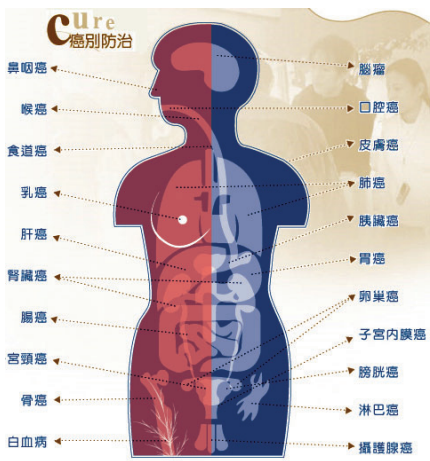


癌癥是一種“人造疾病”

接過薄薄的癌癥確診書，誰會不感到未來一片黑暗呢？如何杜絕那天的到來？也許，英國科學家的最新研究發現能給我們帶來希望。

據報道，英國科學家在研究木乃伊、人類骨骼化石和文獻後發現，古代人患癌癥的比例非常低，數百具木乃伊中只有一例癌癥病例，癌癥的化石證據也只有幾十例。而如今，全球平均每8具因病而亡的屍體中，就有1具死于癌癥。科學家說：“在自然環境中，沒有任何一種因素可以造成癌癥。所以，癌癥是一種‘人造疾病’，可能由污染、飲食和生活習慣導致。”

癌癥是我們現代人的“發明”？自工業革命以來，癌癥患病人數迅速上升。如今各大新聞頭條似乎也在驗證，環境污染與癌癥肆虐有某種因果關係。不過，也有專家駁斥，癌癥是“人造疾病”並非準確，不能光把罪名讓環境



污染等外因來背，人們應當重視自身能控制的因素，如生活方式等，以降低癌癥發病率。“或許我們祖先的生活方式降低了癌癥的風險。”

我們都知道，腫瘤、癌癥是一種基因病。也許，我們無法改變與生俱來的基因，但這並非宣告，面臨癌癥我們只能哭泣。專家告訴我們，今天的生活習慣就是為數

十年後的健康風險投資。因為人體正常細胞，從惡化為癌細胞，到最終入侵到其他器官，一般需要十年。換句話說，探究癌癥的源頭，須從數十年的生活習慣入手。醫學界有一個概念叫“生活方式癌”，強調了生活方式和癌癥的莫大關聯。比如，抽煙為何能致癌？因為抽煙會讓你吸入大量苯並芘這種致癌物質。

誰是最好的“防癌醫生”？世界頂尖醫學專家會告訴你：就是你自己！倡導低碳生活的你！因為科學防癌抗癌的各種方法是一種崇尚低碳、綠色、健康的生活方式。比方說，男性可以少抽煙，多吃穀類、蔬菜和水果等低碳飲食，少開車，多走路；比方說，家居裝修追求簡約更追求健康；比方說，成為媽媽的你，進行母乳喂養就是預防乳腺癌的妙方。另外，如果你超過35歲，最好每年或半年到專科醫院體檢1次，早發現早治療，節省醫療資源。

讓我們每天多過一點低碳生活，築起防癌的第一道防線！

吃飯改變順序 保持健康身體

記得蔬菜的烹煮方式應儘量用水炒的方式，不要放太多油或是肉燥。

順序二：喝湯

吃完那一盤蔬菜以後可以喝一些湯，幫助剛剛那一盤蔬菜在胃中更有飽足感；但記得在減肥時，不要喝太多“濃湯”，應儘量選擇清湯為宜。

順序三：吃肉、魚、蛋等蛋白質食物

此時，你的胃已經快要半飽了，可以吃一些高蛋白的食物，補充每日的蛋白質需要，但要記得這些食物最好不要用高溫油炸、煎的方式，因為不僅熱量會增加，還容易產生致癌物；建議這些高蛋白的食物多用燻、蒸、炖的方式。

順序四：吃米飯

我們習慣吃白飯，但白飯滿容易讓血糖上升，GI值算是不低的食物，選擇最後再吃白飯，可以延緩血糖的上升。而且，此時應該不會感覺很餓了，就不會一下子吃太多高澱粉的食物。不過我們也不能不吃澱粉，所以最後再來吃飯這種方式，不但能均衡飲食，也能減少熱量攝取。如果，能把白米飯換成五穀飯或是糙米飯，對於健康更是有幫助。

眼前是一桌豐盛的佳肴，包括香噴噴的白米飯、美味的紅燒排骨、清脆的花椰菜、甜美的羅宋湯、綜合水果盤，請問你會先吃哪一種食物？這不是請你做心理測驗，而是，由你的進食順序可以看出，你容不容易發福？

其實大部分的人的飲食習慣都一定是先動筷子吃飯，然後，配一些肉、魚，很多人就這樣地把一碗飯吃完了，最後覺得自己沒吃到蔬菜有罪惡感，所以就隨便夾幾口吃一下；之後再喝湯。不過這樣的進食方式真的比較容易發福，因為先吃大量的精緻的米食，一方面很容易吃下過多的熱量，二方面這些精緻的米食吃下去，血糖很容易快速上升，並刺激體內胰島素的分泌；胰島素一分泌以後，也很容易讓體內的脂肪堆積。

調整進食順序

如果我們每一餐可以讓血糖上升的速度變緩慢，不但能舒緩高血糖的問題，也能減少胰島素的快速分泌，不讓脂肪堆積得太快，所以，把握進食順序也是應該注意的飲食細節：

順序一：先吃蔬菜

“熱量密度”愈低的食物要先吃，像蔬菜這種食物，不但熱量密度低，又是高纖的食物，更重要的是這五顏六色的蔬果，含有豐富的維生素、礦物質，更含有幫助我們預防疾病的“植化素”。

我們可以把蔬菜想成在胃壁放置一個“柵欄”，這個“柵欄”可以防止之後吃進來的營養素被快速吸收，這對於延緩血糖的上升非常有幫助。

所以養成這個飲食習慣吧，就是每一餐先拿一個盤子，把餐桌上所有能看到的五顏六色的蔬菜都夾到盤子中，每餐一開始吃的食物就是這盤五色蔬菜。



從人的尿液中我們可以觀察到某些疾病，在一定程度上，尿液顏色是疾病的“信號彈”。

尿液由尿色素、尿膽素、尿紅質等不同物質組合而成。這些成分都是體內代謝的產物，成一定的比例。因此，在正常的情形下尿液會保持一定的濃度，所以尿液顏色也較為固定。正常尿液的顏色可因飲水、出汗及活動量不同而深淺變化不等，一般從淡黃色至深琥珀色。

當人體代謝異常或患某種疾患時，尿液的顏色會出現特殊改變。尿液顏色的改變，不能輕視，可以用來判斷疾病。

黃褐色尿：常見於阻塞性黃疸，

肝硬化，甲型肝炎，砒、氯仿等中毒。

紅色尿：用眼睛就能看到尿呈紅色稱為肉眼血尿。尿內含有大量的紅血球。引起血尿的病因很多，常

觀尿色 斷疾患

見於泌尿生殖系統炎症、結石及腫瘤等。如各型腎炎、腎結核、急性膀胱炎、尿道炎及上述部位的結石、惡性腫瘤等。全身性疾病如白血病、猩紅熱、充血性心力衰竭等也常引起血尿。

血紅蛋白尿：指尿中出現游離的血紅蛋白。由於尿內無紅血球或

僅有少量紅血球，故尿液清澈呈紅葡萄酒狀。常見於癆疾、蠶豆病、不合血型的輸血、溶血性貧血、陣發性血紅蛋白尿及腹腔出血。

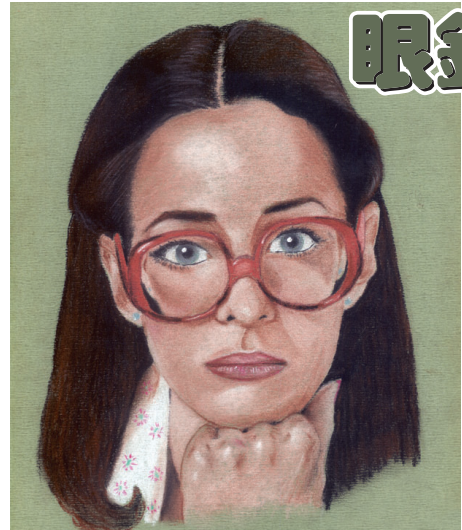
深紅帶黃色尿：見於膽紅素尿，常為甲型肝炎。

乳白色尿：又稱乳糜尿，這是由於從腸道上不能吸收糜液，造成糜液返流進入尿中所致。引起乳糜尿有先天性因素，如先天淋巴管瓣膜功能異常；也有繼發性因素，如常見的絲蟲病及泌尿系統泌尿性感染。

黑褐色尿：常見於酚中毒及惡性黑色素瘤及急性腎小球腎炎等。

藍綠色尿：常見於綠膿桿菌感染。

眼鏡脸型完美搭配 戴出你的氣質



則會使面容黯然失色。基本上我們的脸型分為六種，從以下六種，就可以看出哪款是對應你的脸型。

菱形臉 -- 菱形臉的特徵是高顴骨，窄額頭，尖下巴。橢圓形眼鏡將柔和這種脸部線條，稍彎曲的方形鏡框也能達到同樣的效果。框架遮住顴骨的上部是非常重要的。選用讓脸部看起來較圓且感覺柔和的鏡框，可以彌補臉形的缺陷。圓形鏡片也是可以的，但是有一個安全準則，因為這得取決於你臉的總寬度。

長方形臉 -- 長方形臉和方形臉很像，寬寬的前額，長方形的寬下巴。彌補方式同方形臉很相似，但是對於長方形的臉來說我們應該選擇鏡框高度較高的眼鏡，避免因眼鏡而使脸型有橫向擴展的效果，儘可能蓋住前額，減少脸部的高度。

男性長方形臉型：宜選配鏡圈高度較長的鏡架，比如高度大的近似方型大款的鏡架。

女性長方形臉型：宜選配近似方型的鏡架，鏡圈的高度可高一些，以中和過長的臉型。

鵝蛋臉 -- 鵝蛋臉是非常符合東方人審美標準的美女脸型。如果您有這樣的臉形，恭喜您，您配戴各種鏡架都比較合適，只需要注意鏡架的大小應與臉的大小成比例就可以了。特別是女性橢圓脸型，宜選配任何款式的鏡架，但最好不用直線條鏡架，也就是太高太扁的鏡架。

圓臉 -- 圓型臉的人臉較短，所以，最好搭配略帶曲線的細長鏡架來調和整體感。有角的與方形

的鏡架，則有利于修飾脸部線條(突出縱線)。這樣可以揚長避短，使您的脸部顯得輪廓明顯，更加精神！

男性圓脸型：宜選配扁型或梨型鏡架，不宜選用太圓太方的鏡架。

女性圓脸型：原則上要避免選用任何極為明顯特徵的鏡架，宜選配稍扁略翹型的鏡架，不宜選用太圓或直線式的鏡架。

選擇太陽鏡時，選擇厚框大尺寸的，鏡片深色染色是最好的選擇，因為深色能分散人們對臉部的注意力，比如巧克力色甚至是紅色，只要你夠大膽都可以嘗試。

方臉 -- 方形臉的人兩頰較寬，臉較短，看起來剛強，所以應該選擇一副既能緩和脸部線條，又貼切體現脸部特徵的眼鏡。框較細、扁圓形或者方形而帶圓角邊的眼鏡架應是理想的選擇。這種眼鏡架能使臉上突出的角度變得柔和，在視角上使方脸型呈現圓和長的特徵。

三角形臉 -- 三角形臉前額寬，高顴骨，下巴尖窄。宜選用仕女型或方型眼鏡來體現美感，以使額頭和下巴之間的線條過渡自然。可選配鏡圈下邊較上邊狹高度小且上翹式眼鏡，以增加面部的視視長度，



飛行員太陽鏡是不錯的選擇，鏡框不那么明顯的，這將使你的下巴顯得更加自然。

別忘了鼻子也要考慮啊！

鼻子也是要考慮的一個重要因素，脸部獨立的一個部位，儘管對於選擇眼鏡不是有那么大的決定性。如果你的鼻子較大，或者你自我感覺較大，儘量選擇能覆蓋住臉部的大的鏡架。小的鏡架會更突出你的大鼻子。

如果你的鼻子較長，建議鏡腿選粗的，要是可以，選擇的鏡架往外凸出。這樣，人們的注意力就會遠離鼻子了。

如果你的鼻子較小，或者不太高，顏色深且鼻梁高的鏡架能夠拉長你的鼻子，協調脸部剩餘的部分。

不同膚色搭配眼鏡原則

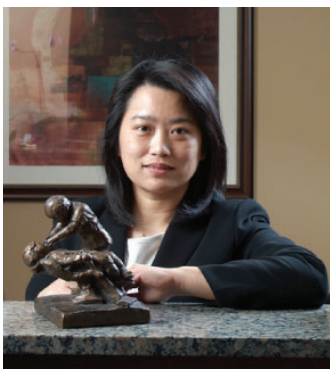
通常膚色較淺的人最好選擇顏色較淡的鏡架，比如柔和的粉紅色系，玳瑁殼的色澤或金銀色的鏡架；膚色較深者，則選擇顏色較重的鏡架，可以選擇紅色，黑色或玳瑁殼的色澤。

不同場合搭配眼鏡原則

選擇一副適合自己個性、符合當時場所的眼鏡是非常重要的。一般來說，正式場合適合配帶框架較小、款式精緻的眼鏡，既典雅又方便做事；休閒、聚會等場合，則適宜於選擇一些時下流行的、大邊框的眼鏡，顯得既青春又時尚。當然，也可根據自身喜歡，選擇一些不規則形狀鏡片的眼鏡，出入一些個性化派對場合。

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