

在人體這部充滿奧秘的機器里,“潛伏”着一些神秘“按鈕”。英國《每日郵報》健康專欄刊文總結,儘管存在強烈的個體差異,一生中總有一些年齡值得關注。

10歲:骨骼在沖刺。
多數人會在10歲左右經歷一系列巨大而奇妙的變化,男性比女性晚一兩年。40%的骨骼在此時以沖刺的速度形成。此時人體對各種營養需求量大,最渴望的是鈣質、維生素D及蛋白質食物,但也不能過量。由於可能含有雌激素,此時要少用化妝品,多吃綠色食品。

18歲:智齒作亂。
智齒通常在18歲以後出現,因此時是智力發展高峰得名。如果出現某個部位反復腫脹疼痛、吃東西總塞牙等情況,可能是智齒發出的信號。如智齒位置不正,出現齙齒或冠周炎等情況,就需要把它拔掉。

25歲:骨骼最富有。
我們可以將骨骼的物質含量看成一個銀行賬號,25歲時是最富有的。要想多存錢就要少花錢多掙錢。喝奶製品、曬太陽、吃蛋白質含量高的食物、鍛煉,能為你的骨骼“掙錢”,但長期吃素、過度減肥對骨骼總量來說是筆“大開銷”,要避免。這是因為維生素D是脂溶性的,要想它起作用就需要脂肪的參與。

30歲:身材開始走樣。
走在大街上,你會發現不少看上去30歲左右的男性,開始頂起了“啤酒肚”。從30歲開始,人體的新陳代謝能力開始下降,尤其需要提防身材變樣。建議每周最少運動3次,每次30分鐘。如果自己一個人總是懶得動彈,不防選擇需

不容忽視:決定你壽命的轉折點

要合作的運動,如打羽毛球、踢足球等。

30歲:趕上生孩子的“末班車”。

英國科研人員發現,女性的“卵子庫存”有200萬個,但30歲時,約90%卵子被消耗殆盡。到了40歲,卵子數量僅剩3%,其中能發育成熟的只有450個,這也在一定程度上解釋了為何高齡女性難懷孕。

30歲:長出第一根白髮。

30歲後的某個清晨,你可能毫無徵兆地發現烏絲中的白髮。30歲後出現白髮是歲月的正常印記。這是由毛囊中黑色素細胞不活躍造成的。吃首烏、芝麻、核桃可能有一定效果。還要避免精神過於緊張、熬夜、抽煙、高脂飲食,能預防部分脫髮的發生或發展。

35歲:精子質量下降。

男性生育能力幾乎相伴其一生,但一項研究發現,30歲後中國男性的精液質量開始倒退,不管是數量還是活性。35歲後下降速度明顯加快。吸煙越久,精子畸形越多,儘早戒煙限酒很關



吃胡蘿蔔。每隔45分鐘遠眺一次,也能起到一定的延緩作用。

49.5歲:更年期出現。

女性正常的絕經年齡在45歲左右,黃金年齡則是49.5歲。如果在40歲之前就停經的話,就是卵巢早衰了。睡覺是女人天然的保養品,一定要少熬夜。此外,長期壓力大、精神緊張也容易導致卵巢功能減退,不妨藉助有氧運動、瑜

伽、音樂、聊天等方式緩解疲勞,釋放壓力。

50歲:前列腺要“年檢”。

到了50歲,超過40%的中國男性患有前列腺增生。只要一到50歲,每年就應到正規醫院的泌尿外科做次篩查。每天要喝2—2.5升水,避免久坐或長時間騎自行車,要注意飲食清淡。

55歲:帕金森找上門。

帕金森病是發生於中老年的中樞神經系統疾病,多發於55歲以上,發病率隨年齡增長而增長。增加腦部刺激或許能在一定程度上減緩該病,平時應多動腦做填字遊戲、猜謎語,多找人嘮嘮嗑等。

60歲:白內障很常見。

60歲以上的人群中,10個有8個會被白內障問題困擾。隨着年齡增加,晶狀體變得混濁。一旦確診為白內障,且影響了生活質量,就應儘早手術。

60歲:躲開高血壓。

中國心血管病報告顯示,49.1%的60歲以上人群患有高血壓。年齡越大,患病率越高。不過,高血壓並非是你老了之後才出現的疾病,它與你年輕時如何對待身體對待健康密切相關。越來越多中老年人的血管已提前老化。減少油、鹽的攝入、勤運動、少熬夜、心態平和非常關鍵。

健康是一輩子的事情。其實,追求健康沒有那么多所謂的祕密,不管你現在是身強力壯的小伙子,還是已生白髮的中老年朋友,養成平衡膳食、戒煙限酒、適度鍛煉、充足睡眠、快樂心情等健康生活方式,永遠都不會晚,但貴在堅持。



自閉癡患者并非「弱智」

由於現在整個社會對自閉症的認識不足,導致很多家長將自閉症兒童當作了“弱智”。

患有自閉症的兒童一般會在兩歲至三歲的時候顯現出症狀,表現為語言交際困難、喜歡獨處,沒有與別人的目光接觸等,很多家長通常會認為孩子是聾子或“弱智”,將其鎖在家里或者送往農村親戚家撫養,結果導致自閉症兒童終生飽受痛苦。

自閉症兒童和智障兒童在有些方面有相似的地方,例如與他人的言語交際障礙、對言語的理解障礙、學習障礙等,但兩者還是有很大差別的。自閉症兒童雖然伴有全面的發育遲緩現象,但各個方面的發育並不平衡。例如,有的自閉症兒童連生活都不能自理,但卻有很強的計算能力或者繪畫、音樂能力,有的兒童幾乎沒有語言能力,但在記憶力、識別顏色、識別形狀等方面表現突出。智障兒童通常是在各個方面的發育均比正常人遲緩,但各方面發育比較均衡,在感知、社會交往、興趣及語言等各方面的發展與其智商是成正比的。

部分自閉症兒童的智力發育是要遲緩一些,但他們的主要問題是因為他們的排斥心理不願意學,而不像智障兒童願意學,卻學不會。而且自閉症兒童社會性極弱,在社交能力及主動性上遠低於弱智兒童。

自閉症現在雖還不能治愈,但是只要發現早,家長儘可以送他們到專業的康復中心進行恢復訓練,大部分都可以實現生活自理,有些還甚至可以成為某一方面的天才。因此,家長切不可盲目下結論,就誤患兒的恢復期。

據介紹,自閉症的發病率為1/150,估計全球有3500萬患者,中國有患者700萬人以上,其中男女比率為6.9:1。

保護大腦健康 每周至少吃一次魚

保護大腦健康需要有意識地選擇有助於大腦健康的食品。採用地中海飲食是很重要的。強調多吃魚,是因為魚里含有很多ω—3脂肪酸,這種物質已被證明對心血管病以及“三高”人群有很好的預防作用。

我們建議每周至少吃一次魚。因其富含健腦作用的ω—3脂肪酸。如果一些人從來不吃魚,現在變成每周吃一次魚,那么他患老年癡呆的指數是0.76,意味着他患老年癡呆的風險降低了24%。

除此之外,咖喱食品中的薑黃素也有腦部抗炎和抗澱粉樣作用。有人發現印度患老年癡呆的比美國要低,可能與吃含薑黃素的

咖喱食品有關。在新加坡進行的超過1000人的臨床實驗表明,經常吃含咖啡因食品的人,記憶功能要好。

加州大學洛杉磯分校研究發現,腦部老化會出現澱粉樣斑塊和蛋白質,而積極思考的人腦部出現澱粉樣斑塊和蛋白質的幾率會減少,所以退休後的老人一定要積極投身於社交,經常動腦思考問題,強化大腦訓練。原則是每天要做大腦訓練而且要持續數年。康寶萊營養俱樂部開辦了很多記憶訓練方面的課程,在6個星期之後,接受訓練的老人思維能力與記憶能力會有顯著提高。(王萍譯)



現代營養還分析出,玉米含有的大量黃體素、玉米黃質,可抗眼睛衰老。另外,研究指出,煮玉米時間越長,抗衰老作用越好。

玉米是抗眼睛衰老的極佳補充食物:

根據1994年美國哈佛大學醫學院和許多研究中心一起做的研究顯示,攝取較高量的黃體素和玉米黃質,能降低43%罹患老年黃斑性病變的幾率。玉米含有黃體素、玉米黃質,尤其後者含量較豐富。因此美國醫學家也認為,玉米是抗眼睛衰老的極佳補充食物。由於玉米中所含的胡蘿蔔素、黃體素、玉米黃質為脂溶性維生素,加油烹煮有幫助吸收的效果,促使發揮營養作用的效果。所以,老年人吃玉米,可以經常炒著吃點,比如做道松仁玉米。

煮玉米時間越長,抗衰老作用越好:

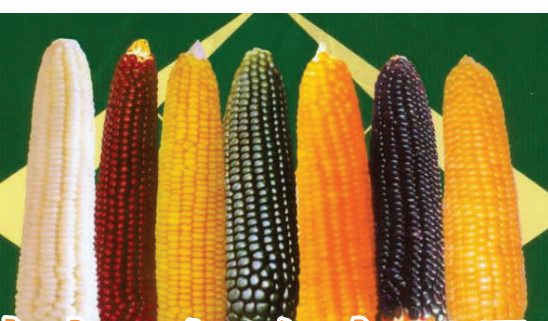
從抗自由基角度來看,美國康乃爾大學在《農業與食品化學期刊》的研究顯示,在攝氏115度下,將甜玉米分別加熱10分鐘、25分鐘和50分鐘後發現,其抗自由基的活性依序升高了22%、44%和53%,也就是說,加熱越長時間的玉米,抗衰老的作用越好。所以,老年人在家中煮玉米,也最

好能多煮一段時間。

玉米的眾多功效:

由食療的角度分析,玉米具有多種功能,如:開胃、利膽、通便、利尿、軟化血管、延緩細胞衰老、防癌抗癌等,適用於高血壓、高血脂、動脈硬化、老年人習慣性便秘、慢性膽囊炎、小便不利等疾病患者的食療保健。

抗衰老 -- 玉米以其成分多樣而著稱。例如玉米含有維生素A和E及谷氨酸,動物實驗證明這些成分有抗



玉米抗衰 煮的時間長些好

衰老作用。
防止便秘,防止動脈硬化 -- 玉米含有豐富的纖維素,不但可以刺激胃腸蠕動,防止便秘,還可以促進膽固醇的代謝,加速腸內毒素的排出。玉米胚榨出的玉米油含有大量不飽和脂肪酸,其中亞油酸佔60%,可清除血

液中有毒的膽固醇,防止動脈硬化。

防癌 -- 玉米不但含有豐富的維生素,而且胡蘿蔔素的含量是大豆的5倍多,也有益於抑制致癌物。

有美膚,護膚功效 -- 玉米還含有賴氨酸和微量元素硒,其抗氧化作用有益於預防腫瘤,同時玉米還含有豐富的維生素B1、B2、B6等,對保護神經傳導和胃腸功能,預防腳氣病、心肌炎、維護皮膚健美有效。

降糖功效 -- 玉米鬚有一定的利膽、利尿、降血糖的作用,民間多用以利尿和清熱解毒。如慢性腎炎或腎病綜合症患者,可用乾燥玉米鬚50—60克,加10倍的水,文火煎開,每天分3次口服,對糖尿病患者降低血糖十分有益,只是作用遲緩,以經常飲用為宜。

通便功效 -- 玉米渣及玉米梗芯有良好的通便效果。取玉米渣100克,涼水浸泡半天,慢火燉爛,加入白薯塊,共同煮熟,喝粥吃白薯,可緩解老年人習慣性便秘。

雖然玉米的功効眾多,更是抗眼睛衰老的佳品。專家提醒,吃玉米時應注意嚼爛,以助消化。另外,腹瀉者、胃寒脹滿者、胃腸功能不良者一次不可多吃,而且儘量吃新鮮玉米。

Relax. And smile.

牙科診所

Hudec Dental
克里夫蘭 中國城

WE ACCEPT CARE SOURCE FOR ADULTS AND CHILDREN

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

Dr. Lei Kao, DMD

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
 地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 44114
 位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
 網址: www.hudecdental.com