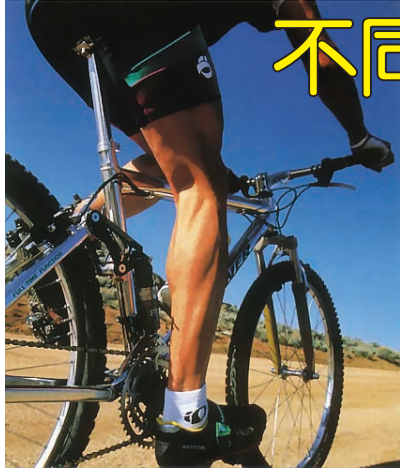


# 不同年齡男人的鍛煉方案



20歲:儲備健康“資源”

這個時段身體功能處於鼎盛時期, 心律、肺活量、骨骼的靈敏度、穩定性及彈性等各方面均達到最佳點。這個年齡段的人可進行任何運動強度的鍛煉。

這個時段通過肌肉強化鍛煉取得的“常規體力”,在鍛煉終止後也不會消失。心臟通過耐力鍛煉可提高輸血量。總之,20歲的人能為今後的身體健康儲備“資源”。這個時段一定要注意堅持鍛煉,以保持體重,否則30歲以後再去減肥就很吃力了。

鍛煉可星期一、三、五隔天進行一

次,每次大約30分鐘增強體力的鍛煉,方法是試舉重物,負荷量為極限肌力的60%,一直練到肌肉覺得疲勞為止(大約每次做10-12次)。

20分鐘的心血管系統鍛煉,方法是慢跑、游泳、騎自行車等。

### 30歲:循序漸進鍛煉

此時段人的身體功能已超越了頂峰。這時如忽視身體鍛煉,對耐力非常重要的攝氧量會逐漸下降。此時身體的關節常會發出一些響聲,這是關節病的先兆。為了使關節保持較高的柔韌性,應多做伸展運動。還要注意心血管系統的鍛煉。

鍛煉仍是星期一、三、五隔天一次,每次進行5-30分鐘的心血管系統鍛煉(慢跑或游泳),強度不像20歲時那樣大。

20分鐘增強體力的鍛煉,與20歲時相比,試舉的重量要輕一些,但做的次數可多一些。

5-10分鐘的伸展運動,重點是背部和腿部肌肉。久坐辦公室的人更要注意伸展運動。

這個年齡段的人仍可進行各種體

育鍛煉。若間斷一段時間,則重新進行鍛煉時要遵循“循序漸進”的原則。醫生建議,35歲以上的人鍛煉前應做心电图檢查。

### 40歲後:疾病預防為主

與20歲相比,40歲以上的人肌肉的可鍛煉性已下降25%,體力逐漸下降,肌肉逐年萎縮,身體開始發福。因此,超過40歲的人選擇運動項目不僅應有利於保持良好的體型,而且能預防常見的老齡性疾病,如高血壓、心血管病等。

鍛煉每星期一、五進行兩次,內容包括:

25-30分鐘的心血管鍛煉,中等強度,如慢跑、游泳、騎自行車等。

10-15分鐘的器械練習,器械重量要比30歲時輕一些,重量太大會損害健康,但次數不妨多些。為防止意外,最好不要使用啞鈴,用健身器械。

5-10分鐘的伸展運動,尤其要注意活動各關節和那些易於萎縮的肌肉。

周三加一次45分鐘增強體力的鍛煉。不藉助器械,可用俯臥撐、半下蹲等,重複多組,每組約20次,數量依自己的承受力而定。

# 炸薯片和炸薯條中存在致癌物質

各種煎炸食品在享用時不要過量,在製作時溫度不要超過175度。這是德國科學工作者公佈的最新科研結果。

2002年,科學工作者在炸土豆片和炸土豆條中,首次發現了丙烯酰胺(Acrylamid),此後,這類食品的聲譽一落千丈,生產廠家改進了生產程序,降低了此類食品中的毒素含量。現在,慕尼黑工業大學的科學工作者又公佈了一份調研。這份報告稱,他們在上述食品里,又發現了同丙烯酰胺相似,卻更具危險的物質“環氧丙酰胺”(Glycidamid)。這份報告還稱,即便是很少的環氧丙酰胺含量,就足以引起體內發生急劇變化。

慕尼黑的科學工作者在罐頭食品中發現,每公斤食物中含有0.3至1.5微克環氧丙酰胺,而丙烯酰胺的含量為每公斤300至600微克。丙烯酰胺一般在人體肝臟內被化解為環氧丙

酰胺,毒物學家認為,這一過程便是引發癌症的過程。

這一結論初聽上去很有些驚心動魄,但德國卡爾斯魯厄工業大學的毒物學家及食品化學家布勞恩卻告訴人們,不要過於神經緊張。他說,環氧丙酰胺這種物質在體內已經構成的量,比在食品中發現的要多得多。有科學文獻證明,人體中大約10%的丙烯酰胺會在肝臟里轉化成環氧丙酰胺,因此,人體肝臟里含有較高成分的環氧丙酰胺。因此,食品里那點環氧丙酰胺,並不直接對人體構成很大影響。不論是慕尼黑的還是卡爾斯魯厄的科學工作者都認為,沒有必要呼籲大眾拒絕食用煎炸食品。他們說,環氧丙酰胺遠遠沒有體重超重帶來的後果嚴重。

但是,慕尼黑工大的科學工作者卻希望食品工業重視這一研究結果,在生產製造的過程中能夠進行優化組織,以減少對人體的有害成分。

究竟食用多少才對人體構成危險呢?目前的科學水平還不能給出圓滿的答案。因此,少吃含有環氧丙酰胺的食物總是不會錯的。

環氧丙酰胺和丙烯酰胺是怎樣產生的呢?原來,碳水化合物含量高的食品,如果高溫煎炸,超過120度時,食品會發生化學反應,超過180度時,食品中含毒物質成分明顯加大,原因是丙烯酰胺通過與脂肪的混合以及氧化,會發生變化,構成環氧丙酰胺。因此,慕尼黑的科學工作者建議,煎炸食品的溫度不要超過175度,這樣,環氧丙酰胺便不會大量形成。



### 洗臉前的準備工作

挑選適合自己的潔膚品。一定要象挑選愛侶一樣地挑選最適合自己的。自己膚質+產品成分,合拍才是最基本的護膚智慧。洗臉前至關重要的準備工作--洗手。倒出適量的潔面乳在手上,揉搓致起泡沫。(痘痘和黑頭都和潔面不徹底有關)

### 潔面該用冷水還是溫水?

潔面時水溫以30°C為宜,不要超過體溫。這種溫水不僅可以輕鬆洗去面部浮塵,還可使毛孔張開,利于皮膚的深層清潔。水溫過熱,超過人體正常體溫時,面部血管壁的活力就會減弱,皮膚容易變得鬆弛無力、發干,出現皺紋。冷水雖然能清潔表面的污垢,但無法清潔毛孔里的塵垢和過剩油脂。

### 洗臉的正確動作

清潔要用指腹的力量,不要過於用力,用力過大會長角質層,特別是眼睛下方的肌膚(眼部要最後清洗);不要使用臉盆,用流動的水將臟東西沖走,否則起不到清潔作用;潔面按摩應從內向外,從下向上,順着肌肉紋生長的方向洗,讓潔面乳在臉上停留2分鐘左右。

### 收尾動作

最後,用雙手捧起冷水擦洗面部20下,或用蘸了涼水的毛巾,這樣可以收縮毛孔,促進血液循環。不要讓水分自然蒸干。



你知道怎樣洗臉嗎?

### 新研究: 每天吃一瓣大蒜降血壓

據澳大利亞媒體報道,澳大利亞阿德萊德大學的研究人員最新研究發現,食用大蒜對人們降低血壓有幫助,而且其效果不亞于一些降壓藥物。在試驗中,研究人員要求受試者在3-6個月中每天服用600-900毫克含有“蒜素”的營養補充劑,而對照組人員則服用安慰劑。

研究結果顯示,服用“蒜素”營養補充劑的高血壓患者的高壓平均降低了8.4毫米汞柱,低壓平均降低了7.3毫米汞柱。而且血壓越高的患者,在服用該營養補充劑後,其血壓降低的幅度越大。研究人員解釋說,試驗中每日攝入的營養補充劑的蒜素含量為3.6-5.4毫克,而一瓣新鮮大蒜中含有5-9毫克蒜素。

該研究負責人卡林·里德博士指出,從試驗來看,大蒜的降壓效果甚至不亞于一些常規降壓藥,如β受體阻滯劑和血管緊張素轉化酶抑制劑等。但由此斷言可用大蒜或蒜素補充劑替代降壓藥為時尚早,蒜素能否長期起到良好降壓效果還有待進一步研究。(劉碧波)

更年期(來源于希臘語,指梯子的一級)是人體由成熟向衰老的過渡階段。婦女更年期是女性生殖器官、卵巢功能逐漸衰退到最後消失的過渡時期。

更年期保健分為生理和心理兩方面。心理保健要做好“四自”,即自我認同、自我宣泄、自我辨病、自得其樂。

### 一、自我認同

處于更年期的婦女,身體主要的變化是內分泌功能減退,突出的是卵巢功能衰退。這一變化或輕或重地引起體內一系列平衡失調,使人體功能系統的平衡性減弱,從而導致人體對環境的適應力下降,對各種精神和軀體變化都比較敏感,出現情緒波動,事情多變。對此,更年期婦女要有一個清楚的認識和足夠的思想準備。要認識更年期的變化是不以人的意志為轉移的生理現象,是生命活動的客觀規律。不管你是女經理、女企業家、還是女工人、女農

# 更年期心理保健要“四自”(上)

民,更年期這一生命階梯每個人都必須走過。女性的更年期什麼時候開始,什麼時候結束,目前還沒有一個準確的結論。但女性的絕經年齡是可以肯定的,我國婦女平均絕經年齡在45-55歲。而更年期婦女出現的各種反應也多在這一年齡段,過了這一年齡往往逐漸緩解。所以,更年期不是疾病和身體衰弱的代名詞,而一個年齡段。有了這種自我認同,才不會今天恐懼身患絕症,明天預感大禍臨頭,時而怨天憂人,時而自感命薄,而應坦然面對,拋棄焦慮和精神負擔,以平穩而堅定的心理對待生活和工作的。

### 二、自我辨病

35歲是人生的一個轉折點。35歲以後,人的體質由盛轉衰,生理機能也開始下降,精力

逐漸減退。雖然這種變化不是以日計算,但變化確實隨着年齡的增長悄悄地進行着。更年期婦女身體的衰弱更趨明顯,一些疾病有時也會乘虛而入,所以,要有一點自我保健知識,根據自己的健康狀況,從日常細微的變化中,自我辨病。及時發現或察覺一些隱藏的疾患,從而採取早期防範、早期治療。

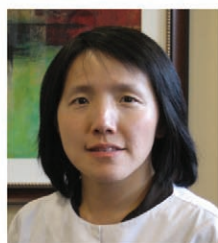
自我辨病要做到以下幾點:1、注意身體不良反映,區分這些反映是衰老過程中正常範圍內的改變,還是身體機能狀況不良的反應。2、判斷自己生活秩序是否正常,工作、學習是否精神旺盛,各種活動能否堅持,睡眠狀況是否良好,大小便情況怎樣,從中發現一些潛在的病因素。但不可夸大問題,或者把某些小病沒有根據地說成“不治之症”,甚至把自己置

于不能自拔的境地。這樣反而影響了健康,促進早衰的到來。3、認識心身性疾病。美國科學家結人類近100年疾病譜的調查中發現,冠心病、腦血管意外、糖尿病……等已成爲當今人類死亡的主要疾病。我國的情況也基本如此。以上引起人死亡的主要疾病,被醫學界普遍認爲是心身性疾病,即心理因素在疾病的發生、發展以及康復過程中起着相當重要的作用。所以,排除不良的心理因素,保持良好的心理狀態,對減少疾病,增進身體抵抗力是非常重要的。4、定期檢查,防微杜漸:隨着年齡增長,腫瘤的發生機會增多,尤其是女性生殖器官是腫瘤的好發部位,從外陰到子宮、卵巢都可以發生不同類型的腫瘤。有的腫瘤早期多無明顯症狀,很容易忽略。因此定期普查,做到“三早”,即早期發現、早期診斷、早期治療,既能提高防治效果,也可大大降低死亡率。

# 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