

年輕人想防脫髮 多吃飯就行



目前很多人經常在吃正餐的時候只顧喝酒、吃菜,忘記或害怕發胖故意不吃主食,這很容易因營養不均衡而使腎氣受損。此外,主食吃得少了,吃肉必然增多,研究表明,肉食攝入過多也是引起脂溢性脫髮的重要“幫兇”。

如今患脫髮症的人越來越多,而且日趨年輕化,這令不少人大為苦惱,美容醫院開展的“毛髮移植”從而備受歡迎。脫髮與快速緊張的生活工作節奏,以及激烈的社會競爭帶來的精神壓力有關,也與飲食習慣有關,其中主食攝入不足也是導致脫髮的重要“催化劑”。

中國古代醫學一直提倡,健康的飲食需要“五穀為充,五果為養”,也就是人體每天必須攝入一定量的主食和水果蔬菜。然而,最近的一份調查表明,現代城市人的主食消費量越來越少,已有不足之勢。這給健康帶來了一定的隱患。

中醫認為,五穀可以補腎,腎氣盛則頭髮多,“腎為先天之本,其華在髮”。因此頭髮的生長與脫落過程,反映了腎中精氣的盛衰。腎氣盛的人頭髮茂密、有光澤、生長快、烏黑,腎氣不足的人頭髮易脫落、乾枯、變白。頭髮的生長與脫落、潤澤與枯槁,除了與腎中精氣的盛衰有關外,還與人體氣血的盛衰有着密切的關係。老年人由於體內氣血不足、腎精虧虛,常出現脫髮的現象,這是人體生、長、壯、老的客觀規律。所以說,年輕人脫髮不僅影響整體形象,還可能是體內發生腎虛、血虛的一個信號,而這些問題,已經被認為與主食攝入不足有密切關係,因為主食攝入不足,容易導致氣血虧虛、腎氣不足。

據瞭解,目前很多人經常在吃正餐的時候只顧喝酒、吃菜,忘記或害怕發胖故意不吃主食,這很容易因營養不均衡而使腎氣受損。此外,主食吃得少了,吃肉必然增多,研究表明,肉食攝入過多也是引起脂溢性脫髮的重要“幫兇”。

每個健康成年人每日糧食的攝入量以400克左右為宜,最少不能低於300克,即使在減肥期間也不能不吃主食。此外,適當攝入一些能夠益腎、養血、生發的食物,如芝麻、核桃仁、桂圓肉、大棗等,對防治脫髮將會大有裨益。

適當參加有氧運動可助消除腦疲勞

一家策劃公司的負責人阿賓表示,他平時工作壓力比較大,經常感覺疲憊不堪,平時也不想應酬,一般應酬能不參加就不參加,於是他每天都堅持早起去慢跑,堅持了一個星期之後,他覺得雖然睡眠的時間少點,但是人卻精神了許多。

產生疲勞的性質不同,消除疲勞的方式也不盡相同,如果一味睡覺,不僅不能消除疲勞,還可能使疲勞加重。專家還解釋,腦力工作者因長時間用腦,容易引起腦的血液和氧氣供應不足而使大腦出現疲勞感,這種疲勞為腦疲勞,常表現為頭暈腦漲、食慾不振、記憶力下降等。此時,消除疲勞的最好方法不是睡覺,而應該適當地參加一些體育活動,如打打球、做做操、散散步等強度不大的有氧運動,

腦疲勞 不能僅靠睡覺來解乏

以增加血液中的含氧量,使大腦的氧氣供應充足,疲勞會自然消失。專家還提醒大家,活動的強度不宜過大,時間不宜過長,避免再產生體力疲勞。

腦疲勞要適量做腦部運動

在一家設計院工作的阿連表示,平時她覺得疲勞就會經常用雙手五指輕輕地拍打頭部。她表示,做了之後感覺非常



舒服。有腦疲勞現象的人不妨也試試阿連的做法。

有關醫生朱先生表示,如果出現了輕微的腦疲勞現象,也不必過分緊張,應放鬆身心,學會科學用腦,做到勞逸適度,同時也可以做一些適量的腦部運動。下面給大家推薦一些簡單的健腦術:

按摩術: ①全身放鬆,閉眼靜心。用右手手指輕輕點揉眉心,時間是3分鐘。②全身放鬆,閉眼靜心。

用雙手中指同時輕輕點揉太陽穴,時間3分鐘。③全身放鬆,閉眼靜心。用雙手食指同時輕輕點揉雙耳耳垂後凹陷處18次。如產生大量唾液,可分三口慢慢將唾液嚥下,以滋潤五臟六腑。④全身放鬆,閉眼靜心。用雙手食指輕輕按摩後腦枕部,時間是3分鐘。

拍打術:一旦出現腦疲勞,應立即放鬆身心,可用雙手五指輕輕地拍打頭部。注意事項:①拍力量一定要小,最好以無聲為度,②要用指頭而非掌心輕輕拍打發梢,能不接觸頭皮,效果更好;③時間是3分鐘。

吐納術:用鼻輕輕地吸一口氣,意想自己納入全宇宙一切輕靈之氣;用口慢慢地呼一口氣,意想自己吐出全身所有穢濁之物。以上為1次,可反復吐納36次。環境宜清新而寧靜,意念宜輕巧而淡雅。

女人養生?不妨爭“蜂”吃醋

在提倡回歸自然的今天,女人們在一片飲食要吃野、吃活、吃綠、吃雜的呼聲中,似乎忘了自古以來我們就有兩件重要的養生飲品——蜂蜜和食醋

一、蜂蜜:

蜂蜜的營養和抗衰老價值歷來倍受重視,有“老年人的牛奶”之美稱。明代醫藥學家李時珍在《本草綱目》中記載,“蜂蜜有六種功用,生則性涼,故能清熱;熱則性溫,故能補中;甘而和平,故能解毒;柔而濡澤,故能潤燥;緩可去急,故能止心腹瘡瘍之痛。”

現代營養學研究表明,蜂蜜營養價值極高,它的主要成分中不僅有葡萄糖和果糖等一類單糖,而且還含有16種氨基酸,多種酶類,各種維生素。

蜂蜜中的單糖不需消化就可以被人體接收,對於消化系統已減弱、代謝功能衰退的老人尤為適宜。蜂蜜中所含有的氨基酸有6種是人體生命活動所必需的。它所含的酶類中蔗糖酶、澱粉酶可以促進糖類的消化和吸收;葡萄糖轉化酶直接參與物質代謝;過氧化氫酶有抗氧化自由基的作用,可以防止機體老化和癌變。

蜂蜜中礦物質的含量和人體血液中的礦物質含量頗為相似,這樣有利於人體對礦物質的吸收。由於礦物質的存在,使蜂蜜在體內成為鹼性成分,可中和血液中的酸性成分,使人較快地解除疲勞,增進健康。

近年來,國內外已將蜂蜜應用到保健

營養中。如患有高血壓病症的老年人,每日早晚各飲一杯蜂蜜水,是非常有益的,因為蜂蜜中含有鉀,進入人體後有排鈉的功能,可起到維持血液中電解質平衡的作用。對於動脈硬化症,常吃蜂蜜有保護血管、通便、降壓的功用。

另外,對於慢性肝炎、肝功能不良的患者,常吃蜂蜜能改善肝功能。對肺結核、虛勞久咳的病人,蜂蜜是良好的天然營養品,能增強體質。患有胃、十二指腸潰瘍病的老人,常服蜂蜜效果佳。對於患心口痛的病人,發作時用溫開水沖蜂蜜30g加入幾滴生薑汁服用,可以緩解症狀。

二、食醋:

它既是調味品又是上佳的保健品,我國科學研究已經證實,食醋中的醋酸對包括綠膿桿菌、白喉桿菌、沙門氏菌、發癬菌等在內的多種細菌、真菌,甚至對麻疹、腮腺炎病毒等都具有很強的殺滅能力。所以它常常用來預防和治療皮膚、上呼吸道以及胃腸道的各種感染。

在感冒流行季節,可以通過食醋燻蒸的方法,對公共場所如教室、商場進行消毒,能起到防治感冒的作用。這是因為感冒的病毒沒有細胞膜,外界環境中酸鹼度的改變會影響其代謝的活性,從而阻礙其分裂和增殖,導致其死亡。其次,醋酸為揮發性酸性物質,在進食前它就可以通過刺激嗅細胞,使得大腦神經中樞發放“進食”的信號,有利於協調各種消化液的分泌,使人胃口大開。

食醋中含有維生素C和尼克酸,能擴張血管,促進膽固醇的排泄,並能增強血管的彈性和滲透力。而且食醋還能增強腎功能,有利尿作用,通過利尿使鈉排出,間接引起降壓。因此,民間有



以食用醋,或食用醋浸泡黃豆、花生米或食用醋蛋液,來預防和治療高血壓的做法。肝病患者常常吃些食用醋,不僅能增進食慾,而且其中的氨基酸和維生素是合成蛋白所必需,蛋白質對於肝臟組織的損傷修復意義重大。

在抗癌方面,由於食醋能殺滅病毒和多種霉菌,所以能防止其誘導正常的人體細胞發生突變或者癌變。最近,許多學者還從米制食醋中分離並提取具有抗腫瘤的活性物質,動物實驗表明這些活性物質的抗癌作用顯著。在美容瘦身方面,食醋中所含的氨基酸除了可以促進人體內過多的脂肪轉化為體能消耗外,還可使攝入的糖與蛋白質等的代謝順利進行,因而具有良好的減肥作用。又由於食醋中的醋酸、乳酸、氨基酸、甘油和醛類等化合物,對人的皮膚有柔和的刺激作用,能使血管擴張,增加皮膚血液循環,使皮膚光澤紅潤。

清除體內毒素4種方法

人體內的有毒物質主要來源於兩個途徑:一是大氣與水源中的污染物,通過呼吸及進餐而侵入人體內,鉛、鋁、汞等重金屬就是其代表;另一個是食物在體內代謝後的廢物,如自由基、硫化氫等。時下,清除體內垃圾已成健康時尚。

下列方法可幫您及時清除體內毒素

1.主動咳嗽法:

自然界中的粉塵、金屬微粒及廢氣中的毒性物質,通過呼吸進入肺臟,既損害肺臟,又通過血液迴圈而'株連'全身。藉助主動咳嗽可以'清掃'肺臟。每天到室外空氣清新處做深呼吸運動,深吸氣時緩緩抬起雙臂,然後主動咳嗽,使氣流從口、鼻中噴出,咳出痰液。

2.飲水沖洗法:

定時排便,縮短糞便在腸道內的停留時間,及時排出糞便中的毒素。每天清晨空腹喝一杯溫開水,有利於大便通暢以及毒素從尿液中排出。

3.運動出汗法:

皮膚也是排泄毒素的途徑,主要通過出汗的方式,讓毒素隨汗液排出體外。

4.巧用食物法:

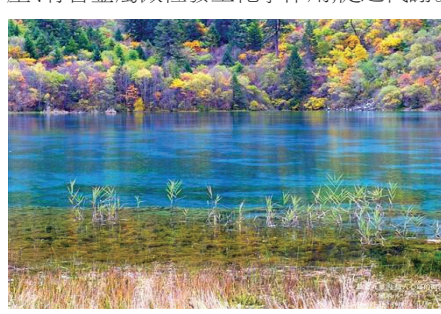
常飲鮮果、鮮菜汁(不經炒煮),鮮果、鮮菜汁是體內'清潔劑',牠們能排除體內堆積的毒素和廢物。

常吃海帶,海帶對放射性物質有特別的親和力,海帶膠質能促使體內的放射性物質隨大號排出體外,從而減少放射性物

質在人體內的積聚,也減少了放射性疾病的發生率。

常喝綠豆湯,綠豆湯能輔助排泄體內的毒素,促進機體的正常代謝。

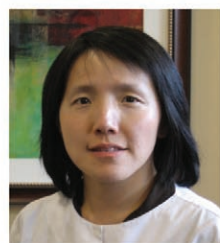
常吃豬血,豬血中的血漿蛋白,經過人體胃酸和消化液中的酶分解後,會產生一種解毒和滑腸作用的物質,與侵入胃腸的粉塵、有害金屬微粒發生化學作用,促進代謝。



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