



早餐 + 蘋果才是黃金早餐

餐應攝取約佔全天總熱能的 30%，午餐約佔 40%，晚餐約佔 30%。而在早餐能量來源比例中，碳水化合物提供的能量應佔總能量的 55%—65%，脂肪應佔 20%—30%，蛋白質佔 11%—15%。

安健華說，早晨起來，胃腸道幾乎沒有食物，維持人體正常新陳代謝必需的營養物質已極度匱乏。如果能量得不到及時、全面的補充，上午就會感到注意力不集中、思維遲鈍，致使工作效率低下。飢腸轆轆地到了午飯時，人們難免攝入更多的能量，如果吃得過飽，中午就會犯困，還影響減肥效果。

早點品種豐富才好

“一頓營養充足的早餐應該包括麵包、米粥等碳水化合物、肉類、雞蛋、牛奶等動物性食品，以及豆漿、新鮮蔬菜和水果。”安健華說，由於現代人飲食過於精細，所以麵包可多選擇能看見大麥粒的全麥麵包，以攝取更多的粗纖

近期，北京某研究機構在京城白領中做了一個小範圍調查，發現白領每天攝入的能量和營養素只有不到 2% 來自早餐，約 30% 來自午餐，近七成來自晚餐和夜宵。北京師範大學營養研究中心著名營養專家安健華特別提醒愛美女性，長期不吃早餐或不按時就餐極易誘發胃腸病和結石症，還可引起肥胖。

早餐不吃精力不旺

早餐要吃好，午餐要吃饱，晚餐要吃少。這句話在國外的說法：早餐吃得像國王，中餐吃得像紳士，晚餐吃得像貧民。營養學家建議，早

絕經半年應取出避孕環

病例：65 歲的李女士出現了腹痛、腹下墜或不規則流血等症狀。並且，絕經不規則出血等症狀。她有些奇怪，自己身體一向不錯，而且絕經十多年了，怎麼會突然出現這些問題？去婦產科檢查後，醫生告訴她，這是伴隨她 40 多年的避孕環在作祟。



首都醫科大學附屬北京婦產醫院計劃生育科主任醫師孟凡在接受《生命時報》採訪時說，帶有宮內節育器（俗稱避孕環）的婦女進入圍絕經期後，應該在子宮尚未發生明顯萎縮前，儘早取出避孕環，一般在閉經 3—6 個月內為佳。一旦超出這一時期，就可能出現嵌頓等不良反應，影響女性生活質量。

孟凡解釋說，圍絕經期是指婦女絕經前後的一段時期，一般在 40 歲左右。這時，女性宮頸、宮體會逐漸萎縮，而宮內節育器的大小不變，就會卡在子宮里，甚至出現異位，同時伴有腰痛、腹痛、小

腹下墜或不規則流血等症狀。並且，絕經時間越長，嵌頓的幾率越高，取出困難也就越大。因此，醫生建議女性閉經 3 個月左右應去醫院接受一次婦科檢查，若確定已經絕經，應取出宮內節育器。如果已超過了最佳取出時間，可以在醫生指導下服用雌激素，增加子宮的彈性，再取出。如果絕經年限太長，確實已無法取出，又無其他身體不適，可以考慮終身保留。“目前還沒有明確的證據，說明長期留置宮內節育器會造成惡性影響，所以不用過分擔心。但這類女性每年應做一次體檢，防患於未然。”

孟凡還指出，有的人性子急，一出現停經就要取出宮內節育器，這樣做也不科學。“絕經前，婦女的卵巢雖已開始萎縮，但也會有排卵的可能。若過早取出宮內節育器，且不採取其他避孕措施，會有意外受孕的可能。”

心血管病四大誤區

只要患了心血管病，人們就覺得一輩子也甩不掉醫院了，這讓他們不堪其擾。為了治好病，他們蒐集各種信息，並逐一施行。然而，首都醫科大學附屬北京安貞醫院內科馬長生教授強調，對心血管病的說法，人們有很多誤區，隨便相信，會深受其害。

誤區一：冠心病只有中老年人才需要注意。

由於生活習慣的改變，三四十歲得上冠心病也變得不再稀奇，據統計，目前 50 歲以下的冠心病患者已經佔到了 1/3。因此，冠心病的預防必須從年輕時就開始抓。

誤區二：忽視心梗的緊急信號——胸痛。

很多平時身體不錯的人，對於突然出現的輕微胸痛、胸悶症狀常常不在意，然而這很可能會將自己送向“鬼門關”。因為突發的心肌梗死的死亡率高達 20%；而如果能提前治療，則近期死亡的可能性不到 1%。

其實，要提前發現心肌梗死並不難。因為有 60%—70% 的人會在發病前的一兩天，或幾小時之內出現胸悶或不典型胸痛先兆。而在平時，只要中年男性有過一次超過 20 分鐘的

胸悶，就要警惕可能患了嚴重心絞痛或冠心病。

誤區三：放上支架就萬事大吉。

毫無疑問，支架是冠心病患者的福音。急性心梗的人，如及時放入支架，就可以將死亡率降低到 5%—6%；非急、重症的心絞痛患者，如放入支架也能緩解症狀，並提高體力活動能力。但放支架畢竟只能算是一種急救治療手段，而不是“保命符”，按時服藥，堅持合理健康的生活方式才是最重要的。

誤區四：高血脂、高血壓病人，只要指數降到正常值，就不用服藥了。

不少人覺得，既然任何藥物都有副作用，當然是病好了就要停藥瞭，然而所謂降到“正常值”卻並非病好了。

高血壓患者大部分都需要終身服藥。而血脂較高的人，則首先要弄清楚，什麼標準才是正常值。比如，對於尚無動脈粥樣硬化者，其理想低密度脂蛋白濃度應該在 120 毫克 / 分升以下；但冠心病病人，要在 100 毫克 / 分升以下；患有嚴重冠心病的人，則要降到 70 毫克 / 分升以下。

維，吃了麵包或餅乾再喝牛奶或豆漿，有利於鈣的吸收。“早晨吃蘋果是金，中午是銀，晚上是銅。”她認為，早上吃水果補充維生素的效果最好。

蔬菜不必太多，但不可省略。如果早晨起來來不及做小菜，可在頭天晚上做好，用保鮮膜包好放在冰箱里第二天食用。如將芹菜用水焯好，吃時拌點鹽即可。她提醒說，榨菜只能起調味的作用，並無太大的營養價值，含鹽過高不宜經常食用。而健康人每天吃 2 個水煮蛋，不會使膽固醇異常。

早餐應補充維生素

如何休息才得法

適當和恰當的休息能很好地緩解人體疲勞，保持精力旺盛，但是，並非人人都會休息。

娛樂不一定就是休息

適當的娛樂，能使人身心放鬆，精神愉悅，應該說是一種較好的休息，但是，如果過度歡娛，那就失去了休息的意義，甚至反受其害。比如，玩撲克、打麻將至深夜或通宵達旦，跳舞、看電視時間過長等，都會損耗人的精力，使身心疲勞，健康遭受危害。

靜止不動不等於休息

不少人以為坐在沙發上或躺在床上靜止不動就是休息，其實不然。因為休息的含義是指暫時停止工作。如果一個腦力勞動者，雖然是坐着或躺着，但是還在那里動腦筋繼續思考問題，那根本就不算休息。相反，與人聊天說笑，瀏覽報刊或聆聽一下音樂等方式，才是真正的休息。況且，一個人總是坐或躺，長時間

安健華指出，有些人儘管也吃了早餐，但是往往有量無質，感覺吃得飽，但只是生理上的一種假象，其實處於營養飢餓或失調狀態。比如糖分及油膩過多的早餐，反而會使人無法增強精力，昏昏欲睡；一些人則胡亂對付，食用不衛生甚至含有致病致癆的早餐，如化學原料浸泡的臭豆腐、油炸食物、用糖精作調料的豆奶等。

25—40 歲女性的早餐應至少滿足其每日所需維生素和葉酸的一半，特別是維生素 C 和鐵。當今，大多數女性都沒有從食物中攝取足夠的鐵和葉酸。“肉、肝臟、海帶、木耳、菠菜、油菜可滿足 50 歲以下成人每日所需的 20 毫克鐵的需求量。維生素 B 則可從瘦肉、魚、肝、全麥麵包、土豆、花生等食物中攝取。”

靜止不動，不但影響消化功能，還有礙人體氣血的流動循環，促使下肢老化，步履艱難，行走不便。

疲勞後才休息，效果不好

不少人干起工作來連續幾個小時，甚至夜以繼日，直到疲勞不堪後才休息。其實，這種幹勁不值得提倡。因為這樣長期下去，會使人積勞成疾。許多知識分子英年早逝，就是這一原因引起的。

正確的做法是應該提前主動休息，即使還沒有感到疲勞也稍作休息一下，這是預防疲勞過度、保持精力旺盛的訣竅。

怎樣做到這一點呢？那就是根據輕重緩急安排工作，提高工作效率，縮短工作時間。工作一段時間後，可採用伸伸臂、彎彎腰、哼哼歌曲、聽聽音樂等方式爭取時間適當小憩。

休息時間越長越好是誤區

休息是大腦的休整，好比是“充電”，主要方式是睡眠。適度的睡眠能消除疲勞，恢復精力。睡眠時間的長短，應根據疲勞程度而定。

對於成年人來說，夜晚睡 8 小時足矣。如果睡眠時間長，則活動時間必定相應減少，須知靜多動少並非好事。

中醫早有“久臥傷氣”的告誡。多睡會使人體氣血循環不暢，新陳代謝緩慢，器官功能減弱、免疫功能下降，從而引起多種疾病，尤其是老年人容易誘發心腦血管疾病。有人說得好：休息多了，會使人變懶了，變弱了，變胖了，對健康有害無益。



ICC Integrative Chiropractic Clinic
綜合醫療診所 黃明哲醫師
 2658 E Aurora Rd Twinsburg
 醫療新選擇 健康新觀念 TEL: 330 425-2477

統合中西醫學 天然營養療法
 Ming Je Huang D.C.

- 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

免費健康諮詢

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

Noble Dental Care
貴人牙科
 Noble Dental Care
 2140 Noble Road
 E. Cleveland, OH 44112

貴人牙科為鄰近社區的廣大華人提供質優價廉的牙科服務

電話: 216-268-3060
 服務時間: 週一至週五 9 AM - 5 PM;
 週六 9 AM - 2 PM
 新開牙周病專科, 專家種植牙門診
 假日期間(11/1/06 - 2/28/07) 牙齒漂白特價優惠, 請電話預約。
 www.NobleDentalCare.net

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

6803 Mayfield Rd
 Suite 306
 Cleveland OH.

汪瑞龍 醫生
 Russell Wang
 D.D.S. M.S.D.

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