

養生提醒 中老年人晨醒有七忌



- 1. 忌醒後立即起床:**從睡眠中醒後,機體由抑制狀態轉入興奮狀態,但從抑制到興奮的轉變,也需要一個過程。如果一覺醒來則立即穿衣起床,易於出現頭暈、眼花等不適,對於中老年人來講還易於發生意外。這也是我們強調醒後宜伸懶腰的原因所在。
- 2. 忌醒後戀床不起:**醒後戀床不起的人頗多,尤其是在節假休息,總覺得早早的起床也沒有事干,不如乾脆懶在被窩里。凡有過戀床不起的人大多數都有這樣的感受,睡眠和臥床的時間多了,反而覺得四肢發沉,精神萎靡不如每天早早起床忙於工作或學習時精力充沛。這是由於睡眠不利於人體陽氣宣發的緣故。因此講,早上醒來後不宜戀床不起。
- 3. 忌醒後立即起立解小便:**早上一覺醒來後,可能膀胱內已充滿了尿液,有急不可待的排尿感。越是尿意緊迫,越要沉得住氣,絕不可立即起身小便,尤其是直立解小便更屬禁忌。否則很容易因膀胱排空而引起頭暈,甚至會出現排尿性暈厥。
- 4. 忌醒後立即投入緊張的工作:**有的人工作任務緊迫,睡醒來後等不及伸伸懶腰,洗把臉,或喝幾口水,就立即投入緊張的工作。這樣做的結果不僅使工作效率降低,容易產生疲倦感,並且也嚴重影響了氣血陰陽的變化,對健康十分不利。
- 5. 忌醒後即刻劇烈運動:**晨起手適當進行體育鍛煉對身體健康的確是有很多益處,但這些運動必須在晨起手稍休息一下,待氣血服陽運行平衡後可進行。如果起床後未經運動前準備,馬上投入比較劇烈的活動,容易發生心腦血管意外,尤其是中老年人更應特別謹慎。
- 6. 忌晨起時行房事:**行房時傷氣耗精,房事以後必須經過一段時間的休息體力方可恢復。中醫認為,晨起時陽氣漸升,陰氣漸降,此時行房易使機體的陽氣受到戕伐,可致終日精神萎靡不振。
- 7. 忌醒後立即進食:**早上的胃,還處於半休眠狀態,至少需要半小時才能甦醒。同時,早上唾液的分泌也很少,胃液分泌也不充分。在這種情況下,如果立即進食,或再吃一些難以消化的脂肪,就易導致消化不良。因此,晨起後最好先喝一杯水,休息半小時後再進食。

你點上一支煙,深深吸入口。這一口就吸入了4000~5000種不同的化學物質,而其實你真正需要的只有一種——尼古丁。吸入煙霧是讓外界物質進入人體的最快、最有效的方式之一,僅次於注射。煙霧中的尼古丁經肺部進入血液循環,只要10秒左右的時間就到達了大腦,在那里刺激一種叫多巴胺的神經遞質的釋放。多巴胺讓人精神集中、肌肉放鬆並產生愉悅的感覺,讓人上癮,比酒精、咖啡因甚至可卡因、海洛因等毒品都更容易讓人上癮。

但是尼古丁也有不那么讓人愉快的一面。它能讓心跳加速,能比平時快30%。它會讓血管收縮,讓血管變窄,同時血壓也升高了,要比平時高10%~15%。更麻煩的是,它會損傷血管壁,導致動脈粥樣硬化。這一切都容易誘發心臟病,而香煙中還有別的物質在幫倒忙,例如一氧化碳。香煙煙霧中的一氧化碳含量是安全值的600倍,吸煙者血液中的一氧化碳含量是不吸煙者的4~15倍。一氧化碳進入血液,和血紅蛋白結合,讓血紅蛋白沒法輸送氧氣,導致心臟以及身體其他部位缺氧。為了滿足氧氣的供應,身體不得不製造更多的紅細胞。紅細胞多了,血液變稠,容易發生血栓。一氧化碳也能損傷血管壁導致動脈粥樣硬化。因此,吸煙增加了患心臟病、腦卒中的風險。40歲以下的人群中,吸煙者心臟病發作的風險是不吸煙者的5倍。因心臟病發作死亡的病例中,大約四分之一與吸煙有關。

尼古丁、一氧化碳對心血管的影響還有雖然不致命但令人苦惱的其他後果。由於吸煙讓皮膚中的血管收縮,減少了皮膚中的血流供應,讓皮膚容易老化,女人也許更關心這一點。對男人來說,由於吸煙能損傷陰莖的血管,而且能讓連接陰莖的動脈逐漸變窄,減少進入陰莖的血流量和降低血壓,因此增加了勃起障礙(陽痿)的風險。30~50歲男性中吸煙者患勃起障礙的風險比不吸煙者高了大約50%。這種風險與吸煙量相關,一天吸1~10根者高27%,11~20根者高45%,20根以上者高65%。估計

當你點上一支煙

方舟子



中國男人勃起障礙病例中有23%是吸煙導致的。

尼古丁和一氧化碳是香煙煙霧中無色的氣體部分,其中還有甲醛、硫化氫、氮氣等刺激性氣體。它們刺激你的眼睛、鼻子和喉嚨,讓你流淚、流鼻涕和咳嗽。我們看到的煙霧其實是沒有燃燒的固體顆粒,主要是焦油。如果你一天吸一包煙,一年下來要吸入大約200克(相當於一杯的量)的焦油。呼吸道的表面本來覆蓋着長纖毛的細胞,纖毛一致的擺動能把吸進來的顆粒物質逐漸排出去。但是香煙中的毒素讓這些纖毛動不了,這樣,長期吸煙的結果,從喉嚨、氣

管一直到肺部覆蓋着一層黑乎乎的粘粘的焦油。在焦油的刺激下,呼吸道會分泌粘液。這些粘液也難以作為痰排出去。焦油、灰塵和粘液在肺部積蓄,減少了肺部空間,導致呼吸困難。粘液也是細菌、病毒繁殖的溫床,讓你更容易感染感冒、流感、支氣管炎、肺炎和其他呼吸道傳染病,例如吸煙者得肺部傳染病的風險增加了4倍。而一旦感染了疾病,卻不容易痊癒,因為吸煙也損害了肺部中用來清除病原體的白細胞,降低了免疫力。

焦油中含有大量的有害物質,包括至少60種已知的致癌物和放射性物質。它們與肺細胞零距離接觸,最直接、最明顯、最確鑿的後果是誘發肺癌。在20世紀之前,肺癌是一種極其罕見的疾病,有醫學記載的不到80例。但是進入20世紀之後,隨着吸煙的流行,肺癌的病例劇增,並逐年增加,迅速成為主要的死因之一。

現在每年全世界有一百多萬人因肺癌死亡,排在致命癌症的首位。吸煙者的肺癌死亡率是不吸煙者的十幾倍,80~90%的肺癌死亡與吸煙有關。吸煙越多,肺癌死亡率也越高。平均每天每多吸一支煙,患肺癌的風險就增加大約50%~100%。受焦油直接刺激的喉、口腔也容易患癌症。致癌物進入血液循環,到達身體的其他部位,能誘發其他癌症,特別是腎臟、乳腺、膀胱、食道、胰臟和胃等部位的癌症。

所謂低焦油的香煙同樣含有大量的致癌物,而且吸低焦油香煙的人為了能夠過癮,往往多吸幾口甚至多吸幾支,實際攝入的焦油量未必就低。避免香煙危害的唯一辦法是戒煙和避開二手煙。按世界衛生組織的說法,吸煙是第二大死亡因素,是最大的可預防的死亡因素。根據幾項不同的估計,吸煙者的平均預期壽命減少了10~17.9年。另一項計算指出,每吸一支煙,則預期壽命減少10.7分鐘。

當你吸一支煙吸完,你因此減少的壽命,甚至比吸一支煙的時間都長。

【釋放壓力七大法】

壓力處理得宜,會變成一種動力,產生生命的活力。壓力如果一直持續增加,會使得腎上腺、荷爾蒙出現很大的問題,引發免疫系統方面的疾病,問題就非常嚴重了。

大部分的憂鬱症都是有很大的壓力突然來到,沒有辦法轉化。我們所處的社會上,壓力一定存在,不可能沒有任何壓力。我們活在這個世界周遭所有的人事都會對我們產生影響,所以我們如何讓它變成正面、積極的影響。而且使我們面臨的壓力都轉化成生命的動力,就會越活越好。

壓力來自於遇到很多的困難,所以我們要學習把困難改變。一講困難,就真的困難。遇到困難的時候,不要講困難,要把困難講成挑戰,重要的是我們遇到的事情,做出什麼反應。人生90%是決定於你所做出的反應,不是決定於你所遇到的事。成功的企業跟倒閉的企業,成功的人生跟失敗的人生,他們所遇到的困難、挫折、挑戰都差不多,差別在於如何做出回應而已。

跟壓力關係最大的是癌症,得癌症前六個月,幾乎都有重大的壓力事件發生。癌症復發的,也都幾乎在半年或一年之間有重大事件發生。壓力最普遍的現象就是加重消化系統的疾病。壓力一旦無法轉換,會從生理表現出來,現代文

恢復四大功能,永遠離開癌癥(中)

伊利沙伯醫院臨床腫瘤科 唐志聰醫生 編寫

明病絕對不是單一因素所造成,尤其不是病毒或細菌所造成。

糖尿病、心臟病、高血壓、癌症、氣喘、過敏,用藥物控制是一點用都沒有。因為它是綜合性的併發症,它的引爆點就是壓力。跟飲食習慣、生活習慣、生活環境息息相關。它是一個長久累積形成得病的體質,等到一個重要事件打擊,終於生病。

當你感到壓力來臨的時候,要學會放鬆。

幾個方法很有效,呼吸可以影響腦波的頻率,腦波的頻率可以影響心跳的速度,心跳的速度又可以影響肌肉緊張度。這種方式也治療過口吃的病人。你也可以自己練習搓動雙手,用這個方法很有效,可以幫助整個人的氣血回流,體力和精力可以很快的充滿。



面很多都是癌症食品。盡量帶便當,比較節省時間,吃完之後,留15分鐘來做和上班無關的事。剩下來的時間做腹式呼吸,透過呼吸來放鬆。

第二個有效紓解壓力的方法就是運動,讓你整個人震動或舞動,很快就可以提振精神,最好有個規律性的運動,因為運動是紓解壓力最好的方法。另外,每天赤腳在草地上走,就可以釋放壓力。

第三就是睡眠,睡眠是非常好的方法。但是,現代人普遍睡不好覺。睡眠品質越好,壓力釋放的速度越快。可是不要等全身非常累了再去睡,很容易睡不著;很累還睡不好,表示肝已經嚴重受損。

第四就是休息,休息和睡眠不同,休息是脫離原來的工作,轉換一個場景。舉例,吃飯的時候不要在原來的辦公桌吃。不要到外面吃,浪費時間,而且外面很多都是癌症食品。盡量帶便當,比較節省時間,吃完之後,留15分鐘來做和上班無關的事。剩下來的時間做腹式呼吸,透過呼吸來放鬆。

第五是飲食,不要吃高壓力的食物,有刺激性的食物都是高壓力食物,越吃這些食物,會使交感神經亢進,有時會刺激身體所有的功能處於警戒狀態。

什麼是高壓力食物?可樂、汽水、咖啡、茶、酒精、香煙、乳製品、肉製品,所有的肉,尤其是經過油處理的肉的壓力是最大的。

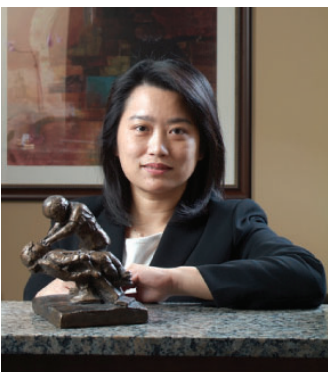
什麼食物會使心情愉快?聖經創世紀第1章29節:上帝說:「看哪,我將遍地上一切結種子的菜蔬,和一切樹上結有殼的果子全賜給你們做食物了。」讓心情愉快最重要的食物,蔬菜、水果、五穀雜糧。飲食中一個重要的東西可以減輕壓力,就是水。喝水可以減輕壓力,喝好水可以釋放壓力。

第六個釋放壓力的方法是曬太陽,聖經上常講到,日光有治療的功效。很多憂鬱症患者都不愛曬太陽,平常多曬太陽,身體的抗體會增加。

此外,有一個很有趣的現象是,現代人不太愛喝水,但多數人卻認為自己已經喝得夠多了,原來是他們把咖啡、果汁和碳酸飲料等也算進去了。尤其咖啡和茶都有利尿作用,容易造成水分大量流失,所以喜歡喝咖啡、茶的人,喝水得比一般人還多才行。每一天把握三個時辰喝水,保證病痛至少好一半以上。一就是早上起床後喝500cc,下午3點鐘喝500cc,晚上9點再喝500cc。不要等到口渴才喝。(待續)

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

2011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