

別讓孩子吃湯泡飯

有些家長覺得菜湯有營養、米飯泡軟點兒容易咽，就在飯中加一些湯，免得孩子因為飯太干吃不下，其實這種做法很不科學。用湯泡過的飯，其體積會增加，這樣孩子吃了以後就很容易有飽腹感，每餐相應攝入量就會減少。長此下去，孩子一直處在半飢餓狀態，會影響孩子的生長髮育。不經咀嚼的飯會增加胃的負擔，而過量的湯水又會將胃液沖淡，從而影響食物的消化吸收，時間長了還易引發胃病。所以，為了孩子的健康成長，千萬不要讓孩子養成吃湯泡飯的習慣，寧願讓孩子細嚼慢嚥多花點時間，也不要催促，吃不下時不要勉強，等餓了再吃也成。

寶實消“食積”喝碗白蘿蔔湯

都說“冬吃蘿蔔夏吃薑”，但是炎熱的夏季，對於脾胃功能尚未發育完善的寶實來說，喝點白蘿蔔湯再好不過了。

夏季寶實容易食積，很多是家長勉強孩子進食引起的。其實，隨著節氣變化，人體的脾胃會自然調節，夏天少吃點，可以減輕胃腸負擔，只要孩子吃得不少，就是正常的。萬一寶實出現了食積，胃口不開，也有好辦法，用長長的白蘿蔔給孩子熬湯喝，可以幫助消化、通大便。

兒童飲食健康



夫妻倆一起生活久了，慢慢會出現“夫妻相”，但你知道嗎？不小心的話，還可能帶來惱人甚至要命的“夫妻病”。最近，國內一項600人參與的調查顯示，認為自己與配偶有夫妻相的只佔33.9%，但曾與配偶同患“夫妻病”的卻高達55.4%。越來越多的研究發現，癌症、糖尿病、高血壓、胃潰瘍、失眠，甚至老年癡呆、腎衰竭等疾病，都會在夫妻間傳染，但很多人並未意識到。

調查多家醫院後發現，臨床上“夫妻病”並不少見。在北京某醫院消化科，一對中年夫妻同時因為返酸、噯氣、有時上腹部隱痛來看病。做了胃鏡後，醫生發現，兩人得的都是潰瘍病，只不過丈夫的病竈在胃小彎處，妻子的則位於十二指腸球部。仔細一瞭解，原來最近因為丈夫借錢給朋友要不回來，兩口子一直在愾氣，沒想到竟一起愾出了病。

“夫妻病”的概念最早出現在上世紀70年代初，由美國著名性學權威馬斯特和約翰遜夫婦提出，但當時，人們對“夫妻病”的瞭解僅限於性傳播疾病及性功能障礙等。2002年，英國諾丁漢大學的茱莉亞·西匹斯理-考克斯教授在《英國醫學雜誌》上發表了首篇詳細闡述“夫妻病”的文章。她發現，從糖尿病、高血壓到缺血性心臟病、哮喘、腎病、抑鬱，如果夫妻一方患病，另一方的患病率就會提高很多。其中，常見的夫妻病主要有兩大類，一類為傳染病，主要由病菌傳播所導致；另一類為非傳染性，主要由共同的生活方式或心理所導致。

長期生活在一起的人，因為飲食習慣相同、生活方式相近，確實有很多疾病會同時感染，比如夫妻前後腳被診斷為糖尿病的就不在少數。從家中電視位置過高導致夫妻都得上頸椎病，到因為飲食不科學共同得上食管癌、腸癌，這些都可能發生。現在得“夫妻病”的也越來越多。“比如因為房子、孩子、陸職等

原因導致精神壓力大、情緒低落，最終誘發癌症，或是家中有人吸煙、飲食不合理、裝修污染等，往往也讓夫妻雙方成為癌症受害者。”

十大夫妻病最常見

在形形色色的“夫妻病”中，專家發現，以下10種最為常見，其中前4種為傳染性，後6種為非傳染性：

泌尿生殖系統感染

發病率最高的“夫妻病”，莫過於泌尿生殖系統或是皮膚感染性性病。這類病大部分由病菌感染引起，病菌又會通過性生活傳播。即使發病一方經過治療痊癒，還可能被另一方重複感染。“曾經有個女患者，宮頸糜爛總是治了得，得了治，後來才發現，是因為丈夫包皮過長，包皮垢里的病菌通過性生活傳給妻子所導致。”

皮膚病

夫妻之間近距離接觸很容易讓扁平疣、腳氣等皮膚病鑽空子。當一個家庭成員患上腳氣或灰指甲時，由於在腳盆、拖鞋上有大量真菌寄生，時間久了，很容易造成其他人被感染。

消化系統疾病

一半正常人體內都攜帶消化潰瘍的重要感染源——幽門螺旋桿菌。這種病菌主要是“口口相傳”，即通過碗筷、接吻

大家都知道飲食不健康可能會引發可怕的病症，但往往忽略飯後的一些小習慣，殊不知，這些不起眼的生活陋習，很有可能成為你健康的致命“殺手”……這是因為飯後胃腸對食物的消化需要大量的血液，造成大腦器官暫時性缺血，從而導致操作失誤。

由於氣溫的不斷升高，在炎夏夏日里，人很容易會出現全身乏力、食慾不振、容易出汗、昏昏欲睡等症狀。因此，在這個炎熱的夏天里擁有一個合理的飲食習慣對於緩解上述症狀會非常有幫助。生活家小編特別為您蒐羅了適合這個夏天的飲食保健知識，為您貼身定制夏季健康飲食！

大家都知道飲食不健康可能會引發可怕的病症，但往往忽略飯後的一些小習慣，殊不知，這些不起眼的生活陋習，很有可能成為你健康的致命“殺手”……

兇手1、飯後吃水果

很多人都喜歡飯後吃點水果，這是一種錯誤的生活習慣。食物進入胃以後，需要經過1到2小時的消化，如果飯後立即吃水果，就會被先前吃進的食物阻擋，致使水果不能正常地消化(消化食品)。時間長了，就會引起腹脹、腹瀉或便秘(便秘食品)等症狀。

兇手2、飯後飲濃茶

飯後喝茶，會沖淡胃液，影響

食物的消化。另外，茶葉中含有大量鞣酸，飯後喝茶，就會使胃中沒來得及消化的蛋白質同鞣酸結合在一起形成不易消化的沉澱物，影響蛋白質(蛋白質食品)的吸收。茶葉還會妨礙鐵元素的吸收，長期如此甚至能夠引發缺鐵性貧血。

兇手3、飯後吸煙

飯後吸煙的危害比平時大10倍！這是由於進食後的消化道血液循環增多，致使煙中有害成分大量被吸收，損害肝臟、大腦及心臟血管，引起這些方面的疾病。

兇手4、飯後洗澡

飯後洗澡，體表血流量就會增加，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，引起消化不良。

兇手5、飯後放鬆褲帶

很多人吃飯過後感覺撐得慌，常常放鬆皮帶扣，這樣雖然肚子舒服了，但是會造成腹腔內壓的下降，逼迫胃部下垂。長此以往，就會患上真的胃下垂。

兇手6、飯後散步

飯後“百步走”，非但不能活“九十九”，還會因為運動(運動食品)量的增加，影響消化道對營養物質的吸收。尤其是老年人，心臟功能減退、血管硬化，餐後散步多會出現血壓(血壓食品)下降等現



最謀殺健康的飯後八件事

象。

兇手7、飯後唱卡拉OK

民間還有句俗話叫“飽吹餓唱”，這句話是正確的。吃飽後人的胃容量增大，胃壁變薄，血流量增加，這時唱歌會使膈膜下移，腹腔壓力(壓力食品)增大，輕則引起消化不良，重則引發胃腸不適等其他病症。

兇手8、飯後開車

司機飯後立即開車容易發生車禍。這是因為飯後胃腸對食物的消化需要大量的血液，造成大腦器官暫時性缺血，從而導致操作失誤。

等途徑傳染給配偶。乙肝、艾滋病等性傳播疾病。在沒有防護措施的情況下進行性生活，很容易傳染給對方。

糖尿病

近年來，越來越多的年輕人成了“夫妻糖尿病”受害者。常吃快餐、方便麵，運動少、常熬夜、壓力大都是主要因素。此外，肥胖、脂肪肝和痛風等代謝性疾病的夫妻共患率也逐漸增多。

高血壓

家中做飯的人口味重，全家都會跟着吃得咸，夫妻同得高血壓的幾率自然會增加。此外，有研究發現，生活壓力過大也可能導致高血壓，尤其是處於社會中堅力量的中年夫婦，表現更為明顯。

癌症

消極對待生活、飲食結構不合理、環境潛伏着致癌因素等，是導致“夫妻癌”的重要原因。

失眠

大多數夫妻共同失眠的原因是由於生活不規律或長期心理壓抑、焦慮造成兩個人都出現入睡困難、多夢、早醒的現象。而夫妻同

床共被，只要一方睡眠差，勢必影響到另外一個人。 性功能障礙。北京大學第一醫院男科中心對1000余名勃起功能障礙患者及其配偶

的性功能進行調查後發現，丈夫年齡在30歲以下的，約10%的配偶也有性功能障礙；30-40歲，這一比例上升到20.6%，而在40-50歲的人中，50%以上夫妻雙方都有性功能障礙。

腸易激綜合徵

主要表現為腹痛、腹脹、腹瀉及便秘等胃腸功能紊亂，主要與精神因素，如焦慮、壓力和彼此共同不良生活習慣，如喜辛辣食物、愛喝咖啡、少吃蔬菜等有關。研究表明，夫妻間猜忌會導致雙方焦慮和抑鬱，容易造成迷走神經功能紊亂，刺激胃酸過多分泌，從而導致胃腸道疾病。

生了病要一起查、一起治

一旦夫妻一方出現了以上十大疾病中的一種，就相當於給另一方敲了警鐘。比如糖尿病，由於個人體質不同，同樣多吃少動，也許丈夫的高血糖會先表現出來，妻子後表現出來。因此，不管誰得了，另外一方最好都去做個篩查。對於大腸癌等明確由生活方式引發的癌症，如果夫妻一方得了，另一方就應該在40歲以後定期篩查。

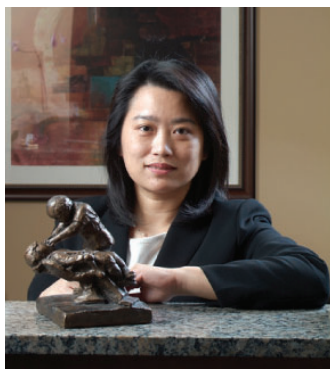
除了及早篩查外，夫妻共同改變不良生活習慣、相處方式也非常重要。郭軍說，比如性傳播疾病的患者，應主動停止房事或親密接觸，除了避免接觸患方的體液外，餐具、毛巾、床被、浴缸等都要分開使用，患方用過的物件一定要消毒。對於一方患有傳染性皮膚病的，也要做好家中的“隔離”措施，拖鞋、毛巾不共用，並且定期洗曬消毒。此外，別以為患了病只是一方的事，看病時最好夫妻一塊去，共同諮詢專家關於用藥、預防的事宜。常玉英指出，對於消化系統疾病來說，首先要保持和睦的家庭關係，幫助對方排解心事，互相監督忌辛辣、戒煙戒酒，養成定時吃飯、不熬夜的好習慣。有條件的家庭不妨分碗筷吃飯，餐具清洗後消毒也有助於減少夫妻間的病菌傳染。最後，不要隨便用藥，尤其是非甾體類抗炎藥，以免引起胃黏膜損傷。



夫妻病

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