



頭髮 幾天洗一次?

最好隔天洗一次。天天洗頭非但不能保護頭髮,還有可能對頭髮造成傷害。因為洗頭過勤會把皮脂腺分泌的油脂徹底洗掉,使頭皮和頭髮失去了天然的保護膜,反而對頭髮的健康不利。另外,要經常梳理頭髮,以促進血液循環。有些做特殊工作的人,由於衛生要求,還是要堅持每天洗頭。但無論什麼人,清洗頭部的時候都要注意洗發液的選擇,避免使用鹼性過大的洗發液,最好加上護髮素。

洗頭

將糾結的頭髮梳開,可從發尾處先慢慢梳開,再從發根部從頭梳至尾,甚至可以將頭朝下,從腦勺部往前梳開,讓髮絲順暢、增進血液循環,執行清潔工作才能事半功倍!

洗發就如同護膚一般,必須從基本的清潔工作做起,完整的清潔工作才能除去阻礙吸收養分的物質,後續的滋養動作才能有效吸收。

護髮

首先將洗發水置于掌心,搓揉起泡後才抹于發上,由發根洗至發尾,並讓頭髮成自然垂下,使用指腹來輕推按摩頭皮各處,來回兩三次,接下來以流動的溫水和清水徐徐沖洗,勿使用太燙的熱水,會導致頭皮過度乾燥。

吹發

吹整頭髮時,最適當的距離為10-15公分,勿讓熱風太靠近,若是想使頭髮蓬鬆拉高,不妨試着反方向吹干,如此便能讓髮型蓬鬆有型。

放屁是人的一種正常生理現象。人在吃食物時,由於消化道正常菌群的作用,產生了較多的氣體。這些氣體,隨同腸蠕動向下運行,由肛門排出。排出時,由於肛門括約肌的作用,有時還產生響聲。相反,如果不放屁,或放屁過多過臭,則為一種異常現象。

屁是身體排放的廢氣,大部分是二氧化碳、氫氣和甲烷。

由於人類的嗅覺對這些氣體特別敏感,所以,大庭廣眾之中,儘管有人偷偷放屁,結果仍能被人們迅速發覺並掩鼻喊臭!現代科學證明:產生臭味的“罪魁”是吲哚、糞臭素、硫化氫等惡臭氣體。

產生的原因

屁的產生,是因為我們吃的食物,有些未被分解。未被分解的部分,包含纖維和糖類,就成為大腸菌的食物。大腸菌飽餐後就會排氣,這些氣體在體內累積,造成一股氣壓。當壓力太大時,就會被排擠出體外,形成了屁。

屁的多少與人們的飲食有關。有些人愛吃洋蔥、生薑、生蒜、薯類、甜食、豆類和麵食,由於上述這些食物含有可產生大量氫和二氧化碳、硫化氫等氣體的基質,所以食後往往會廢氣大增。

屁的多少還與人的消化機能強弱有關。消化不良時,腸道細菌發酵快,容易產生氣體而使人排屁。

第三把鑰匙——多補維生素D, 少吃豬肉

一項為期10年、涉及54.5萬美國人的研究發現,每天吃4盎司(約113克)左右牛肉或豬肉的人,早亡危險比更少吃肉的人高30%。雖然早期研究表明,大量吃紅肉會導致心臟病和結腸癌,但是這項研究首次以大規模的調查揭示了多食肉對壽命的影響。

“這是因為,紅肉里含有較多的雌激素,會增加女性患乳腺癌的風險;而且紅肉消化後產生的食物殘渣較少,使腸蠕動減弱,進而使有害物質在腸道內停留時間更長,增加直腸癌的風險。”

健康的年輕人、活動量比較大的可適當增加紅肉的攝入,但老年人、消化能力差的人則要相應減少,心臟病、高血壓等高危人群,更要減少紅肉攝入,可用魚肉、雞肉等白肉代替。

另有數據顯示,全球約有10億人缺乏維生素D。維生素D水平過低會導致骨質疏鬆症、糖尿病、高血壓和癌症。一項新研究發現,“陽光維生素”攝入不足的成年人早亡危險

屁雖臭,但放屁是一種正常的生理需要,它對人的健康有利。一個人一天到晚不放一個屁,這對健康非常不利。一年到頭絕不放屁的人,極有可能是胃腸道出了毛病。

產生的過程

首先產生氣體的地方是胃,它分泌胃酸並分解食物。在小蘇打中加一些醋,就會產生類似于胃中的氣體,這種氣體還會引起打

門排出體外。許多動物像鳥類、魚類和昆蟲的體內也有類似的結構,因此它們也會放屁。人一天大約要放屁10至15次。

放屁很臭

在眾人面前放臭屁最不雅。臭屁有兩種情況,一是大便稀溏,放出來的屁屎臭味很濃,如果大便排出,屁便中止。從這一點來看,“屁是屎頭”是有道理的。二是屁的臭味特別濃,如同臭雞蛋一樣臭不可聞。這是由於進食過多蛋白質類食物,使腸道發生了食物滯留。滯留的蛋白質食物在消化道內被分解後,產生了胺類,胺就具有這種惡臭味。解決的辦法是減少食量,特別是減少含蛋白質類食物的量。

沒屁可放

如果長時間不放屁,說明問題嚴重。新生兒不放屁,要檢查是否為無肛症或肛門發育不全。大人沒有屁放,腹部發脹如鼓,說明腹部脹氣,這就要考慮肛門直腸是否有毛病,如炎症、腫瘤、便秘、痔瘡等,必要時需肛門插管排氣。患有腸套疊、腸扭轉、腸梗阻無屁,是因為屁被腸子堵住。

如果無屁放出並伴有劇烈的腸絞痛者,必須緊急到醫院求治,作為急診進行搶救處理。此外,胃穿孔、闌尾炎穿孔形成的腹膜炎,腹部發硬,觸之劇痛,也可無屁。



放屁與健康

嗝。

食物到達腸道時已成為糊狀,腸道內的微生物繼續分解食物,在分解過程中產生了甲烷。臭味來自于其他的一些化學元素,比如說硫——雞蛋、洋蔥和豆類都含有這種元素。圖中的黑線指的是腸道中的氣囊,氣從肛

增加26%。美國愛因斯坦醫學院副教授邁克爾·梅拉米德博士表示,除了喝強化牛奶和適當補充維生素D之外,還應該每周曬太陽,每次10-15分鐘,最佳時間為上午11點至下午3點,可以達到補充維生素D的理想效果。

第四把鑰匙——夫妻多牽手

“在街上,經常能見到一個現象,‘海歸’

五把鑰匙打開長壽門(下)

夫婦或是外國夫婦散步時會手牽手,而在國內呢,大多數夫妻散步時都相距半米到一米,男的在前邊走,女的在後邊跟着。”洪昭光提倡,夫妻應該多牽手走路。因為有一種“皮膚飢渴”,皮膚的接觸能產生明顯的心理和生理效應,通過生物電傳導,讓夫妻雙方體內都釋放內啡肽。內啡肽一多,免疫力就提高。

美國密歇根州密歇根大學一項超過七年的研究發現,儘管都有壓力,但男人和女人如果能用大部分時間去關愛配偶,他們自身死

亡的危險性就能減少36%。科學家推測,關愛可以讓心釋放“結合”催產素,去對抗能升高血壓和干擾免疫系統規律的一種壓力激素——皮質醇。密歇根大學的研究人員也發現,儘管有壓力,但是在7年時間內,將大部分時間用于照顧配偶的人,死亡風險降低36%。

第五把鑰匙——人緣好

大量調查資料發現,百歲老人都具有好人緣的共同特點。社交生活越少,大腦里會有越多焦慮引起的化學物質,就越可能生病。一項針對276個18到55歲的成人研究表明,有6個以上朋友的人比更少朋友的人抗擊感冒的能力強4倍。

“良好的人際關係是應對緊張的緩衝器,有益於心臟健康。”幾位諾貝爾醫學獎得主均指出,長期精神緊張會削弱免疫系統並加速細胞老化,最終讓人的壽命縮短4-8年。而人緣好的人,心情一般會很好,體內大量分泌有益的激素、酶類和乙酰膽鹼等,這些物質能把身體調節到最佳狀態,有利於健康長壽。

心臟病發作前常常有一些徵兆,但常常被人們忽視,以致貽誤診治時機。而如果能瞭解一些這方面的知識,那將會對及時發現並診治心臟病有一定的幫助。

消化不良

有些人由於患過胃病,所以很容易把胃病與心臟病引起的胃部不適混為一談。與一般的胃病不同,心臟病引起的胃痛很少會出現絞痛和劇痛,壓痛也不常有,只是一種憋悶、脹滿的感覺,有時還伴有鈍痛、火辣辣的灼熱感及噁心欲吐感,大便後雖會有一些緩解,但不適的感覺不會完全消失。

下頷骨疼痛

下頷骨兩側疼痛,有時擴散到頸部一側或雙側。

前臂和肩膀疼痛

儘管左臂和左肩受到影響最為常見,但嚴重時也會放射到右臂,當然僅右臂一側出現疼痛者是極為罕見的。儘管疼痛不太嚴重,但要舉手抬臂也很困難。疼痛一般為鈍痛,而不

是劇痛,也不會擴散到腕部和手指,通常僅限于前臂內側,這個一定要和頸椎病相鑒別。

呼吸急促

有些心臟病患者除了常見的症狀外,還會出現呼吸急促、喘不過氣來的現象,這種呼吸困難常被人們稱為“氣不夠用”。靜坐幾分鐘後,呼吸似乎可恢復正常,但是當患者重新走動時,喘息又開始。這種喘息常常被人忽視,尤其是患有肺病老年人,更易被忽視。

嚴重疲勞

急走之後出



心臟病 發作前的徵兆

現嚴重疲勞,疲勞得連伸直身子的力量都沒有。疲勞並不局限于身體的某個部位,而是全身性的。如感到前所未有的嚴重疲勞,就應立即上醫院檢查。

約有20%的心臟病患者在發作前有一段相對“平靜”的時期,這個時期常常不引人注意,就連醫生有時也會忽視。很多幸存者事後都說,在心臟病發作之前的幾小時、幾天甚至幾個星期時,身體就有異樣的感覺。對此,專家們警告說,如果你的身體有異樣的不適感覺,就應該找醫生檢查。

如果你自己或你身邊的人出現了上述症狀,該怎麼辦呢?

專家認為,首先注意觀察,如果症狀持續時間超過15-20分鐘,不管疼痛或不適多么輕微,都應請醫生診斷。有些人覺得自己無心臟病史,因此沒有引起警惕,結果貽誤了治療時機,引起了嚴重後果。

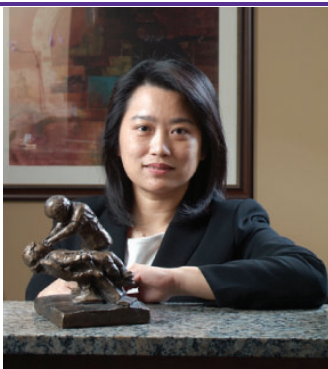
絕經女性可能突發心臟病的症狀

絕經後婦女患心臟病的現象越來越普遍,而她們常忽視、誤解、錯過心臟病發作的症狀。中老年女性可能突發心臟病時的症狀有:(1)消化不良、氣脹痛、噁心;(2)原因不明的頭暈、乏力、疲勞;(3)肩胛骨間不適或疼痛;(4)經常性胸部不適;(5)有臨終感。

另外,男女心臟病發作的症狀為:(1)胸部壓痛或壓迫感;(2)氣促;(3)出汗;(4)胸部緊縮感;(5)胸前區痛放射到肩膀、頸部、手臂或下顎;(6)有胃灼熱感或消化不良,伴有或不伴有噁心和嘔吐;(7)突然頭暈或短暫失去意識。

微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



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

2010年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 馬小姐
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



新聘助手為您
提供最佳服務