



骨質疏鬆靜悄悄地損害中老年人健康

胡馨

骨質疏鬆症是中老年人常見的全球性疾病之一,世界衛生組織將其與糖尿病、心血管疾病共同列為影響中老年人身體健康的三大殺手之一。它的直接後果是導致骨折發生,增加患者的身心痛苦,隨之而來的並發症大大降低了患者的生活質量,增加了患者的經濟負擔。

流行病學調查顯示,我國 50 歲以上人群中 有 1/4 以上是骨質疏鬆症,骨質疏鬆的通俗說法是:一種骨骼變得稀鬆脆弱的疾病。原發性骨質疏鬆有以下二個類型:絕經後骨質疏鬆症和老年性骨質疏鬆症。骨質疏鬆的主要症狀是疼痛,全身骨痛、無力,最常見於腰部、骨盆、背部區域,痛楚漸成持續性,並逐漸加劇。另外,骨質疏鬆嚴重的,患者可能輕碰一下或摔一跤就骨折;有些患者身長短、駝背、脊椎側彎、關節變形。

骨質疏鬆不但是絕經期婦女和老年人群中常見疾病,在全球調查研究中發現男性骨健康狀況也令人擔憂,特別是男性骨質疏鬆,不太引起人們注意,造成男性骨質疏鬆的主要是繼發因素,男性被診斷為骨質疏鬆的患者僅有女性的 1/6,但臨床症狀男性多重於女性。男性骨質疏鬆是由於骨的生長受到阻礙所致。

為什麼補鈣以後仍然沒有使中老年人的骨質疏鬆症得到有效控制呢? 其中一個重要原因在於,許多人誤認為:血鈣低就是缺鈣,如果血鈣化驗正常就不必補鈣,這是錯誤的,因為人體 99% 以上的鈣是存在于骨骼和牙齒里面的,血鈣只是人體當中用來維持動態平衡的一小部分鈣。血鈣水平受機體各種激素的調節,基本保持在正常水平。血鈣水平正常的,單純補鈣最多只是部分延緩骨的丟失,起不到防止骨丟失的作用,所以血鈣正常並不表示不缺鈣,缺不缺鈣最直接的方法就是測量骨密度。

中老年人如何預防骨質疏鬆?平常要注意科學的飲食結構,不要嗜酒,多曬太陽,適量運動。老年人應慎用藥物。適當補充雄、雌激素,防止各種意外傷害。



魚+豆腐
作用:味鮮,補鈣,可預防多種骨病,如兒童佝僂病、骨質疏鬆症等。
原理:豆腐含大量鈣質,若單吃,其吸收率較低,但與富含維生素 D 的魚肉一起吃,對鈣的吸收與利用能起更佳效應。
豬肝+菠菜
作用:防治貧血。
原理:豬肝富含葉酸、維生素 B12 以及鐵等造血原料,菠菜也含有較多的葉酸和鐵,同食兩種食物,一葷一素,相輔相成。
雞肉+栗子
作用:補血養身,適于貧血之人。
原理:雞肉為造血療虛之品,栗子重在健脾。栗子燒雞不僅味道鮮美,造血功能更強,尤以老母雞燒栗子效果更佳。
鴨肉+山藥
作用:補陰養肺,適于體質虛弱者。
原理:鴨肉補陰,並可消熱止咳。山藥的補陰作用更強,與鴨肉伴食,可消除油膩,同時可以很好地



年輕女性當心早衰

普通女性面臨早衰

現代生活的快節奏直接導致女性心理壓力過大,已經使一些女性提早出現隱性更年期的症狀。據一項調查顯示,在 30 多歲的白領女性中,有 27% 的人存在着不同程度的隱性更年期現象。早衰的原因有很多種,卵巢功能過早衰竭是其中之一。目前卵巢功能早衰不僅有低齡化趨勢,而且發病率越來越高。最常見的原因包括幼年時腮腺炎並發卵巢炎,破壞了卵巢的功能,使卵巢對垂體的促性腺激素沒有應有的反應,體內免疫機制的問題比如風濕性關節炎、甲狀腺疾病以及遺傳性疾病等。另外,心理壓力過大也是導致卵巢功能早衰的重要原因。

不少女性對卵巢功能早衰不在意,甚至認為不來月經倒輕鬆,根本不到醫院治療。結果很

多卵巢功能早衰病人都是因為不孕才被發現。出現卵巢功能早衰若不及時治療,會使患者出現骨質疏鬆、心血管病變及脂質代謝紊亂等症狀。卵巢功能還與生活方式、飲食習慣有着密切的關聯。月經初潮年齡越早、首次懷孕年齡越大、鍛煉身體越少和被动吸煙越多的女性絕經越早。但哺乳時間越長,絕經就越晚。每周吃二到三次魚、蝦和常年堅持喝牛奶的婦女,絕經時間較晚。

預防早衰還要從生活入手

專家指出,要避免卵巢功能早衰,對普通人而言還是要從生活方式上提早預防。首先應該提倡產後的母乳喂養,哺乳時間儘量延長。其次,婦女要堅持喝牛奶,多吃魚、蝦等食物,保持鍛煉身體的良好習慣。特別要注意在公共場所、家庭內戒煙,減少被动吸煙。

睡眠對預防早衰同樣重要

科學家認為長期缺睡不但會加快衰老,還會增加與年紀有關疾病的嚴重性,例如糖尿病、高血壓及記憶減退。即使是年輕力壯的男士,若每天只睡 4 小時,也不可避免會遇到一些新陳代謝的問題。

所以,對女性而言,良好的睡眠是保證身體健康的必需。晚上應該在 10 到 11 時上床,因為人的深睡時間在午夜 12 時至次日凌晨 3 時,這時人體的體溫、呼吸、脈搏及全身狀態都已進入最低潮,人在睡後 1 個半小時即能進入深睡狀態。起床時間則應該以早晨 5 到 6 時為宜。



補肺。

瘦肉+大蒜

作用:促進血液循環,消除身體疲勞,增強體質。
原理:瘦肉中含有維生素 B1,與大蒜的蒜素結合,不僅可以使維生素 B1 的析出量提高,延長維生素 B1 在人體內的停留時間,還能促進血液循環以及儘快消除身體疲勞,增強體質。

- ◆ 最好把屏幕調查到眼睛平視低十到二十公分,可降低眼瞼上提的機會,除了要讓眼睛多休息外,還要經常眨眼來濕潤眼睛。
- ◆ 吃一些對眼睛有益的食品,如雞蛋、魚類、魚肝油、胡蘿蔔、菠菜、地瓜、南瓜、枸杞子、菊花、芝麻、蘿蔔、動物肝臟等。
- ◆ 吃一些抗輻射的食品:電腦雖然對人體健康影響較小,但也應預防。飲茶能降低輻射的危害,茶葉中的脂多糖有抗輻射的作用。螺旋藻、沙棘油也具有抗輻射的作用。
- ◆ 用完電腦應洗臉,平時應注意鍛煉身體。常用電腦必須保證正確的坐姿

1. 上半身應保持頸部直立,使頸部獲得支撐,兩肩自然下垂,上臂貼近身體,手肘彎曲呈 90 度,操作鍵盤或滑鼠,儘量使手腕保持水平姿勢,手掌中線與前臂中線應保持一直線。下半身腰部挺直,膝蓋自然彎曲呈 90 度,並維持雙腳着地的坐姿。
2. 必須選擇符合人體工學設計的桌椅,使用專用的電腦椅,坐在上面遵循“三個直角”:電腦桌下膝蓋處形成第一個直角,大腿和後背是第二個直角,手臂在肘關節形成第三個直角。肩胛骨靠在椅背上,雙肩放下,下巴不要靠近脖子。兩眼平視電腦螢幕中央,座椅最好有支持性椅背及扶手,並能調整高度。適合電腦族的舒緩體操

A: 基本姿勢: 每次做各項訓練動作前,先自然站立,雙目平視,雙腳略分開,與肩同寬,雙手自然下垂。全身放鬆。

B: 前俯後仰:雙手叉腰,先抬頭後仰,同時吸氣,雙眼望天,停留片刻;然後緩慢向前胸部位低頭,同時呼氣,雙眼看地。做此動作時,要閉口,使下頷儘量緊貼前胸,停留片刻後,再上下反復做 4 次。動作要旨是:舒展、輕鬆、緩慢,以不感到難受為宜。

C: 左右旋轉:雙手叉腰,先將頭部緩慢轉向左側,同時吸氣于胸,讓右側頸部伸直後,停留片刻,再緩慢轉向右側,同時呼氣,讓左側頸部伸直後,停留片刻。這

樣反復交替做 4 次。

D: 提肩縮頸:做操前,先自然站立,雙目平視,雙腳略分開,與肩平行,雙手自然下垂。動作時雙肩慢慢提起,頸部儘量往下縮,停留片刻後,雙肩慢慢放鬆地放下,頭頸自然伸出,還原自然,然後再將雙肩用力往下沉,頭頸部向上拔伸,停留片刻後,雙肩放鬆,並自然呼氣。注意在縮伸頸的同時要慢慢吸氣,停留時要憋氣,松肩時要儘量使肩、頸部放鬆。回到自然式後,再反復做 4 次。

E: 左右擺動:做操前,先自然站立,雙目平視,雙腳略分開,與肩平行,雙手叉腰。動作時頭部緩緩向左側傾斜,使左耳貼于左肩,停留片刻後,頭部返回中位;然後再向右肩傾斜,同樣右耳要貼近右肩,停留片刻後,再回到中位。這樣左右擺動反復做 4 次。在頭部擺動時需吸氣,回到中位時慢慢呼氣,做操時雙肩、頸部要儘量放鬆,動作以慢而穩為佳。



使用電腦小貼士

婚姻危機時怎樣釋放痛苦?

婚姻危機,是人生中最為痛苦的事,就像前美國第一夫人希拉里所說的:“我經歷了畢生最感心力交瘁、最令人震驚、最為傷痛的事情。”當婚姻真正發生危機時,當你心中痛苦萬分時,你該怎樣釋放自己心中的痛苦呢?

找人傾訴是釋放心中痛苦的好辦法,找知己傾訴,既釋放了自己,又獲得知己的幫助,度過危機。

據希拉里撰寫的《親歷歷史》一書披露,1998 年 8 月 6 日,萊溫斯基向白水案大陪審團提供證詞,證明她與克林頓有過不正當的親密關係後,希拉里既心碎又

憤怒,她在處理婚姻危機的當初,也不知怎樣才好。“我不知道在如此心痛的背叛之後能不能 -- 或是應不應該 -- 維持婚姻關係,但我明白我必須以自己的安排來慎重對待目前的感受。我急需找人傾訴。”於是,她致電一位顧問兼好友尋求指引。希拉里最終成功地處理了她的婚姻危機。她真的找了好友傾訴,尋求指引。希拉里的選擇,正驗證了中國的一句名言,“當局稱迷,傍(旁)觀見審”。婚姻危機者,在危機發生時,往往震驚、痛苦與憤怒。此時,處事往往看不準方向,容易出錯。找

人傾訴,尋求指引,是最明智與最佳的選擇。

其實,婚姻危機時,找人傾訴,是對心理的一種最好釋放。用希拉里的話來說,“我得在心中找到一片淨土,撫平心緒。”向好友釋放心里的痛苦,是一種平衡心理的最佳辦法。當然,婚姻危機中小兩口的感情危機,有許多是“家醜”。“家醜”不得外揚,這是一種舊的傳統觀念。這種觀念如果不打破,婚姻危機者很難走出“求助”這一步。沒有“求助”,就更難得到幫助了。



Integrative Chiropractic Clinic

綜合醫療診所

醫療新選擇 健康新觀念

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

• 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

免費健康諮詢

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