

呵護頸部



抹平歲月痕迹

很多人認為衰老是從臉部開始的。卻不知道,當你的眼角仍保持細嫩的膚質時,頸部卻已初露衰老的跡象——細小皺紋的出現,使我們如臨大敵。女人毫不吝嗇地往臉上“堆砌”各類護膚品,卻忽視了對頸部的呵護。

護理常識

歲月留痕,由於頸部油脂分泌量的減少,使粗糙、乾燥的感覺日漸明顯。女性從25歲起,皮膚走向衰老,最先顯露跡象的部位,就是“曝光率”極高的頸部。頸部皺紋的出現,跟我們睡覺和工作時的不良姿勢難脫關係。此外,不當的肢體運動會造成頸部肌膚的老化與鬆弛。

導致頸部細紋產生的因素:

- 1. 喜歡“高枕無憂”。
2. 總是低頭做事,很少抬頭“前瞻”。
3. 用脖子夾着電話聽筒,“煲電話粥”。
4. 不喜歡戴圍巾,無論外面風沙“肆虐”。

- 5. 重視面部護膚,忽略對頸部“呵護”。
6. 噴灑香水,對頸部造成“傷害”。
7. 不採取防曬措施,加速頸部“衰老”。

日常保養

定期到美容院做頸部護理,對頸部進行按摩、敷膜,使頸部肌膚加速血液循環,充分得到護膚品的滋潤與營養,減輕皺紋的痕迹。堅持每月要做一二次護理。

在日常生活中,要重視頸部護理。潔面、護膚、滋養與臉部保養同等重要,為頸部清潔和塗抹護膚品時,應從頸部最底處,雙手交替由下向上輕推,以避免皮膚鬆弛。

無論天氣陰晴,出門在外做好頸部防曬護膚,避免紫外線對肌膚造成傷害。

如果頸部因太勞累,無法靈活轉動,可將鹽水凍成的冰塊裹在毛巾里,把它放在酸痛的部位,劃小圈進行冷敷20-30分鐘,2-3天即可恢復。

實驗證明,深呼吸會加速消除體內毒素的速度。往往這種深呼吸及運動所帶來的清理速度,是平常的十五倍。有太多的人不知道如何正確的呼吸,所以每三個美國人,便有一人致癌。不過在運動員方面,致癌的比率僅有七分之一。知道原因嗎?因為運動員的血液能充份得到最重要的維生素——氧,同時他們身體的免疫系統,發揮最大的功能,來推動淋巴系統的活動。要想好好清理自己體內的系統,你就做最有效的呼吸法:那就是每吸一個時間單位,便得呼氣四個時間單位,吐氣兩個時間單位。例如:你吸氣花了四秒鐘,那麼呼氣就得十六秒,吐氣八秒。

1. 為何吐氣得花兩倍的吸氣時間呢?那是要讓你的淋巴系統能充份排除毒素。



2. 為何呼氣得花四倍時間呢?因為這樣才能使血液充份地利用氧氣和推動淋巴系統。

所以當你呼吸時,你吸足,呼盡,把體內血液裏的毒素完全排光。每天三次,每次來十個深呼吸。

方法:用鼻子吸氣5秒,憋20秒,呼出10秒,計35秒為一次,一天分早、中、晚各做十次。

養生深呼吸

長壽的人普遍有這十個愛好(上)

一、喜歡喝粥

從飲食習慣看長壽老人無一不喜歡喝粥。著名經濟學家馬寅初和夫人張桂君,夫妻雙雙都是百歲老人,兩人尤其喜歡喝粥。每天早晨,把50克燕麥片加入250克開水,沖泡2分鐘即成粥。天天如此,從不間斷。上海的百歲老人蘇局仙先生,一日三餐喝大米粥,早晚喝稀粥,中午喝稍稠粥,每頓定量為一淺碗,已形成習慣。他們說:“喝粥渾身舒坦,對身體有益。”

歷代醫家和養生學家對老人喝粥都十分推崇。《隨息居飲食》說:“粥為世間第一滋補食物。”粥易消化,吸收,能和胃、補脾、清肺、潤下。清代養生家曹慈山說:“老年,有竟日食粥,不計頓,亦能體強健,享大壽。”他編制了粥譜一百餘種,供老年選用,深受老年人歡迎。

二、小米是老人的最佳補品

老人最喜歡小米,把小米當成最好的滋補佳品。小米是穀子去皮後的顆粒狀糧食,歷來就有“五穀雜糧,穀子為首”美稱。體弱有病的老人常用小米滋補身體。祖國醫學認為,小米益五臟,厚腸胃,充津液,壯筋骨,長肌肉。清代有位名醫說:“小米最養人。熬米粥時的米油勝過人參湯。”可見,長壽老人喜歡“米”很有道理。

三、玉米當主食

玉米,別名玉蜀黍、苞谷、珍珠玉等,它與水稻、小麥並稱為世界三大農作物,是世界公認的“黃金作物”,也是長壽老人離不開的主食。美國醫學會作過普查,發現美國的土著居民印第安

人沒有一個高血壓、沒一個動脈硬化。原來是吃老玉米吃的。醫學家研究中發現老玉米里含有大量的卵磷脂、亞油酸、穀物醇、維生素E,所以不容易發生高血壓和動脈硬化。從長壽老人的體質看,他們很少有高血壓和動脈硬化,這與他們把吃玉米當成主食密切相關。

四、天天一斤奶

喝奶是長壽老人的普遍習慣,尤其是居住在大城市的壽星更是這樣。

據說,美國現有25000名百歲壽星,其中80%為女性,她們的飲食習慣是普遍喝奶。美國諺言說:“喝奶使骨骼堅。”百歲壽星貝寧,每天喝兩杯奶,有時喝得更多,所以,她到百歲之時,仍沒有骨質疏鬆迹象。

牛奶營養豐富又比較全面。奶中賴氨酸含量較高,膽固醇含量低,碳水化合物全部為乳糖,在腸道中可以轉化為乳酸,有抑制腐敗菌生長的作用。牛奶含鈣很豐富,吸收率也很高,還含有較多的維生素A、D、核黃素等,這些對老人來說是必要的、有益的。

牛奶經發酵後製成乾酪,吃乾酪可以預防齲齒。喝酸奶能降低膽固醇,所以常喝酸奶的人不易患心血管病,還能明目、固齒、防止細胞老化等。

五、每天吃一個雞蛋

每天吃一個雞蛋已成為長壽老人的普遍習慣。

百歲壽星,著名經濟學家陳翰笙博士根據

營養學的安排,每天飲食堅持“三個一”:“早上吃一個雞蛋,晚上喝一杯奶,中間吃一個大蘋果。”他一日三餐多吃素,少吃肉,科學安排飲食,吃出了健康。

營養學家測定,蛋清中含大量水分、蛋白質。蛋清蛋白有極豐富的氨基酸,且組成比例非常適合人體需要,這種蛋白質在人體中利用率最高。蛋黃中的卵磷脂可促進肝細胞的再生,還可提高人體血漿蛋白量,增強機體的代謝功能和免疫能力。(未完待續)



消除對頭痛的誤解

.....

以上的景象描述是通常因壓力引起的典型頭痛,但這種描述並不適用於所有類型的頭痛。事實上,頭痛最引人注意的特點之一,是種類就有很多。唯一共同的特徵是,人人都是頭部疼痛。

關於頭痛,有很多的誤解。例如:很多人以為頭痛全都一樣。還有觀念認為,壓力增加,總會造成頭痛。這種關聯對某些人,當然是真的,但對其他人並非如此。混淆因此產生。壓力很可能使某一容易偏頭痛的人頭痛,但另一方面,對不容易頭痛的人,壓力不太可能誘發偏頭痛。

廣告使現今社會充斥對頭痛的錯誤觀念。例如:很多廣告將止痛藥描述成能在短短幾分鐘內化解頭痛的奇效藥物。事實上,藥物並不能將所有頭痛一掃而空,藥物只是大部分治療計劃中關鍵的一部分。十之八九,結合有效的非藥物治療與藥物治療,是必要的措施。

頭痛都是無病呻吟——頭痛不是你想象或製造的問題,頭痛是生理問題造成

的醫學狀況。就如其他慢性狀況一樣,復發性的頭痛需要醫療照護和自我照護來管理。頭痛不只是歇斯底里或是臆想病患的無病呻吟。

頭痛意味情緒有問題——慢性頭痛不是心理問題的迹象,而是生理異常。有心理問題的人覺得頭痛時,不見得都是心理問題所造成。而當頭痛抽痛的人變得易怒不安時,並不意味他們有心理疾病。遺憾的是,有些人,尤其男人,有頭痛時不願看醫生,因為他們不願顯出自己無力解決問題。

頭痛是逃避義務的藉口——電視喜劇中,妻子想逃避和丈夫親密時,可能搬出熟悉的台詞:“親愛的,今晚不要。我頭痛。”事實上,嚴重頭痛不是方便的藉口。有慢性頭痛的人有正當理由避免家務、工作或參加社交活動。的確有些人利用頭痛避免做某些事的事實,但並不表示每一個頭痛的人都用頭痛做藉口。

頭痛不是什麼嚴重的事——好在大部分頭痛不是潛在嚴重疾病的結果,但有些頭痛的警訊值得你注意。如果你突然感到前所未有的嚴重頭痛,或頭痛日益惡化,你應該立刻請醫生評估。如果你頭痛,外加發高燒或頸部僵硬,你也應立刻就醫。

什麼時候懷疑你的乳房

近年來乳房類疾病發病率上升很快,患者年齡也越來越小。為了防患於未然,女性平日的保養和檢查顯得尤為重要。病人在無意中或乳房自我檢查中發現下列情況,應及時到醫院就診,以便早期診斷、治療。

1. 乳房腫塊:乳房腫塊是乳房腫瘤的主要症狀,乳房腫塊也見於乳腺增生症、乳腺結核等。

2. 乳房腺體局限性增厚:觸摸乳房時發現比其周圍稍厚的組織,界限不清,難以測出其確切大小,臨床上一般多診斷為“乳腺增生”。此種情況在未閉經的婦女尤其隨月經周期有些大小的變化,多屬生理性。但增

厚組織長期存在,與月經周期變化無關,或日益增厚及範圍增大,尤其出現在絕經後婦女時,必須予以重視,因為此類病變約8%為癌腫。

3. 乳房疼痛:乳房的劇烈疼痛伴有觸痛常為乳房的炎症性表現,見於急性乳腺炎和乳腺膿腫。如乳房局部疼痛,常與月經周期有關,一般多見於乳房的單純性和囊性增生。

4. 乳頭溢液:在婦女非哺乳期間,發生乳頭溢液多屬病理性,最常見的病因是導管內乳頭狀瘤,其次為乳腺囊性增生和乳管擴張症,約15%的病人為乳腺癌,應特別注意血性溢液並伴有乳房腫塊的情況。有些藥物也可引起雙側乳頭溢液,如雌激素、避孕藥等。

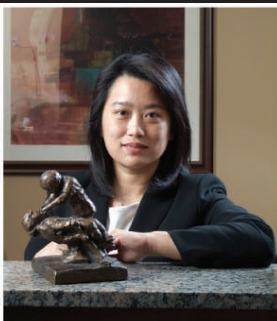
5. 乳房皮膚改變:多數乳腺疾病其乳房皮膚無任何改變,急性乳腺炎常有皮膚紅腫,乳腺結核可伴有皮膚潰瘍或瘻管,乳腺癌可出現皮膚“桔皮”樣改變。有一種特殊類型的乳癌——炎性乳癌,乳房皮膚可出現廣泛紅腫。

6. 乳房輪廓改變:正常乳房具有完整的弧形輪廓,此種弧形的任何缺陷或異常,均非常重要,常為乳腺癌的早期表現。

7. 乳頭改變:乳腺先天性發育不全時乳頭可以內陷,多見於無哺乳史的婦女。乳頭內陷也見於乳腺癌,常為單側內陷。乳頭周圍皮膚反覆出現濕疹、皮膚瘙癢,經久不愈,應考慮派杰氏病的可能,為一種特殊類型的乳腺癌。



微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師 Emily H. Chou, 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

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

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