

# 如何在60歲時擁有40歲的心臟

一個人的心臟和年輕常常不能“步調一致”。有的人60多歲,卻有40多歲的心臟;有的人40多歲,心臟卻已60多歲了。只要我們懂得科學地保護好心臟,中老年朋友擁有一顆年輕的心臟並不是夢想。中老年人要有效防治心臟疾病,使心臟保持健康、年輕,健康四大基石第四條心理平衡的作用佔50%以上,合理膳食佔25%,心理平衡對心臟健康最為重要。誰能保持心態平衡就等於掌握了身體健康的金鑰匙。藥物調理佔25%。在醫生的指導下適當的服用延胡索、紅參、三七等對冠心病都有很好的調節作用。

周一:聞一聞提神的東西。早晨聞一下薄荷或茉莉的香味,可以讓人精神倍增。

周二:將外部世界帶進家裏。家裏放一些鮮花,將群山或其他美景照片掛在牆上,聽聽

鳥鳴和流水聲的音樂。大自然的聲音可以讓你不再緊張。

周三:出門。到公園、花園或者小河邊走走,看、聽、聞或者觸摸大自然,能讓你感到與大地親近,心理充滿寧靜。

周四:與家人一起逛公園。與家人在一起可以感受到親情,有助於戰勝悲傷和孤獨感。

周五:表達你的感激之情。向為你開門或為你服務的人說聲謝謝,這不僅僅是禮貌,還是一種讓人精神煥發的行為。

周六:安排休假。沒有比休假更能讓人放鬆和恢復青春活力的了。要記住,別

讓自己太勞累。

周日:看看喜劇電視。有研究表明,當人看喜劇的時候,悲傷和憤怒的情緒會減少98%,而改善後的情緒可以持續12-24小時。



## 看似衛生的壞習慣

**用白紙或報紙包食物。**一些人,甚至一些食品店,愛使用白紙來包食品。一張白紙,以為是乾乾淨淨的,而事實上,白紙在生產過程中會加用許多漂白劑及帶有腐蝕作用的化工原料,紙漿雖然經過沖洗過濾,仍含有不少的化學成分,會污染食物。

**用酒消毒碗筷。**一些人常用米酒來擦拭碗筷,以為這樣可以達到消毒的目的。殊不知,醫學上用於消毒的酒精度數為75,而一般酒類的酒精含量在56以下。所以,用酒擦拭碗筷根本達不到消毒的目的。

**用毛巾擦幹餐具或水果。**人們往往認為自來水是生水,不衛生。因此在用自來水沖洗過餐具或水果之後,常常再用毛巾擦幹。這樣做看似衛生細心,實則反之,幹毛巾上常常會存活著許多病菌。目前,城市的自來水大都經過嚴格的消毒處理,用自來水沖洗過的食品基本上是潔淨的,可以放心使用,無需用幹毛巾再擦。

**把水果爛的部分剝掉再吃。**有些人吃水果時,碰到水果爛了一部分,就把爛掉的部分剝掉再吃,以為這樣就衛生了。然而,研究微生物學的專家認為,即使把水果已爛掉的部分削去,剩餘的部分也已通過果汁傳入了細菌的代謝物,甚至還有微生物開始繁殖,其中的黴菌可導致人體細胞突變而致癌。因此,水果只要是已經爛了一部分,就不宜吃了,還是扔掉為好。

**長期使用同一種藥物牙膏。**藥物牙膏對某些細菌有一定的抑製作用。但是,如果長期使用同一種藥物牙膏,會使口腔中的細菌慢慢地適應,產生耐藥性,這就等於藥物牙膏起不到作用了。因此,我們在日常生活中,應定期更換牙膏。

## 早晨的第一杯水是你的救命水!

當我們人體代謝的時候正是體內巨大負荷的時候,這是人體代謝最旺盛的時候,希望大家抓住這個時候。早餐的開始就是早晨起來的第一杯水。早上起來的第一杯水對健康人來說很重要,對孕婦更重要。我們平常會很慎重的告訴你,這第一杯水就是救命水,你覺得太恐懼了,在這兒講我恨不得毛孔都豎起來,不舒服,其實我們說得平淡一點就是健康水。因為人體經過一夜的代謝之後,身體的所有垃圾都需要一種洗刷,這個洗刷的過程中我們需要給一個外力,這個外力就是清澈的一杯水,我們的細胞是像一個乾燥的海綿,當水進去以後就捕捉這個水,很快就通過40分鐘左右排泄出了,排泄這個水就是體內代謝的一個過程,就是我們所關注的排毒。

當把身體的廢棄物排下去之後,我們攝取的食物就是人體吸收的營養素的淨化了,所以早晨這杯水非常重要。

有人說早晨這杯水喝蜂蜜水、白開水,我們所說的H<sub>2</sub>O是沒有任何糖份和其他

的營養物質的,我們吃了就排泄瞭,如果我們喝了蜜水就有糖份,在體內還有轉化的過程,這個過程就不能急速地把我們體內的垃圾帶走,這就是早上喝這杯清澈的水的重要性。

我們早晨這杯水流行三種,第一種是清澈的水,一定要排毒。第二杯水就是檸檬水,這個檸檬水的價值是什麼呢,就因為檸檬是酸的,能夠增加我們早晨的食慾,同時檸檬的分子是非常小的不影響我們的代謝過程,有利於把水排出來。還有一杯水,就是淡鹽水,其實很多年來都在提倡早晨喝淡鹽水,其實這杯水對便秘的人是非常有好處的。這杯清澈地水對於我們老人來說可以降低血液的粘稠度。

這里我借著準媽媽的話說,這杯水分子午時辰,從子時到午時是陽光照射的時候,這是代謝高潮的時候,這個時候第一容易出現的就是血液粘稠度的問題,不管年輕人、老人、孩子,都出現缺水的狀況,所以我們一般飲這杯水。第一杯水之所以重要就重要

在這兒,當你起夜的時候你喝這杯水,就是降低了心腦血管的發病機率,這樣我們就無意中獲得的是保養,更關鍵的是我們健康有質量了。

有人問我很現實的問題,你喝什麼水我也曾經喝過很多水,比如礦泉水我不專門喝一個牌子,我希望大家在非常講究喝水的時候其實最擔心的還是來源的問題,還是選擇一個清澈的水,希望大家喝礦泉水的時候就是多牌子換,多牌子換就是水源的來路是不一樣的,可以互相補充的。喝一個牌子的水,就永遠是這個庫里的水,是比較單調的,尤其是某些特別時期需要水中的微量元素的時候,我們要把水經常換一換,這樣對於補一個好的水源和更好的微量元素是必要的。



“百年人生,逆境十之八九”。在人生的旅途上,並非都是鋪滿鮮花的坦途,要常常與不如意的事情結伴而行。諸如考試落榜、工作解聘、官職被免、疾病纏身、情場失意等,常常會使人憤憤不平,嘆息不止,產生強烈的失落感。有的人甚至一蹶不振,情緒低沉,心情抑鬱,精神失常,心理上長期處於沮喪、懊悔、消沉、苦悶、憂傷的狀態,不但影響工作情緒和生活質量,而且有害於身心健康。實際上許多不如意的事,並非由於自己有什麼過錯,有時是自己力量所不及,有時是客觀條件不允許,有時是“運氣不佳”,有時甚至純屬天災人禍。

在這種情況下,如果面對現實,及時調整心態,“提得起,放得下,想得開”,來點自我解嘲,就能化解矛盾,平衡心理,使自己從苦悶、煩惱、消沉的泥潭中解脫出來,情緒“由陰轉晴”,迎來萬紫千紅的“艷陽天”。

所謂自我解嘲,就是當自己的需求無法得到滿足產生不良情緒時,為了消除或減輕內心的苦悶和煩惱,有意醜化得不到的東西,編造一些“理由”,以此進行自我安慰,求得心理平衡,以防思想和行為出現偏差。

如同寓言中所說的那只狐狸,曾經挖空心思、千方百計要得到高牆上那串葡萄,可是最終還是未能如願。於是便轉身走邊安慰自己:“那串葡萄一定是酸的!”在得不到甜葡萄的情況下,

## 自我解嘲 心理健康的良藥



只得吃酸檸檬卻硬說檸檬是甜的,有意美化得到的東西。這看起來有點“可笑”,實際上卻是一種有效的心理防衛方式。可以幫助自己鬆動一下既定的可望而不可即的追求目標,使自己失望、不滿的情緒得到平衡和緩解,把自己鍛煉得更加成熟和堅強。

“謀事在人,成事在天”,規律不以人的主觀意志為轉移。

現實生活中的“不如意”之事,是一種無法改變的客觀存在。與其固執己見,“鑽牛角尖”,不如放鬆一下繃得過緊的神經,來點自

我解嘲。譬如,戀人與你分了手,破鏡已無法重圓,與其在那裡苦苦相思,“剃頭擔子一頭熱”,自己折磨自己,莫如調整一下心態:強扭的瓜不甜,捆綁不成夫妻,天涯處處有芳草,何苦在一棵樹上吊死,再如機關精減、人員分流,從工作崗位上下來,這也不必煩惱,你恰好可以此為契機,重新設計自己,說不定能找到更能發揮特長的最佳位置,重新蕩起生活之舟,如魚得水地駛向理想的彼岸。

自我解嘲是人們心理防衛的一種方式,是生活的藝術,是一種自我安慰和自我幫助,也是對人生挫折和逆境的一種積極、樂觀的態度。

自我解嘲並非逆來順受,不思進取,而是隨遇而安,放棄可望而不可即的目標,重新設計自己,追求新的目標。一個人要做到自我解嘲,重要的是要有一顆平常心,不為名利所累,不為世俗所擾,不以物喜,不以己悲。這不是很容易就能做到的。

要有對名利地位、物質待遇等等採取超然物外的態度,心懷坦蕩,樂觀豁達,才能得到自我解嘲,精神上才能輕鬆起來,才能活得瀟灑自在、美好充實。

不少人都有在吃魚時被魚刺卡住喉嚨的經歷。習慣性的做法是喝幾口醋,或者吞幾口米飯、饅頭,從而把魚刺帶下去。然而專家提醒,這樣盲目處理不僅無濟於事,而且還很危險。

常用的喝醋方法並不能真正起到軟化魚刺的作用。因為醋只能短暫地在被卡的位置停留,不僅效果十分有限,而且可能會延誤治療時機。用吞米飯、饅頭等食物的方法將魚刺硬嚥下去則更加危險,因為被硬吞下去的魚刺有可能刺穿血管。

專家指出,當喉部被魚刺等物體卡住時,首先應緩解情緒,因為情緒一旦緊張,就容易造成咽喉部肌肉收縮,異物會卡得更緊。正確的做法是保持放鬆的狀態,然後喝適量的水。如果魚刺沖不下去,就要儘快去醫院處理,不要自行喝醋或咽飯。

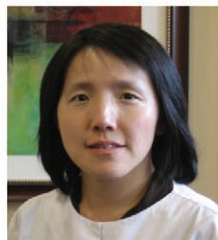
## 魚刺卡住喉嚨不要喝醋咽飯



## 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