

養生,貴在一個“平”字



和”,“氣和”的意思就是人的一切生理功能和暢協調才有利於健康長壽。在一切的養生之道中,心理平衡是最重要的。《內經》說“心為君主之官”,意思是心主宰着全身,因此只有心理平衡,心理健康,才能有利於人體各系統各種生理

夏翔教授今年68歲,行醫已有四十餘年。談到養生之道,他認為只要遵循一個“平”字即可。

古語雲:“平則成”。世界上萬事萬物只有“平”了,事才能成功,人才能健康,社會才能發展。中醫典籍《內經》中說:“陰平陽秘,精神乃治”。意思就是說:只有人體的一切系統、陰陽、氣血相互得到平衡,才有利於健康長壽。

“平”,首先要“心平”。俗話說“心平氣

機能的,才能減少疾病,才能延緩衰老。所以說“心好,一切都好”。

當然,這裡的“心”主要指心理,不是心臟本身。許多重病在身的人,如患有腫瘤的病人,如果能夠保持心態平衡的話,就能帶病延年;否則就會加重病情,甚至危及生命。

除了心理上要“平”之外,飲食起居、工作、休閒等方面也要掌握一個“平”字。在飲食方面,當前隨着生活水平的提高,營養

食品越來越豐富,影響健康長壽的不是營養缺少,而是營養過剩,患有高血脂症、糖尿病、高血壓、痛風的中老年人越來越多,如何避免這些疾病?關鍵在於飲食要“平衡”,營養攝入要適可而止。唐代醫學家孫思邈有“節有食”、“常不飢不飽”之說,這也是飲食養生上力求“平”的代表。

同樣,在工作和休閒方面也要“平”。《孔子家語》說:“勞逸過度者,疾共殺之”,這提醒人們要勞逸結合,過勞過逸都無益於健康。對老年人來說,尤其不要過逸。從體育活動來講,雖然生命在於運動,但也一定要動靜結合,力求一個平字。一般長期從事劇烈運動者,如職業運動員,年輕時雖然身強力壯,到了老年,健康長壽者卻不多,往往未老先衰;有些老年人天天堅持超量長跑,反而誘發了心肌梗塞而送命。他建議老年人應開展一些如太極拳、步行等動靜結合的體育活動,同時在生活節奏上也應尋求“平”穩,作息有時,社交適量。

吃鮮玉米的三大好處

常吃些新鮮玉米對健康的好處有三:

1. 鮮玉米中含有大量天然維生素E,有促進細胞分裂,延緩細胞衰老,降低血清膽固醇,防止皮膚病變的功能,還能減輕動脈硬化和腦功能衰退出現的症狀。鮮玉米中的維生素A,對防治中老年常見的干眼症、氣管炎、皮膚乾燥及神經麻痺等也都有有一定的輔助療效。鮮玉米中富含的賴氨酸(干玉米中極少),是人體必需的營養成分。研究發現,多吃鮮玉米還可抑制抗癌藥物對人體產生的副作用。
2. 鮮玉米中的纖維素多,其量為精米、精面的6-8倍。植物纖維能使膽鹽和膽固醇保持正常比例,從而減少膽固醇在膽管系統的沉積,防止膽結石的形成和發生;植物纖維還能與腸道內的膽汁酸結合,形成一種不能被吸收的複合物,加速膽汁酸的排泄,促進膽固醇在肝內降解,從而可降血中膽固醇的濃度,避免因血中膽固醇濃度較高(血脂異常),不斷沉積在血管壁上,使動脈血管壁增厚,管腔變窄,發生粥樣硬化,引起高血壓、腦梗塞和冠心病等心腦血管疾病;纖維素還能使大便通暢,含植物纖維多的食物能使大便體積增加,並刺激腸壁產生蠕動,使大便較快排出體外,這就減少了毒物對腸壁的毒害,因而常吃玉米,可防止便秘和痔瘡、直腸癌,還能減少胃腸病的發生。
3. 吃新鮮玉米時需用力咀嚼,可使牙齒得到鍛煉,並促進唾液分泌和齒齦堅固。老年人若牙齒不好,可以做些鮮玉米粥喝。

酸(干玉米中極少),是人體必需的營養成分。研究發現,多吃鮮玉米還可抑制抗癌藥物對人體產生的副作用。

2. 鮮玉米中的纖維素多,其量為精米、精面的6-8倍。植物纖維能使膽鹽和膽固醇保持正常比例,從而減少膽固醇在膽管系統的沉積,防止膽結石的形成和發生;植物纖維還能與腸道內的膽汁酸結合,形成一種不能被吸收的複合物,加速膽汁酸的排泄,促進膽固醇在肝內降解,從而可降血中膽固醇的濃度,避免因血中膽固醇濃度較高(血脂異常),不斷沉積在血管壁上,使動脈血管壁增厚,管腔變窄,發生粥樣硬化,引起高血壓、腦梗塞和冠心病等心腦血管疾病;纖維素還能使大便通暢,含植物纖維多的食物能使大便體積增加,並刺激腸壁產生蠕動,使大便較快排出體外,這就減少了毒物對腸壁的毒害,因而常吃玉米,可防止便秘和痔瘡、直腸癌,還能減少胃腸病的發生。

3. 吃新鮮玉米時需用力咀嚼,可使牙齒得到鍛煉,並促進唾液分泌和齒齦堅固。老年人若牙齒不好,可以做些鮮玉米粥喝。

1. 新生兒核黃疸:亦稱新生兒黃疸病。新生兒體內膽紅素過高,可和腦細胞結合,從而使腦細胞功能發生故障,影響新生兒的智力;

2. 新生兒腦膜炎:這是一種死亡率較高的疾病,由於細菌及毒素直接侵犯到腦細胞組織,使腦細胞功能受到嚴重破壞。

3. 產傷引起顱內出血:由於顱內受壓使血管破裂出血,出血部位腦細胞血液循環受阻礙,使細胞變性壞死,從而影響孩子的智力;

4. 新生兒輕度窒息:即新生兒出現沒有呼吸或心跳很慢,若搶救及時,恢復較好,日後的智力不會有影響。若搶救不得力,會使腦缺氧時間過長而損傷腦細胞,日後智力就會受到不同程度的影響;

5. 新生兒低血糖:尤其是早產兒更為多見,由於神經組織在一般情況下幾乎完全利用糖作為代謝能源,若反復發生低血糖或低血糖發生時間過長,會產生持久性腦功能障礙,從而影響到智力發育;

6. 新生兒營養不良:特別是蛋白質的供應不足而影響腦細胞的生長。大腦發育的關鍵時期是懷孕後期3個月到出生後6個月,腦細胞有一個特點,就是其增值是一次性完成的,錯過這個機會就無法補償了。故此新生兒期的喂養很重要。

哪些疾病會影響寶寶的智力

從理論上講人人都可能患上癌症,但醫學調查證實,有下列情況的人群患癌症的可能性更大,應及早防範。

(一)常喝很熱的濃茶 經常飲用高溫(70攝氏度以上)濃茶水,不但易燙傷食道形成慢性潰瘍,而且茶中的鞣質可沉積在損傷部位,刺激受傷的食道上皮細胞,致使慢性潰瘍經久不愈,導致癌變。

(二)經常熬夜 癌細胞是在正常細胞分裂過程中發生突變而形成的。夜間是細胞分裂最旺盛的時期,如果夜晚睡眠不足,人體的免疫力降低,發生變異的細胞不容易被及時清除,從而可能導致癌症的發生。而熬夜者為提神常吸煙喝咖啡,也易使更多的致癌物進入人體。

(三)憋大小便 尿液中一般含有一種或幾種致癌物質,均能刺激膀胱上皮使其癌變。糞便中的有害物更多,如硫化氫、糞臭素、膽固醇代謝產物和次級膽酸等致癌物,若經常刺激腸粘膜炎,也會導致癌變。

(四)過敏體質 美國科學家調查了近4萬人,凡是有哮喘和對某些藥物或化學試劑過敏的人,比無過敏者更易發生癌症。有過敏史的女性罹患乳腺癌的幾率比正常人要高30%;有過敏史的男性罹患前列腺癌的幾率比正常人高40%。

(五)血清膽固醇過低 美國一些專家認為,血清膽固醇過低的,其結腸癌發生率較高。血清膽固醇低於110mg/dl的人,其患結腸癌的危險性比正常人高3倍以上。

(六)偏吃肉食 美國哈佛大學的專家發現,每天以豬、牛、羊等畜肉為主食的人,患腸癌的比例比那些每月只吃幾次少量肉食者高2.5倍;患胰腺癌的危險性也隨食肉量的增加而增加。

(七)癌症病人的子女 腫瘤遺傳學研究認為,人類癌症的發生與遺傳因素有很大的關係,癌症病人的後代患癌的風險顯著高出一般人群。

(八)夫妻一方患癌 資料表明,夫妻雙方同時或先後患癌的現象,有逐漸增多的趨勢,稱為“夫妻癌”。專家認為,相同的不良生活方式為其禍根。

(九)高血壓 高血壓雖不能直接導致癌症,但是兩病的發生有着共同的機理。肥胖、嗜酒、吸煙、食鹽過多等既能使血壓升高,也能誘發癌症。所以積極防治高血壓也能降低患癌風險。

(十)維生素缺乏 瑞士專家認為,體內保護性維生素少的人易受癌症侵犯。維生素A、β胡蘿蔔素缺乏者,罹患肺癌的危險增加3倍;維生素C缺乏者,罹患食道癌、胃癌的危險分別增加2倍和3.5倍;在維生素E不足的人群中唇癌、口腔癌、皮膚癌、宮頸癌、胃癌、腸癌、肺癌的發生率都要增加。

你屬於癌癥易患人群嗎?

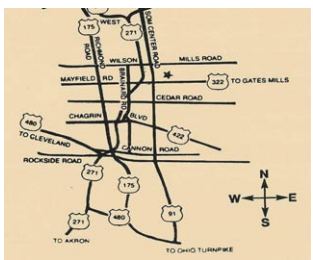
汪瑞龍牙醫診所



汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

20年以上牙醫臨床經驗
CASE 大學牙醫學院教授
CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd
Suite 306
Cleveland OH.



Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu

怎樣早期發現糖尿病

近年來,糖尿病的發病率在逐年增多。多數糖尿病患者是到醫院檢查身體或者治療其他疾病時無意中發現自己患了糖尿病,往往就誤了治療。

怎樣才能早期知道自己患了糖尿病呢?可以從如下幾個方面得到。

發現自己飲食量較前增多可是又總感覺吃不飽,還想吃。每日進餐量可達1.5至2斤,與此同時,身體卻日漸消瘦,全身感覺疲乏無力。

喝水較前增多,每日可以喝3至5暖壺水甚至更多,然而仍然難以解除渴的現象,此外尿量因為飲水增多也隨之增多。視力突然減退。

身體多處出現頑固性癩腫,雖經積極治

療卻不容易好轉或反復發作。皮膚、外陰瘙癢而又無皮膚病變。

下肢、足部各關節經常疼痛,而排除骨質增生、風濕、類風濕疾病。

上下肢體出現麻木、針刺樣疼痛,有時伴有燒灼感。

經常出現行路後下肢痛,腳趾痛,必須休息一會兒才能緩解,這種現象在醫學上稱之為“間歇跛行”。

有高血壓及冠心病的患者未曾查過血糖尿糖。

面孔色澤發紅。

以上這些因素有些屬於糖尿病本身的症狀,有些則屬於其他並發症的表現。有此諸項變化應及早就醫查驗血糖和尿糖,從而使病人得以早期診斷、早期治療。

ICC Integrative Chiropractic Clinic
綜合醫療診所 黃明哲醫師
2658 E Aurora Rd Twinsburg
TEL:330 425-2477

- 內分泌失調
- 免疫系統紊亂
- 血糖不平衡
- 高膽固醇/高血脂
- 膽汁分泌異常
- 胃酸/消化異常
- 過敏症
- 肝臟排毒
- 痛風(尿酸過高)
- 兒童保健



Ming Je Huang D.C.

統合中西醫學 天然營養療法

免費健康諮詢

- 頸/背痛
- 運動傷害
- 肩痛
- 車禍/勞工傷害
- 坐骨神經痛
- 神經痛
- 慢性疲勞
- 頭痛
- 膝蓋痛
- 椎間軟骨突出

貴人牙科 (NOBLE DENTAL CARE)

2140 NOBLE RD., E. CLEVELAND, OH 44112
開診時間:每周一,三,四 9AM - 5PM,周六 9AM - 3PM
電話:216-268-3060

新的貴人牙科是由一組經驗豐富的牙科醫生在原焦醫生牙科診所的基礎上發展壯大而成,現有診所四個手術間,位於克城東北
2140 NOBLE RD
請訪問我們的網站
www.nobledentalcare.net
預約請撥: 216-268-3060

