

生活小妙計預防婦科大毛病

導語:宮頸癌、乳腺癌、卵巢癌……這些病看起來很可怕,如果不想被它們嚇到,更不想被謹小慎微的防病措施搞得頭昏腦漲,那麼從今天開始,你就按照專家們給出的建議行動吧,因為許多婦科疾病無需付出太多,只要持之以恆,一些簡單的做法也能收到好的效果。

流產:戒煙
吸煙有害健康是人人皆知的道理,然而很少有人知道,吸煙會增加流產的幾率。不僅如此,有研究表明,不孕、早產、胎兒畸形都與長期的吸煙習慣有着密切的聯繫。為了寶寶的健康,快快丟掉吸煙的壞習慣吧。

經期乳房腫痛:佩戴無鋼圈的胸衣
一項調查表明,在200位患有經期乳房腫痛的婦女當中,有85%的人在佩戴無鋼圈的胸衣12周之後,乳房疼痛的症狀完全消失。鋼圈胸衣雖然能托起雙乳,塑造完美胸型,但是卻會嚴重影響乳房的自由活動,經期乳房膨脹的時候,自然就會引起疼痛。

如果在懷孕期間攝入足量的葉酸,寶寶患上致命性神經缺乏症的幾率就會下降50%。葉酸攝取的方法也很簡單,每天一頓穀類早餐就可滿足需要。

乳腺癌:散散步
乳腺癌是發生在乳房腺上皮組織的惡性腫瘤,是一種嚴重影響女性身心健康甚至危及生命的最常見的惡性腫瘤之一。

保持一定的活動量,可以有效地降低人體內引起乳腺癌細胞增長的激素水平。每天若有5個小時以上的時間來活動筋骨,你患上乳腺癌的幾率就會降低31%到41%。喜歡家裏的小狗狗嗎?那麼帶它出去走走看看吧,在跑跑停停之間,你已經輕易地將可怕的乳腺癌拒之門外。

生育能力差:曬太陽
充分的日光浴可以提高女性的生育能力,增加懷孕的幾率。有研究表明,在日照充足的季節,女性受孕的幾率明顯高於其他季節。



同時,多接受一些陽光的沐浴,還可以減少患乳腺癌的幾率。當暴露在陽光下的時候,體內維生素D的含量會激增,而維生素D被認為是抑制癌細胞生長的有效物質。在春夏兩季,每天15分鐘的日光浴就可以讓你體內產生足夠的維生素D,而在日照較短的秋冬,可以直接服用維生素D,與日光浴的效果是相同的。

健康與壽命60%取決于自己

“預防為主”,這是全球疾病控制的戰略思想。為了保護和促進人類健康,對病因明確疾病的預防,是一項非常重要的工作。而絕大多數傳染病和慢性非傳染病的病因,都與不健康的生活方式有關。比如,吸煙、飲酒、喝高脂、高糖、高鹽的食品等等,都是不良的生活方式,由此導致了一系列疾病。想必這個道理很多人已非常清楚。因此,減少和改正不健康的生活方式,就是預防這些疾病的最好辦法。

實際上,健康受諸多因素的影響,為此,科學家還專門使用了一個公式來表示健康及其影響因素的關係,具體公式如下:

健康狀況 = 函數 (環境 + 醫療保健 + 個人生物學因素 + 生活方式)

上面公式中的函數是指一個特定的關係數字,而括號里的四項都是與健康成一定比例關係的。其中,環境因素包括自然環境和社會環境;醫療保健包括預防、治療、康復和自我保健等;個人生物學因素包括機體生理、遺傳因素等;生活方式包括飲食、活動、睡眠、娛樂、社交及有無不良嗜好行為(如吸煙、酗酒、性亂、藥物依賴等)。

從公式的內容看,有些因素是個人不可控制的,比如,環境因素、個人生物學因素等。而個人的生活方式,則完全掌握在自己手中,而這一個因素對健康狀況的好壞起到關鍵的作用。

世界衛生組織的研究結果對各項影響健康因素的重要性做了提示:個人的健康和壽命有60%取決于自己,15%取決于遺傳,10%取決于社會因素,8%取決于醫療條件,7%取決于氣候的影響。這充分說明,個體的健康主要與自己做出的與健康有關的選擇有關,這也有力地印證了健康離不開健康生活方式的說法。

正因為如此,要特別提醒人們,應該樹立這樣一個觀念,那就是“健康在你手中”、“最好的醫生是你自己”、“多靠自己,少依賴醫生”等。

事實上,自我保健醫學(人稱第四醫學)就是在這樣的背景下產生的。它是相對於臨床醫學、預防醫學、康復醫學而言。它不局限于自我消除疾病,也不局限于單純健康的範疇,具有相當的社會性,是人類健康觀認識上的一次飛躍。自我保健醫學的出現順應了人類近年來慢性非傳染疾病不斷增多的趨勢。它是利用自己所掌握的醫學知識和養生保健手段,依靠自己和家庭、社區(不住院)的簡易條件,對自己進行自我觀察、診治、護理和預防等工作而達到健身祛病、延緩衰老和延年益壽的目的。

總而言之,無論是預防為主、講究生活方式、注意自我保健,都離不開個人的主觀努力,因為健康與壽命的60%是取決于自己。

我們經常會將自己的夢講出來,可是一遇到赤裸裸的性體驗或性行為的春夢卻難以啟齒。“春夢”實際上是自己的性態度或人際交往中的心理反應。

一般來講,有性經驗的人要比沒有性經驗的人做清晰的“春夢”的幾率要大,沒有性

此,他常常處於被別人看穿的擔心之中。

“裸體”往往與性有關,夢中發現自己裸體的感受,正表明自己對性的態度。“夢見自己裸體時的情緒感受是愉快的,表明夢者對性的態度較坦然,沒有性壓抑;反之,則表明夢者多少對自己的願望

夢中的性體驗象徵什麼?

經驗的人的春夢往往性對象模糊;性壓抑程度低的人容易做赤裸裸的“春夢”,性壓抑程度高的人“春夢”則晦澀隱蔽。

“裸體”在夢境中的基本象徵意義是沒有掩飾、真誠坦白。或是人的性願望的一種含羞的滿足。

有一類夢境跟“春夢”很接近,即“裸體”夢。有一個笑話:一次,羅斯福闖進了丘吉爾的浴室,赤身裸體的丘吉爾卻靈機一動攤開雙手說:“大英帝國的首相對你是毫無掩飾的啊。”這恰恰道出了“裸體”在夢境中的基本象徵意義——沒有掩飾、坦白、真誠。一位心理學家經常夢到“自己裸體,而且並不為之羞慚”。這裡的“裸體”象徵着他對人的坦率真誠。

夢中性體驗象徵什麼?

當然,夢見自己裸體也有“被人看穿”的意思。比如,有位大學講師常夢見自己在校園散步或在閱覽室里看書,忽然覺得人人都在看他,他低頭一看,發現自己全身赤裸,只穿著鞋和襪子。通過釋夢瞭解到,夢者對自己的評價不高,認為自己的論文有欺世盜名之嫌,因



是不敢面對的。”夢境中如果出現別人對你裸體的感受,象徵着現實生活中別人對你的看法。比如,某人夢見老師赤裸,而且生殖器細小,這個夢表明他覺得老師很真誠,但也覺得老師不夠男子氣。如果夢中出現裸體的異性,並且喚起夢者強烈的性沖動,這是夢者對於現實中

無法實現的性願望的一種補償而已。

夢中的“性行為”表明夢者與人溝通順暢的願望。

那麼是否可以推斷“春夢”則是一種心理上的性欲“公開”滿足呢?其實不盡然。因為,之所以“公開”,一般夢者性壓抑程度較小,對性的態度較坦然;之所以有清晰的性行為,是因為夢者實際的性經驗比較豐富。

常見的具體含義則有以下幾種:

如果夢到與異性同事發生性關係(現實中夢者沒有過這樣的念頭),並且情緒基調是愉快的,則象徵含義為在實際工作中夢者與同事合作非常愉快和順利。

比如,一個職員夢到與女上司發生了性關係。通過釋夢瞭解到,他與女上司工作上一直溝通不順暢,心理上希望與她改善這種溝通不良的狀況。在夢中的“性行為”代表了他期望與女上司溝通順暢的願望。

如果夢到與異性親人、長輩發生性關係的夢,則大概可以分為兩種情況,如果性對象是父親或母親,精神分析理論認為是夢者的“亂倫”慾望的心理反映,稱之為“俄狄普斯情結”。不過,心理學家的研究表明,“亂倫”的性慾望在夢里極少出現,相反它會用隱喻和象徵的方式出現,而這類夢往往以噩夢來體現。

性對象為夢者尊敬或崇敬的長輩或長者,象徵的是思想上的交流與共鳴。

比如,一位女心理學家夢見她與一位很著名的老人發生性關係。老人代表傳統,這個夢的意思是她的思想與傳統思想的代表進行了交流與共鳴。(文章來源:健康論壇)



人類器官衰老時間表

最近英國研究人員確認了人體各個部位在同時光較量中開始敗下陣來的年齡。研究顯示大腦在20歲就開始衰老,眼睛和心臟的衰老年齡則為40歲,而女性的乳房,在35歲就縮水不再長大了!

以下就是人體一些器官的衰老退化的時

間表:

大腦:20歲開始衰老

隨著我們年齡越來越大,大腦中神經細胞(神經元)的數量逐步減少。我們降臨人世時神經細胞的數量達到1000億個左右,但從20歲起開始逐年下降。到了40歲,神經細胞的數量開始以每天21萬個的速度遞減,從而對記憶力、協調性及大腦功能造成影響。

英國倫敦帝國學院健康照護健信託機構顧問、神經學家沃基特克·拉克威茨(Wojtek Rakowicz)表示,儘管神經細胞的作用至關重要,但事實上大腦細胞之間縫隙的功能退化對人體造成的衝擊最大。我們無一例外會認為,白髮和皺紋是衰老的早期跡象,實際上,人體一些部位在我們外表變老之前功能就開始退化。大腦細胞末端之間的這些微小縫隙被稱

為突觸。突觸的職責是在細胞數量隨我們年齡變得越來越少的情況下,保證信息在細胞之間正常流動。

腸:從55歲開始衰老

健康的腸可以在有害和有益細菌之間起到良好的平衡作用。巴茲和倫敦醫學院(Barts And The London medical school)免疫學教授湯姆·麥克唐納(Tom MacDonald)表示,腸內友好細菌的數量在我們步入55歲後開始大幅減少,這一幕尤其是會在大腸內上演。結果人體消化功能下降,腸道疾病風險增大。隨著我們年齡增大,胃、肝、胰臟、小腸的消化液流動開始下降,發生便秘的幾率便會增大。

乳房:從35歲開始衰老

女人到了35歲,乳房的組織和脂肪開始喪失,大小和豐滿度因此下降。從40歲起,女人乳房開始下垂,乳暈(乳頭周圍區域)急劇收縮。盡

管隨著年齡增長,乳腺癌發生的幾率增大,但是同乳房的物理變化毫無關聯。曼徹斯特聖瑪麗醫院乳腺癌專家加雷斯·埃文斯(Gareth Evans)表示,人體細胞隨年齡增大受損的可能性更大,如此一來,控制細胞生長的基因可能發生變異,進而引發癌症。

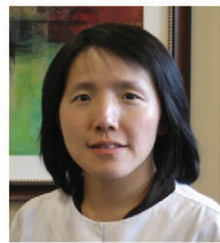
膀胱:從65歲開始衰老

65歲時,我們更有可能喪失對膀胱的控制。此時,膀胱會忽然間收縮,即便尿液尚未充滿膀胱。女人更易遭受膀胱問題,步入更年期,雌激素水平下降使得尿道組織變得更薄、更無力,膀胱的支撐功能因此下降。人到中年,膀胱容量一般只是年輕人的一半左右——如果說30歲時膀胱能容納兩杯尿液,那麼70歲時只能容納一杯。這會引起上廁所的次數更為頻繁,尤其是肌肉的伸縮性下降,使得膀胱中的尿液不能徹底排空,反過來導致尿道感染。(未完待續)

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