



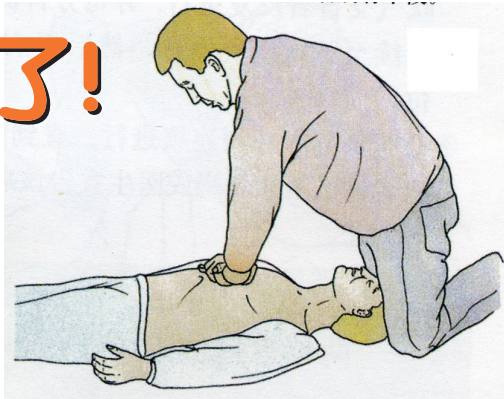
根據美國心臟醫學會公佈最新版心肺復甦術, CPR 變簡單了,「只要在兩乳中間, 雙掌扣疊, 每分鐘按壓 100 下, 持續至救護人員抵達, 即可達到急救效果, 不但沒有口對口、口對鼻吹氣的忌諱, 且簡單易記, 醫師呼籲應以此為基礎推廣全民 CPR。」

依據 2008.3.21 美國心臟醫學會公佈新修改 CPR 準則, 已廢除口對口、口對鼻吹氣, 一般民眾只要徒手 CPR 即可救人一命。

在美國因 CPR 的普及, 美國西雅圖統計突然猝死病人, 在急救後 51% 存活, 其中 11% 可以健康出院, 而在美國芝加哥機場, 以停機室持續播放 CPR 教學, 統計急救成功率達 23%, 其中 56% 可以健康出院。但在台灣地區急救成功率卻偏低, 即使在台北市只有 8.4%, 而在其他地區僅 1 到 2%。

探討台灣急救成功率偏低原因, 認為過去國人忌諱對猝倒的親友或陌生人進行口對口人

CPR- 變簡單了!



工呼吸, 加上心肺復甦術不易記, 因而國人遇到周遭有人猝倒, 最多是打 119 叫救護車; 如果病人是因為心臟病發停止心跳, 只要 4 到 6 分鐘就會造成腦部或是其他器官缺氧, 即使有幸救活了也可能留下後遺症。

臨床經驗, 猝倒病人有 90% 是心室纖維顫動造成。此時除打 119 叫救護車, 以徒手 CPR 就可以維持至少三分之一的體內氧氣循環, 讓器官不致缺氧。口對口、口對鼻, 而藉助甦醒球打氣, 但要一般民眾救路倒猝死的人, 卻要求口對口人工呼吸, 這樣的要求, 數度引起醫界辯論。過去醫界對口對口人工呼吸、口對鼻吹氣一直認為是不衛生, 可能引發疾病傳染, 即使是救護醫療人員在進行 CPR 時也會避開直接口對口。

既然美國心臟醫學會公佈新的準則已變更為:「按壓兩乳中心, 每分鐘 100 下」, 不但沒有衛生疑慮, 又簡單好記, 要推廣全民 CPR 就更容易了。

怎樣才能百『毒』不侵

雖然我們的身體會時刻受到外界侵襲而“中毒”, 但只要守住口鼻關, 再加上“飲食+運動”的排毒療法, 就能免除一大半風險。專家指出, 毒素殘留在身體的不同部位, 如呼吸系統的毒素會使人咳嗽、氣管敏感、哮喘; 容易感冒; 胃腸道的毒素會導致口臭、便秘、噁心、腹瀉; 皮膚內的毒素則會使皮膚出現斑點、過敏、暗瘡。此時, 最好的方式是針對身體各個系統的不同毒素進行“自我療法”。

清“腸毒”

由於身體里的毒素最大來源是吃出來的, 減少腸道毒素的關鍵是養成每日規律排便的習慣, 減少毒素的吸收。同時一定要多吃新鮮蔬果, 尤其是要多吃富含纖維的蔬菜水果, 它能夠促進腸道的蠕動, 排出體內的代謝物。

清“肺毒”

減少肺部毒素的最好方式是多呼吸新鮮空氣, 避免吸入污濁空氣。遇到沙塵天氣, 出行別忘了戴個口罩。此外, 在空氣清新的地方練習深呼吸: 放鬆胃部, 用指尖輕輕觸及; 接着用鼻子平穩地深深吸氣, 此時指尖可感覺到胃部鼓起, 直到整個胃部充滿了氣體; 讓氣體在胃部停頓 4 秒鐘, 再用嘴慢慢呼氣。主動咳嗽幾聲, 也能起到清掃肺臟的作用。

清“腎毒”

為減少腎臟中的毒素, 要科學飲水和充分飲水。建議每天喝夠兩升水, 通過水分沖洗體內的毒素, 是排毒最簡便的方法。平時要注意飲食清淡, 以免加重腎臟的負擔。此外, 尤其不要憋尿, 因為尿液中毒素很多, 若不及時排出, 會被重新吸入血液, 危害身體健康。

皮膚清毒要想皮膚排毒, 最簡單有效的運動是大步走, 在走路時加快速度, 儘可能大地擺動和舒展手臂, 可以刺激淋巴、降低膽固醇和高血壓。此外, 還有很多其他運動能加快人體新陳代謝, 幫助皮膚排毒, 例如游泳、太極拳、五禽戲等, 關鍵是運動一定要出汗。建議每周至少進行一次使身體出汗的有氧運動, 排出其它器官無法解決的毒素。

清情緒毒素

不愉快的心情、不平和的心態、壓力所導致的情緒失常, 都能增加體內毒素的蓄積。保持心情開朗是排毒的重要手段。通過多聽歡快的音樂、多看美麗的畫面, 積極調整心態, 做到時刻心情舒暢, 這是由內而外清除身體毒素的重要手段。

在職場奔波, 也許激烈的競爭和冷酷的考核快把你壓彎了腰, 沒辦法, 這就是工作! 一切都還得繼續。周日晚上焦慮過後, 新的一周照樣開始; 實在不想再看見老闆那張臉了, 每天還得照舊畢恭畢敬……還能改變什麼? 只有心態。其實, 心態變了, 心理健康了, 人就會跟著變。

心理健康的標準

- 1、要有生活的安全感, 因為安全感是人最基本的需要。
- 2、對自己的能力做出恰如其分的判斷, 不超越自己能力的工作。
- 3、生活目標切合實際, 避免產生不必要的挫折感。
- 4、與外界環境保持接觸, 豐富自己的生活。
- 5、保持個性的完整與和諧, 保持良好的人際關係。
- 6、具有一定的學習能力, 以便更新知識結構, 少走彎路, 以取得更多的成功。
- 7、能適度地表達和控制自己的情緒。不愉快的情緒必須釋放, 以求得心理上的平衡。但不能發泄過分, 否則, 既影響自己的生活, 又加劇了人際矛盾, 于身心健康無益。
- 8、有限度地發揮自己的才能與興趣愛好, 但不能妨礙他人利益, 不能損害團體利益。

別讓心受累

心理不健康者, 常常都有心理壓力或者心理疲勞的症狀。心理壓力若長時期得不到緩解和消

用你的“心”支撐健康

除, 那麼就會產生多方面的不良後果。首先是對身心健康的影響, 如心臟病、高血壓、頭暈等, 都與心理緊張和心理壓力有關; 其次, 心理壓力負擔過重所引起的憂鬱、焦慮、對人具有攻擊性等等各種不良心態, 都會直接影響到人們的日常生活、工作和學習。

心理壓力產生時, 如果不加以調適與疏導, 就會產生不良反應。因此, 當你感到煩躁、鬱悶、緊張時, 不妨採取適當的宣洩法、運動法、旅遊法、傾訴法等進行疏導。

- 1、健康的開懷大笑是消除疲勞的最好方法;
- 2、沉默有助於降壓, 在沒必要說話時最好保持沉默;
- 3、放慢生活節奏, 有助於舒緩緊張壓力;
- 4、冷靜地處理各種複雜問題, 做錯了事, 不要耿耿於懷, 其實誰都有可能犯錯誤;
- 5、不要害怕承認自己的能力有限, 學會在適當的時候說“不”;
- 6、對待未來要相信“車到山前必有路”。

心理平衡不等於心理健康

人們通常認為心理平衡就代表著心理的健康, 其實心理健康並不是一種平衡與適應的狀態, 它是心理兩極中的中間位置。如果說“平衡”就是健康, 那麼一個滿足現狀, 沒有追求, 不思進取的

人, 內部就很平衡, 因為他不會有挫折感, 也沒有衝突, 但這不能算是心理健康。如果說“適應”就是健康, 那麼現在社會上有的

人見人說人話, 逢鬼說鬼話, 也不能算心理健康。其實, 這兩種人只能叫沒有靈魂的軀殼, 或者叫做有教養的市儈。

心理健康說到底是一種人生态度。心理健康的人, 以積極的眼光看待世界, 看待周圍的事物。摘下有色眼鏡揮別憂傷情緒

壓力和焦慮所帶來的自律神經失調也困擾著許多人, 頭痛頭暈、全身酸痛無力、脖子僵硬、不易入睡、容易做夢、口干舌燥、胸口鬱悶、有時心跳很快好像喘不過氣、有時則是腹脹、胃酸過多、食慾不好、有時燥熱、有時則是手腳冰冷、習慣性拉肚子或頻尿。如果有這些症狀, 卻又找不出什麼原因, 很可能是自律神經失調。心理學家埃默特提出了“三 A 法”:

明白: 首先要承認自己精神上抑鬱; 其次要注意自己的情緒變化, 言行舉止有無異常, 以及感覺思維的差別和身體反應等。

回答: 要學會每當產生一個錯誤時, 及時地予以識別並記錄下來。詢問自己: “這會是真的嗎?” 然後再問自己: “從另一個方面該怎樣看呢?”

行動: 如果你感到不被人注意, 那你就換一個新方式; 如果你在工作中不能得心應手, 則應修一門課程來提高自己的技術水平, 或者尋找新的工作。還要多計劃一些活動, 使自己的生規律化。

八成哮喘者忽視預防

中國醫藥報今日訊 每年的 5 月第一周的星期二是“世界哮喘日”。目前我國哮喘患者或近 3000 萬, 其中八成患者忽視了日常生活中的預防。

哮喘病的發病率和死亡率呈現逐年上升趨勢, 在我国的發病率為 1%-4%。由於哮喘病發作時呼吸管道可以在短時間內自行緩解或通過治療得到舒緩, 所以往往不被患者所重視。事實上, 就目前的醫療技術而言, 哮喘病只能得到控制, 臨床尚無特效根治手段, 哮喘一旦急性發作可能導致死亡。

哮喘預防重在日常生活。哮喘的發生、發作與周圍環境中過敏源的關係十分密切, 因此, 認識、查明和避免接觸過敏源, 是防止哮喘發作的重要措施。同時, 為了減少室內塵蟎的數量, 哮喘病人的居室不宜用地毯、窗簾、沙發, 應不擺鮮花、不養寵物, 力求簡潔, 適當通風。

哮喘病的治療重在患者對治療方案的堅持。目前臨床採用吸入型激素加長效治療和接受免疫注射脫敏療法, 都能有效抑制哮喘。如果哮喘患者能配合醫生制訂的方案堅持治療, 約四成患者的病情可以完全控制, 七成患者的病情可以良好控制。

哮喘預防重在日常生活。哮喘的發生、發作與周圍環境中過敏源的關係十分密切, 因此, 認識、查明和避免接觸過敏源, 是防止哮喘發作的重要措施。同時, 為了減少室內塵蟎的數量, 哮喘病人的居室不宜用地毯、窗簾、沙發, 應不擺鮮花、不養寵物, 力求簡潔, 適當通風。

哮喘病的治療重在患者對治療方案的堅持。目前臨床採用吸入型激素加長效治療和接受免疫注射脫敏療法, 都能有效抑制哮喘。如果哮喘患者能配合醫生制訂的方案堅持治療, 約四成患者的病情可以完全控制, 七成患者的病情可以良好控制。



當代健康報訊 如果吃太飽就會感覺昏昏欲睡。這是血液集中于腸胃系統所致。據最新研究發現, 吃太飽會導致大腦過早衰老。

研究表明, 進餐過飽引起大腦遲鈍, 是因為有一種名叫“纖維芽細胞生長因子”的物質在作怪。它在大腦中的含量, 飯後比飯前猛增數萬倍。這個因子物質亦被認為是動脈硬化的元兇, 而腦動脈硬化與老年痴呆密切相關。醫學家還發現一個驚人的事實: 約有 20% 的老年痴呆患者, 青壯年時期都是名副其實的“美食家”。正因此, “棋聖”

常吃太飽致大腦早衰

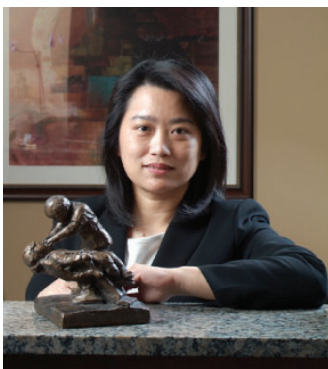
聶衛平每逢參加圍棋大賽, 都不吃米飯, 以西瓜充飢, 免得胃部過飽昏昏欲睡, 以保持頭腦清醒, 進入最佳狀態。

長期吃太飽會導致大腦過早地衰老。國外研究人員曾用動物做過試驗, 他們對三組小鼠分別採取不同的餵養方式, 結果發現, “飽食終日”一組的老鼠, 比“半飢半飽”一組以及只用飲料充飢一組的老鼠死亡得更早。

所以, 要想擁有健康的體, 必須養成良好的飲食習慣——只吃八分飽。特別是人過中年以後, 則更應該像“羊吃草”那樣, 餓了時就吃一點, 每次都不要吃得太多太飽, 讓胃腸始終保持在半飢半飽的狀態之中。這樣, 才有利於大腦清醒、思維敏捷、健康長壽。

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 麥小姐
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