給六十歲男人的健康忠告(上)

60 歲是中老年交替的關鍵時期, 許多人在這個時候會受到來自健康方面的困擾, 然而,也有相當一部分人,在 60 歲的時候仍然擁有 30 歲的心臟,身體狀況一切良好,這關鍵在于他們有比較強的保健意識。60 歲的男性應該怎樣防範疾病?常見病有哪些先兆?如何推遲和延緩衰老?健身應該注意什么?請關注專家的提示。

鍛煉隔天做一次每次至少半小時
健身不能只爬樓梯

北京體育大學楊靜宜教授:60 歲的人應加強有氧鍛煉,首推的鍛煉項目是快步走,因爲快步走既能提高心肺功能,又很安全。快步走必須要達到一定的量才能管用,建議每周至少 3 次,隔天鍛煉 1 次就可以, 但每次必須要保證快走 30 分鐘以上。60 歲的人在進行力量練習時,與四、五十歲的人最大的區別應該是負重的不同,如果以前能保持 10 公斤負重練習的話,那么 60 歲時應減爲 8 公斤以下。楊教授特別提到,60 歲的人還應增加"運動體適能"練習,它是在運動、勞動及休閑活動中能夠預防自身意外傷害的能力。60 歲的人運動體適能主要包括耐力、力量、柔韌度和體成分 4 項,其中的體成分主要是指脂肪含量不能超標,否則身體的靈活度就會受限。適合 60 歲左右人群增強運動體適能的鍛煉項目,除了快走以外,還可以是爬山、騎自行車等。楊教授說,她不贊成 60 歲的人將爬樓梯作爲常規的鍛煉項目,因爲經常做爬樓梯的單一動作,極有可能會損傷膝關節。

霧天不晨練 戒煙防污染
給自己一個通暢的呼吸

北京朝陽醫院呼吸科副主任童朝輝:60 歲以上的人肺病發生率高達 14%,尤其是患慢阻肺的人越來越多。臨床的藥物和手術治療是一種被動的治療方法,最有效的方法還是戒煙。其次是改善和避免生活、工作環境中的粉塵污染。另外,由於霧天也是慢阻肺發作的誘因,因此建議有晨練習慣的人在霧天暫時停止到戶外晨練。

哮喘也是一種最常見的呼吸系統疾病,病發時最好讓病人吸入濕化氧氣,以緩解氣管過于乾燥的症狀。也可以嘗試讓患者吸入熱蒸汽,這樣患者會覺得舒適一些。童朝輝擅長:肺部感染、肺間質病、支氣管哮喘等。

早期治療效果好 情緒抑鬱是先兆
防痴獃從 60 歲前開始

北京大學精神衛生研究所所長于欣:一般來說,預防老年痴獃應該從 60 歲前就開始。我們提倡老年痴獃早期治療,但是往往由於公衆缺乏這方面的知識,很多病人到醫院都已經是中晚期了,這時的治療效果遠遠比不上早期治療。進一步講,早期治療效果也是有一定的問題的,因此我們有必要把老年痴獃的治療時機再往前提一提,在記憶力下降和老年痴獃之間有一個階段是值得重視的,這屬於輕度的認知障礙階段,這時的治療效果應該是最好的。

當然,及早排除一些危險因素完全可以預防和推遲老年痴獃的發生。情緒抑鬱是患痴獃的一個先兆。應該儘量避免高強度輻射以及大量吸煙、飲酒。還有非常關鍵的一點,那就是 55 歲以後應該把記憶力測試, 作爲常規檢查的一部分。老年性痴獃的先兆臨床見到最多的是在記憶力方面的下降。一般認爲隨着年齡增大,記憶力下降是很正常的,但是如果突然記憶力快速下降,而且還伴有大小便失禁以及精神行爲方面的改變,就應該引起高度警惕了。預防老年痴獃在飲食上應該注意多吃一些補充大腦營養的食物,比如深海魚類,少吃高膽固醇和高脂肪的食物,多一些清淡飲食。于欣擅長:精神病診治,特別在老年期精神障礙、酒藥依賴診治方面有豐富臨床經驗。

如何改善孩子的五音不全狀況?

孩子在唱歌中經常會出現"五音不全",大致有以下幾種情況:

1.孩子的"五音不全"主要體現在唱歌的音準上,會走音跑調。

2.唱歌像説話、説歌,沒有高低音之分,不入調。

3. 唱歌時音忽高忽低,唱不準組成旋律的每個音。

4.孩子普通話的咬字發音不準,影響唱歌時的音準。

對"五音不全"的孩子,可以通過以下方法訓練糾正:

1. 培養孩子的聽音能力。音準和聽音能力有很大的關係,聽音能力差的,彈和唱完全是兩個調。成人可以演奏樂曲或者用録音機放歌曲讓孩子聽後跟着唱, 有條件的可以讓孩子學一種樂器,讓孩子邊彈、邊聽、邊唱,聽聽彈的音和唱的音是否一樣準確。

2. 家長不要讓孩子清唱歌曲。

3. 如孩子普通話發音不準,家長可選擇一些兒歌讓孩子朗誦,要注意朗誦時的咬字發音和聲調,幫助孩子提高音準能力。

4.選擇適合孩子唱的歌曲,使孩子在自然聲區里唱歌,有利于提高孩子的音準。

秋補四大"寶"

百合: 百合含有豐富的蛋白質、脂肪、脫甲秋水仙堿和鈣、磷、鐵及維生素等, 是老幼皆宜的營養佳品。中醫用百合作爲止血、活血、清肺潤燥、滋陰清熱、理脾健胃的補藥。現代研究表明,百合具有明顯的鎮咳、平喘、止血等作用,提高淋巴細胞轉化率和增加液體免疫功能的活性。百合還可以抑制腫瘤的生長。將百合洗凈,煮熟,放冰糖後冷卻食用,既可清熱潤肺,又能滋補益中。

大棗:據中醫專家講,大棗不光是甜美食品,還是治病良藥。大棗性味甘平,入脾胃二經有補氣益血之功效,是健脾益氣的佳品。中醫常用大棗治療脾胃虛弱、氣血不足、失眠等症。根據藥理研究,大棗有保護肝臟、降低血脂等作用。專家介紹説,大棗雖然味甘、無毒,但性偏濕熱,故不能多食,

尤其內有濕熱者,多食會出現寒熱口渴、胃脹等不良反應。

紅薯:中國醫學工作者曾對廣西西部的百歲老人之鄉進行調查,發現此地的長壽老人有一個共同的特點,就是習慣每日食紅薯,甚至將其作爲主食。紅薯含有豐富的澱粉、維生素、纖維素等人體必需的營養成分, 還含有豐富的鎂、磷、鈣等礦物元素和亞油酸等。這些物質能保持血管彈性,對防治老年習慣性便秘十分有效。另外,紅薯是一種理想的減肥食品,因其富含纖維素和果膠而具有阻止糖分轉化爲脂肪的功能。

枸杞:枸杞具有解熱、治療糖尿病、止咳化痰等療效,而將枸杞根煎煮後飲用,能夠降血壓。至於枸杞茶則具有治療體質虛寒、性冷感、健胃、肝腎疾病、肺結核、便秘、失眠、低血壓、貧血、各種眼疾、掉發、口腔炎、護膚等作用。但是,由於枸杞溫熱身體的效果相當強,患有高血壓、性情太過急躁的人最好不要食用。相反,若是體質虛弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

餐前喝水六大絶妙好處

專家總結出以下餐前喝水的六大好處:

1. 提高注意力:能幫助大腦保持活力, 把新信息牢牢存到記憶中去。

2. 提高免疫力:可以提高免疫系統的活力,對抗細菌侵犯。

3. 抗抑鬱:能刺激神經生成抗擊抑鬱的物質。

4. 抗失眠:水是製造天然睡眠調節劑的必需品。

5. 抗癌: 使造血系統運轉正常,有助于預防多種癌症。

6. 預防疾病:能預防心臟和腦部血管堵塞。

健康小貼士:喝水時間表

專家推薦了一個"喝水行程表",提供給您以作參考。

※ 6:30 經過一整夜的睡眠,身體開始缺水, 起床之際先喝 250CC 的水,可幫助腎臟及肝臟解毒。

※ 8:30 清晨從起床到辦公室的過程,時間總是特別緊湊,情緒也較緊張,身體無形中會出現脫水現象,所以到了辦公室後,先別急着泡咖啡,給自己一杯至少 250CC 的水!

※ 11:00 在冷氣房里工作一段時間後,一定得趁起身動動的時候,再給自己一天里的第三杯水,補充流失的水分,有助于放鬆緊張的工作情緒!

※ 12:50 用完午餐半小時後, 喝一些水,可以加強身體的消化功能。

※ 15:00 以一杯健康礦泉水代替午茶與咖啡等提神飲料吧!能夠提神醒腦。

※ 17:30 下班離開辦公室前,再喝一杯水,增加飽足感,待會吃晚餐時, 自然不會暴飲暴食。

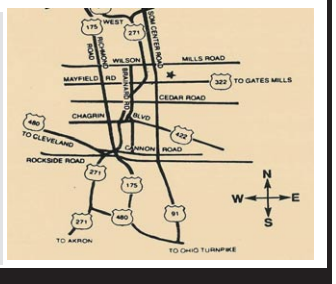
※ 22:00 睡前 1 至半小時再喝上一杯水!今天已攝取 2000CC 水量了。不過別一口氣喝太多,以免晚上上洗手間影響睡眠質量。

汪瑞龍牙醫診所

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

汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

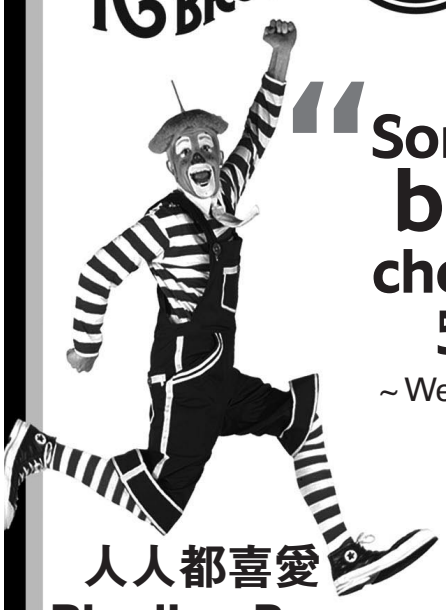
6803 Mayfield Rd
Suite 306
Cleveland OH.



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

伊利華報惠豐廣告

RINGLING BROS. AND THE GREATEST SHOW ON EARTH BARNUM & BAILEY



"Some of the biggest changes in 50 years!"
~ Weekend Today Show
本次演出的節目內容是
50 年以來變化最多的!

人人都喜愛 Ringling Bros 馬戲團
精彩非凡 莫失良機
Everyone is buzzing about *Ringling Bros.*®

The buzz is you cannot miss this show.
See it now. You'll be buzzing too.

©2006 FELD ENTERTAINMENT

OCT. 20 - 29 The Q Quicken Loans Arena

Fri. OCT. 20 ★ 7:30 PM				Sat.	Sun.
OPENING NIGHT TICKETS $12! (Excludes Circus Celebrity, Front Row and VIP seats. No double discounts.)				OCT. 21 11:30 AM 3:30 PM 7:30 PM	OCT. 22 1:00 PM 5:00 PM
Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
OCT. 24	OCT. 25	OCT. 26	OCT. 27	OCT. 28 11:30 AM 3:30 PM 7:30 PM	OCT. 29 1:00 PM 5:00 PM
KIDS UNDER 12 SAVE $10! (Excludes Circus Celebrity, Front Row and VIP seats. No double discounts.)					
7:00 PM	7:00 PM	7:00 PM	7:30 PM		

For the fastest and easiest way to order tickets, go to **www.Ringling.com,** ticketmaster Ticket Centers, Quicken Loans Arena Box Office or call **(216) 241-2121** Cleveland, **(330) 945-9400** Akron

For information call (216) 420-2200 • Groups (216) 420-2153

TICKET PRICES: $15 & $20
Limited number of Circus Celebrity, Front Row and VIP seats available. Call for details.
(Service charges and handling fees may apply.)

Come one hour early to meet our animals and performers at the **All Access Pre-show – FREE** with your ticket!