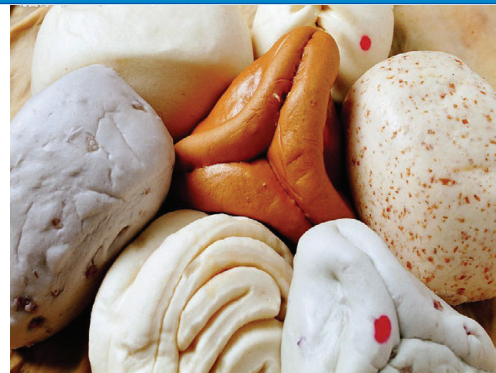


『主食』就是一種消化藥



每到過節,大家都少不了多吃魚肉,經常有人問吃什麼能助消化?其實,即使有助消化的藥物或者食物,也是在輕微腹脹時幫助緩解一下,要想吃得健康,關鍵還是控制好食物的量,我在吃大餐的時候有個小竅門可以幫助消化,就是先吃主食。

很多人吃大餐都是先吃菜,到最後基本不吃主食,我建議點菜時可以多點些帶主食的,有不少菜會配一些玉米小餅、小饅頭、土豆等,或者有一些粗糧如南瓜、紅薯、山藥等,我會儘量優先吃這些主食類。主食上來以後,我也會趕緊盛上一碗吃下。因為這些主食類食物很撐肚子,容易讓人有飽腹感,所以吃下以後就不餓了,自然而然能少吃些魚肉等葷菜了,這樣也就可以避免吃得過油膩或不消化。

同時,米飯、麵條等主食屬於碳水化合物,很容易被人體消化吸收,不會給腸胃增加負擔,同時碳水化合物在人體的代謝過程中,也幾乎不會產生毒素。相比而言,魚肉等高蛋白或高脂肪類食物,在人體代謝中會產生許多對人體有害的物質。

而在主食里,粗糧又是首選的,因為相比較精糧而言,粗糧富含纖維,可以促進胃腸蠕動,幫助消化,還能讓多餘脂肪排出體外。如果實在是不小心多吃了魚肉,肚子里感覺不消化,我會建議吃幾顆山楂,現在新鮮的山楂也已經上市,大家可以在家備上一些。

另外,適當多吃木耳、洋葱等蔬菜,也可以幫助體內排出多餘的脂肪、幫助消化。(營養師趙妍)

小兒先天性心臟病絕大多數可根治

有些年輕父母一聽說小孩有先天性心臟病,往往不知所措,其實不必過於擔心。因為只要做好早期診斷,及時治療,絕大部分先天性心臟病都能通過手術徹底根治,術後能和正常人一樣生活工作。

如何早期發現

為方便家長儘早發現孩子可能患了先心病,特根據血流動力學,將先心病分為三類。

第一類“左心向右心分流”組,臨床表現主要有:

1、呼吸急促:患兒因飢餓迫不及待求食,但吸吮乏力,呼吸淺,吮奶未完即因氣促而放棄。

2、反復呼吸道感染或肺炎:這是最常見的症狀。

3、生長髮育遲緩:由於體循環流量及血氧供應不足,生長髮育比同齡小兒遲緩,體重落後比身長落後更明顯。

4、水腫:尿少,下肢出現凹陷性水腫,這是很危險的警示信號。

第二類“右心向左心分流”組,為一種複雜畸形的先天性心臟病,常見臨床症狀表現為:

1、紫紺或稱青紫:是複雜先天性心臟病的重要症狀,表現為皮膚、黏膜(尤其口唇)紫紺,尤其在哭吵、活動後加劇。如新生兒期出現紫紺,常見的有完全性大動脈錯位、肺動脈閉鎖等;在6個月-1歲逐漸出現紫紺加重的,有法樂四聯症等。

2、蹲踞:是法樂四聯症的常見表現。小兒會行走後,活動量不大,走不遠就感乏力,

自動採取蹲下姿勢或取胸膝臥位,休息片刻後再站起來活動。

3、昏厥:又稱缺氧性發作,往往發生在哺乳、啼哭、排便時,實屬突發呼吸困難,紫紺加重,失去知覺甚至抽筋。

4、杵狀指(趾):在法樂四聯症中,因寶寶長期缺氧,指(趾)端軟組織增生,使手指、足趾呈鼓槌樣改變,往往在2-3歲後出現。



5、咯血:在法樂四聯症兒童病例中,因長期缺氧,肺部形成側支循環的血管破裂,可引起咯血。

第三類“無分流”組比較特殊,因在左、右心或大血管中無異常交通,故無肺部充血致呼吸、肺炎的表現,也無動靜脈血混合存在,所以無紫紺表現。但儘管這些孩子外表和正常小孩差不多,還是患有先天性心臟病。

及時診治療效好 儘管先心病有幾十種,但最常見的簡單

先心病,包括室間隔缺損、房間隔缺損、動脈導管未閉、肺動脈瓣狹窄等,共佔先天性心臟病總數的60%左右。這些心血管畸形,目前手術治療安全可靠,成功率接近100%。

複雜先天性心臟病的手術治療雖尚在探索之中,但佔先天性心臟病10%的法樂四聯症,目前手術成功率在97%以上。其他複雜型,如心內膜墊缺損、肺靜脈畸形引流、右室雙出口、單心室等,手術亦取得很好的結果。

複雜先天性心臟病在不能完成根治前,可行減症手術,改善患兒情況,以利將來完成根治。

術後精心呵護 先心病患兒術後如何護理,是不少患兒家長關心的問題。家長應注意:

1、少食多餐。食物宜清淡、易消化,保證攝入足夠蛋白質、維生素。

2、活動適度。術後一個月內避免較劇烈的活動,以後可逐漸增大活動量,根據自身情況參加鍛煉,三個月後可恢復學習或工作(非體力工作),但別劇烈運動。

3、充足睡眠。儘量讓患兒處於溫度適宜(24℃至26℃)的安靜環境中,避免情緒激動。前胸正中切口者,為防止術後胸骨畸形成“鷄胸”,睡時儘量仰臥,少側臥。

4、注意保養。少去人多場所,外出時戴口罩,及時增減衣服。遇感冒、腹瀉、牙齦炎、扁桃體炎、不明原因發燒等,及時就醫。

5、定期稱體重。短期內體重增加明顯者,要加用利尿藥。一般出院3個月時應復診。



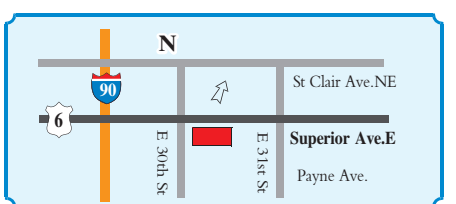
二十條生活小秘方

- 1、辣到流眼淚該怎麼辦?如果不小心中到辣的、流眼淚的食物,這時的第一個想法一定是,我要一杯水。然而水並不能解辣,反而會更辣。其實最好的解辣方法就是喝牛奶。牛奶才是最好的解辣劑。喝了就可以緩和辣感。
2、讓豆腐不易變碎。軟綿綿的豆腐在烹調過程中非常容易破碎,如果想要豆腐保持完整,可以在煮之前先浸泡在鹽水中,大約30分鐘左右,泡過鹽水的豆腐下鍋之後就不容易破碎!

Anna Beauty Center 紅袖添香 資生堂美容專賣店 SHISEIDO COSMETIC BOUTIQUE

動人美肌及悉心保養,伴您盡情享受秋日的燦爛光澤。購買任何 Shiseido 品牌產品滿\$99*或以上,即可獲得獨家贈禮,讓您愉悅沉醉於光彩耀眼的秋季。

3030 Superior Ave, Cleveland, OH 44114 Tel 216-574-2288 Fax 216-574-4988



Discover the essence of beautiful skin with qiora

在本店購買 Shiseido 產品超過\$99,即贈精美禮物一份!



qiora 秋季送大禮 Special Offer October 10 - October 25, 2009.

飯後『八不急』為健康添分數
1. 不急於吸煙。飯後吸煙的危害比平時大10倍。
2. 不急於飲茶。茶中大量鞣酸可與食物中的鐵、鋅等結合成難以溶解的物質,無法吸收,致使食物中的鐵質白丟失。
3. 不急於洗澡。飯後洗澡,體表血流量會增加,胃腸道的血流量便會相應減少,從而使腸胃的消化功能減弱。
4. 不急於上床。俗話說:『飯後躺上躺,不長半斤長四兩。』飯後立即上床容易發胖。
5. 不急於散步。飯後“百步走”,會因運動量增加,而影響消化對營養物質的消化吸收。
6. 不急於開車。事實證明,司機飯後立即開車容易發生車禍。
7. 不急於吃水果。飯後1只果被奉為金科玉律,但醫學專家卻提出了異議。
8. 不急於鬆褲帶。飯後放鬆褲帶,會使腹腔內壓下降,這樣對消化道的支持作用就會減弱,而消化器官的活動度和韌帶的負荷量就要增加,容易引起胃下垂,出現上腹不適等消化系統疾病。

微笑 牙科診所 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



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