

近日,英國健康專家推出了一些新觀點,他們認為,如果養成以下健康習慣,那麼英國每年將可拯救2萬人性命。

1. 周末不要睡懶覺。英國東肯特頭痛專業護理中心臨床專家安德魯·道森博士稱,偏頭痛的別稱是“周末頭痛”,因為它常常于周末早晨發病。突然改變睡眠習慣會對大腦中負責激素平衡的下丘腦形成激烈衝擊,進而導致激素失衡,引發頭痛。睡懶覺會錯過早餐,造成飲食紊亂。

2. 每天吃七彩食物。倫敦金斯頓醫院營養學專家亞當·梅德表示,每種顏色代表着不同的抗氧化劑和營養成分,吃各色食物可以使營養互補。比如,水果中的維生素C有助於增強人體對綠葉蔬菜或肉中鐵的吸收。

3. 刷牙時金雞獨立。英國萊斯特市脊椎指壓治療專家和人體工學顧問蒂姆·哈切夫表示,刷牙時單腿站立,有助於鍛煉腹部深層核心肌肉群,保護背部。具體動作:一只手刷牙,反向腿落地獨立,保持1分鐘,然後換另一側重複相同動作。

4. 有跟鞋能天天穿。



倫敦步態與姿態研究中心專家西蒙·科斯坦表示,天天穿高跟鞋並無大礙。其實很多人的腳、腿和後背問題都是穿平跟鞋或不穿鞋造成的。鞋跟1.4—1.9厘米的鞋子,有助於緩解膝蓋及肌腱壓力,讓站立時雙腿更直。

而人字拖和平底鞋會使壓力轉移到脊椎。

5. 防曬指數別太高。倫敦大學醫學院皮膚科專家尼克·洛維表示,防曬指數(SPF)沒必要超過30。平日可以塗抹SPF為15的防曬霜,夏天用防曬霜SPF可為30。與SPF30防曬霜相比,SPF50防曬霜更油膩,但其保護作用僅僅高出0.5%。

6. 刷牙之後別喝水。英國牙醫協會顧問專家菲利普·斯戴特博士表示,刷牙後最好不要用水使勁漱口,否則會沖掉牙齒上來自牙膏的氟化物保護層。刷牙後半小時內最好不要喝任何飲料。刷牙時可直接將牙膏擠在牙刷上,不必蘸水,因為口腔濕度已足夠,這也有助於發揮氟化物對牙齒的保護作用。

刷牙時單腳站立 鍛煉腹部

讓女人越睡越老的壞習慣

睡覺本應是緩解疲勞和修整的時間,還能讓女人皮膚恢復彈性。但是現在常常會有女性朋友覺得“越睡越累”。可能是由以下原因引起的,知道了就該快檢查一下,因為這樣睡覺更容易衰老!

不卸妝睡——一些女性睡覺前不卸妝,皮膚上殘留的化妝品堵塞毛孔,造成汗腺分泌障礙,不僅容易誘發粉刺,而且時間長了還會損傷皮膚,使其衰老速度加快。

戴胸罩睡——胸罩對乳房是起保護作用的,但戴胸罩入睡則會招來疾病,特別是誘發乳腺腫瘤。專家研究發現,每天戴胸罩超過17小時的女性,患乳腺腫瘤的危險比短時間戴胸罩或不戴胸罩者高20倍以上,這是因為RF長時間受壓,淋巴回流受阻,有害物質滯留乳房的結果。

戴飾物睡——一些女性在睡覺前沒有摘下飾物的習慣,這是很危險的。一些飾物是金屬的,長期磨損皮膚,會引起慢性吸收甚至蓄積中毒(如鋁中毒等);一些有夜光作用的飾物會產生輻射,雖微弱,但長時間的積累可導致不良後果。

露肩而睡——有些人睡覺時習慣把肩

露在被子外面,這樣風寒極易侵入肩關節,導致局部經絡骨節氣血瘀滯,不易流通,造成風濕關節炎、關節酸脹疼痛。受風寒侵襲也易造成感冒流鼻涕,引起呼吸不暢頭暈頭痛,還能美得起來嗎?

儲存睡眠——人體不能儲存睡眠,為了熬夜而先多睡幾個小時,對人體是沒有多大幫助的。其實,人體只需要一定質量的睡眠,多睡不但睡不着,對健康和養顏也是無益的。

透支睡眠——有的女人喜歡熬夜之後再補覺,但生物鐘紊亂引起的不良後果是無法避免的,會導致白天困倦,精力不集中;晚上失眠,無法入睡。一照鏡子,好像老了好幾歲。

微醉入睡——隨着生活方式的改變,職業女性的應酬漸漸增多,常會伴着微醉入睡。研究表明,處於微醉狀態的人,入睡後易出現窒息,一般每晚2次左右,每次窒息約10分鐘。長久如此,人容易患心臟病和高血壓等病,殃及青春。

睡前飽餐——睡前吃得過飽,胃

腸要加緊消化,裝滿食物的胃會不斷刺激大腦,大腦有興奮點,人便不能安然入睡,胃不和,則臥不安。

枕頭過高——從生理角度來講,枕頭高度以8-12厘米為宜。枕頭太低,容易造成“落枕”,或因流入大腦的血液過多,造成次日頭腦發昏、眼皮浮腫;枕頭過高,會影響呼吸,易打呼嚕,長此以往,易導致頸部不適或駝背,影響穿衣效果。

枕着手睡——睡時兩手枕於頭下,除影響血液循環、引起上肢麻木及酸痛外,還易使腹內壓力升高,久而久之還會產生“返流性食道炎”。



從小到老吃粗糧?依年齡段而行

隨着健康意識的增強,人們逐漸認識到粗糧的重要作用。但是,光知道粗糧好還不夠,吃粗糧,更要依年齡段而行。

嬰兒吃小米。其實嬰兒從4—5個月就可以開始吃粗糧了。小米是粗糧中的精細之物,可與大米一起煮粥,或者用燕麥和綠豆、紅豆製成漿,拌在米粉中,做為輔食來喂養孩子。給孩子喂食粗糧不要過量,每周1—2次即可,逐漸過渡到一周2—4次。

幼兒粗細混合蒸發糕。當孩子到了3歲該進幼兒園的時候,將雜糧、雜豆磨成粉,與小麥粉以1:2或1:3的比例混合,再加上芝麻醬或核桃粉等堅果類食材一起蒸花

捲、蒸發糕,吃的時候塗抹上果醬、番茄醬或者蜂蜜,是培養孩子喜歡吃粗糧的好方法。

青少年粗糧不多吃。11—12歲進入青春期的少年,由於生長髮育的需要,對於鈣、鐵、鋅等礦物質的需求量要略高於成年人,過多地進食粗糧,其中的膳食纖維會裹着這些礦物質一起排出體外,從而影響人體對營養素的吸收。因此青少年時期的人群每天吃粗糧不宜超過100克。

青壯年多吃豆類。18—45歲的青壯年時期,增加膳食纖維攝入,預防肥胖是

關鍵。豆類含有豐富的鉀和膳食纖維,對防治高血壓很有幫助,要適當多吃。

中年多吃蕎麥。45—60歲的中年期,有的慢性疾病開始出現,比如糖尿病、高血壓等。蕎麥中的鎂能很好地防治糖尿病,豐富的膳食纖維還能減少脂肪吸收,降低膽固醇。不過粗糧大多嘌呤較高,痛風患者要少吃。

老年吃燕麥加紅薯。燕麥富含豐富的可溶性膳食纖維,降血脂的效果最好,同時對腸胃造成的刺激比較小,格外適合老年人。另外老年人的食慾下降,可以在燕麥粥中多添加些花色,香甜的紅薯就是很好的選擇。用這些粗糧加上少量大米煮粥,營養均衡又容易消化。(寧莉)



T.柯林·坎貝爾博士,康奈爾大學終身教授,被譽為“世界營養學界的愛因斯坦”。40年來,一直身處營養科學研究的最前沿。發表過350篇論文,榮獲包括1998年美國癌症研究所頒發的終身成就獎在內的無數獎勳,是世界營養學界的最重要權威之一。他組織參加了有史以來規模最大的膳食與疾病發病率的健康調查研究,歷時20多年,被《紐約時報》稱為“世界流行病學研究的巔峰之作”。《中國健康調查報告》就是他積一生營養學研究心得精心打造的科普傑作,美國預防醫學研究所創始人及所長迪安·奧尼什教授稱之為迄今為止最為重要的營養學專著。

以下有關食物與健康的八項基本原則,即摘錄自《中國健康調查報告》。

【原則一】營養是無數食物成分綜合表現的活性。

整體效用要遠遠超過單個成分的作用之和。我們的身體能夠從攝入的純天然食物中獲取最大的益處。那種夸大某一種營養素或化學物質的功能或者效用的想法,實際上太簡單了。

【原則二】維生素補充劑並不是給人類帶來真正健康的靈丹妙藥。

只有當你以食物的方式攝入純天然的維生素,而不是以營養素補充劑形式攝入的維生素時,維生素才能真正發揮健康保護作用。

【原則三】動物性食物的營養素並不比植物性食物的營養素更好。

植物性食物中含有更多的抗氧化劑、纖

純天然素食膳食 降低患病率

維和礦物質,而實際上動物性食物之中幾乎沒有這幾種營養素。動物性食物當中含有大量的膽固醇和脂肪,而且蛋白質的含量比植物性食物要略高一些。另外,維生素B12和維生素D的含量也要更高一些(其中維生素D的主要來源是強化的牛奶)。但有一些堅果類和種子類的食物,它們中脂肪和蛋白質的含量很高。

有四種營養素是動物性食物所獨有而大多數植物性食物中所沒有的,它們是膽固醇、維生素A、維生素D和維生素B12。其中,前三種可以由人體自身合成、轉化,過量攝入對身體是有害的。

維生素B12是由土壤中的微生物和動物腸道中的微生物合成的,通常建議通過飲食來補充。如果完全素食超過三年,可以考慮服用少量的維生素B12補充劑(而不是補充動物性食物)。

【原則四】基因自身並不能注定你會患上

某種疾病。基因必須激活或者顯性之後才能發揮它的作用。營養在其中扮演了關鍵的角色,它能決定基因(無論是好基因還是壞基因)是否表達。

基因就像是種子,除非在合適的環境之下,否則種子是不會自發長成植物的。我們承認基因對機體有重大影響,但我們也有強有力的證據說明,基因的表達主要受環境因素的調控,特別是營養的調控。無論我們的遺傳背景如何,改變膳食習慣(由以動物性食物為主改為以植物性食物為主),就可以給我們的身體提供儘可能好的環境,讓好基因得到表達,壞基因得到抑制。

【原則五】營養可以有效地控制有毒化學物質的不良影響。

民間流傳着這樣一種觀點,認為癌症是由進入我們身體中的有毒化學物質所造成的,因而認為,如果不使用抗生素和荷爾蒙等非天然的化學物質,

我們食用的肉製品會更安全。但是,其實更危險的是肉製品本身帶給我們的營養不均衡,不管其中是否存在這些有害的化學物質。

【原則六】能夠預防早期階段疾病的營養(疾病確診之前),也能阻遏或者逆轉晚期階段疾病(疾病確診之後前)。

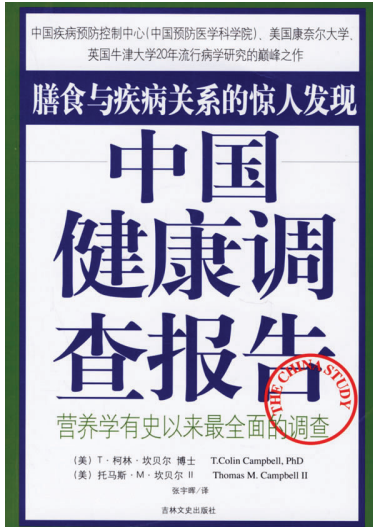
我們已經有很多研究證據證明,純天然素食膳食可以逆轉晚期心臟病,讓肥胖者減輕體重,幫助糖尿病患者減少對藥物的依賴,並且能讓他們回到患病之前的那種正常健康的生活。即使是自身免疫力也能通過膳食得以緩解。

越早採用這樣的膳食(純天然素食膳食),健康狀況也會越好。

【原則七】對某種慢性有益營養,對全身健康同樣有益。因為各種疾病(的生化過程)如此相似,所以同樣的膳食建議對所有這些疾病都有效果。你可以通過一種簡單的膳食(純天然素食膳食),給你的健康帶來全方位的益處。

【原則八】良好的營養造就全方位的健康。生活的各個方面是密不可分的,互相關聯的。

食物和營養對於我們的健康有着至關重要的影響,但人生的其它方面也同樣重要,例如戶外活動、精神健康,還有我們周圍環境的狀況。將所有這些不同的領域整合到我們的健康觀當中,是非常重要的。我認為這才是全息醫療的概念。



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