

讓自己年輕起來

生活中,常有老年人嘆道:假如能使我年輕 10 歲,那我的生活一定更充實、更美好。其實,年輕 10 歲的秘訣就握在老年人手中:精心安排好自己的衣、食、住、行,就可以推遲衰老的“腳步”,讓生命的時鐘倒撥 10 年。

衣要俏

有人以爲,衣着打扮是青年人的“專利”。其實,這是一種偏見。從心理學角度來看,老年人穿得款式新穎些,色彩明快些,能給老年人自己一種良好的暗示,感覺青春猶在,情緒活潑,當然有益於身心健康。英國一家雜誌調查了 3000 多名老年人發現,講究儀表、注意穿著的老年人,大都身體健康,精神煥發。他們中間患高血壓病、潰瘍病、癌症等與精神因素有關的疾病,也比不善於穿著的老年人要少 30%。爲什麼衣着俏美能夠祛病健體?美國賓西法尼亞大學一位醫學教授克里格曼曾對 20 名老年婦女進行了一個月的觀察,找到了答案。首先,老年人最危險的“伴侶”就是孤獨,而引起孤獨的主要原因就是她們看上去不再有魅力,人們不願與之交往。如果老年人衣着清潔整齊,合乎時代潮流,不僅自我感覺良好,人們也願意與之交往。毫無疑問,老年人經常置身於各式各樣的人群之中,就會精神煥發地多活若干年。

對於患有慢性病的老人來說,當自己因衣服俏麗而顯得精神煥發時,病情也容易好轉,願意接受治療和積極進行各種必要的運動。克里格曼教授強調說:老人衣俏的益壽功效是任何藥物也替代不了的。

吃加餐

加餐的益壽作用,古人早有覺察。如享年 142 個春秋的唐朝名醫孫思邈就說過:“食慾數而少,不欲頓而多”。就是說,宜少吃多餐。俄羅斯有位 140 歲的老太太,她的長壽之道很簡單,即爲每日 5 餐。

人到老年,生理功能衰退,代謝變慢,腺體分泌減少,咀嚼、消化能力降低,如果每日僅吃 2 至 3 餐,會有明顯的飢、飽感交替出現,不僅對老年人的體力、腦力活動會有不良的影響,還會損害胃腸,甚至引起各種疾患。捷克科學家的實驗也證實了這一點,如讓 668 位老年人每天吃 2 至 3 餐,結果每 3 個人中就有 1 個患不同類型的心血管疾患,而讓 156 人把同樣的飲食分 5 餐吃,每 26 個人中才有 1 人患心血管病,這說明少吃多餐適合老年人的生理功能。加餐應在早、午之間,以及睡前 2 小時。加餐力求清淡,容易消化,如米粥、銀耳湯、麥片粥等,還應吃些富含鈣、磷、鐵等微量元素的食物,如含鈣豐富的乳製品、蝦皮、海帶等,磷含量較高的魚、肉、蛋、奶、豆類食品,鐵含量較多的動物內臟、蛋黃、水產品等,可加餐選食。

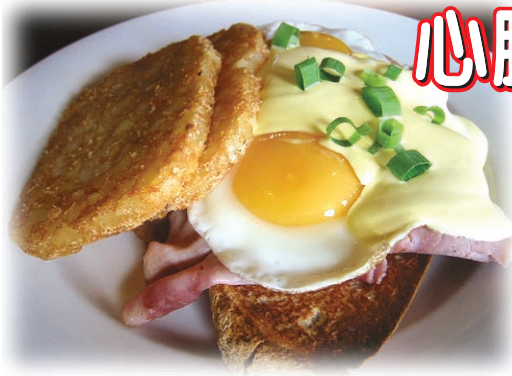
慎獨居

現代的家庭體系正在變化,“空巢”現象日益增多。老年夫妻獨居,首先是帶來心理上的孤獨感,危害身心健康;其次,老年人多患有慢性病,或因身體衰弱而易於發生急性傷病,如系獨居,常因無人照料而發生意外;其三,老年人獨居,如採購、維修、清理等工作,常因體力不支而無法完成。緣於上述問題,老年人不能只圖“安靜”而選擇獨居,因此無子女或子女無法與之同居的老年人,經濟條件好的可聘請家政服務員來照顧自己,或寄居老年公寓。

多走路

人老腿先老,多走路,則是祛病延年的有效措施。多走路,要求快慢交替進行。快走有利于提高氧氣的消耗,增強心臟功能,還有助于提高中樞神經的興奮性,是醫治憂鬱症的良藥。慢走則可以緩和大腦和身體的緊張狀態。漫不經心地行走,可達到某種類似于瑜伽的效果,使血液中的乳酸含量減少,讓大腦獲得充足的氧氣。放鬆地走路,給人一種節奏感,就心理學而言,這種節奏感是人的心理活動減弱的一種特殊感覺,可使腦電波脈沖的節律明顯變緩,即呈每秒 4~8 周的所謂“Q 節律狀態”。研究表明,處於這種狀態下,人的精神面貌最佳,想象力最豐富,也最容易誘發靈感。如此,快慢交替,一張一弛,對身心健康大有裨益。

實際上,我們之中的許多老年人,何嘗不希望自己也年輕 10 歲。儘管年齡對任何人都是不可逆的,但如果人們都來注意保護自己的身心健康,那么,同樣會使自己青春長駐。



心腦血管病人別怕吃雞蛋

含蛋白質 7 克、脂肪 6 克、產生熱能 82 千卡。營養的利用率高達 98%以上,其中鈣、磷、鐵和維生素 A 含量很高,B 族維生素也很多,是人體必需的微量元素。

許多人只看到雞蛋中含有高濃度的膽固醇,但是卻忽視了這樣一些事實:雞蛋當中同樣也含有許多降低心血管疾病風險的因素。比如雞蛋黃中含有豐富的卵磷脂,它有助于升高高密度脂蛋白,把膽固醇帶出血管等組織。此外,雞蛋黃中所含有的維生素 B6、維生素 B12 和葉酸,都有助于降低血液中同半胱氨酸的濃度,從而降低患心血管疾病的風險。

李佩文教授說,在文獻資料中,民間用于體質恢復和保健的雞蛋良方,竟達幾十種。雞蛋的營養與人體有親和性,容易吸收,所以是小兒、老人、產婦以及肝炎、結核、貧血患者、手術後恢復期病人,雞蛋是

必不可少的補品。

常人如果每天進食一個雞蛋,會保護生命,延長壽命。雞蛋含有人體需要的幾乎所有的營養物質,故被人們稱作“理想的營養庫”,營養學家稱之爲“完全蛋白質模式”。不少長壽老人的延年益壽經驗之一,就是每天必吃一個雞蛋。

不僅如此,雞蛋中含有豐富的 DHA 和卵磷脂等,對神經系統和身體發育有很大的作用,能健腦益智,避免老年人智力衰退,並可改善各個年齡組的記憶力。

從中醫角度看,“雞蛋乃血肉有情之物”,就是說,它可以補肺養血,雞蛋清有清肺利咽的功效。雞蛋蛋白質對肝臟組織損傷有修復作用,蛋黃中的卵磷脂可促進肝細胞的再生。

雞蛋中還含有較多的維生素 B2,它可以分解和氧化人體內的致癌物質,雞蛋中的微量元素也都具有防癌的作用。作爲腫瘤專家,李主任進一步說明:腫瘤患者手術以及放化療後體質虛弱,可用雞蛋相補。

安神作用的酸棗仁一起喝。

食滯胃院。中醫有一句話,“胃不和,則臥不安”。明白指出腸胃沒顧好,造成胃氣失和、消化不良、腹脹不適,很難一夜好眠。適當的三餐分配要像倒金字塔,就是早餐吃得豐盛充足,午餐適中,晚餐則清淡少量。但現代人往往反其道而行,早上空着肚子趕上班,到了晚上忙於交際應酬,或借由吃一頓好的來解除壓力。一直到上床就寢,可能腸胃還在拼命工作,無法休息,夜里當然睡不安穩。

食療里的助眠秘訣

助眠秘訣:1.晚餐掌握“77”原則。儘量晚上 7 點以前(或至少睡前 3 小時)進食,吃 7 分飽就好,菜品輕淡爲宜,避免高油脂的肉類及蛋糕點心。2.經常腹脹氣的人晚上要少吃脹氣食物,如豆類、洋蔥、青椒、土豆、紅薯、芋頭、玉米、香蕉、麵包、柑橘類水果等。3.辛辣刺激的辣椒、大蒜及生洋蔥,會讓一些人感覺胃“燒得慌”,因而影響睡眠。4.用餐之後不要馬上躺下睡覺,稍微走一走,幫助消化。

心陰虧損。經常熬夜加班,會一點一滴耗損體內的“陰氣”,變成“陰虛”體質,就算精疲力竭上了床,卻睡不着,要不就是腦

袋里連番上演各種夢境,覺得沒法好好休息。時間長了更會發現,記憶力也在不斷下降。如果你是這種“夜貓子”,就需要“滋心陰、養心神”了。

助眠秘訣:香甜的桂圓可補血,也是滋養心陰的好食物,和適量的紅棗、蓮子及糯米一同煮成粥,早上食用;或用 6 顆桂圓肉、10 克蓮子及芡實,加 500 毫升水煮成茶飲,每天早晚溫熱喝一次,能養心安神。但感冒中,或有口干舌燥等“上火”症狀的人,不宜吃桂圓。



配戴活動假牙,可能不能因為是「假」的而疏於清潔。然而,假牙若未清潔乾淨,殘留食物、齒垢、齒石或菸垢,一樣會讓口腔感染細菌。牙科門診就常見因假牙沒洗乾淨,造成口腔從裡爛到外的黴菌感染。所以,假牙護理還是要秉持著「早期發現、及早治療」的原則,適當保養。

活動假牙是很精密的裝置,一定要養成正確的使用習慣,善加細心維護,才能發揮它的功能。初次使用時可能會出現言語不順暢的現象,但不久就可以適應,若還是不習慣,可藉著大聲朗誦的方式來加速適應。

初戴假牙的時候,偶爾唾液分泌會增加,或感覺有異物在口中,這些經過一段時間後都會消失。若有疼痛、潰瘍等不舒服症狀出現時,請務必速與醫師聯絡、約診,以做調整。

假牙置入時,切忌以口代手「咬入」口內。第一次使用者,必須耐心慢慢地練習使用,因為活動假牙無法如自然牙一樣穩固、有效率,所以初期多吃一些鬆軟的食物,並將食物切成小片,漸進讓口腔肌肉與假牙學會「和平共處」,如此有恆心練

習四到六周後,就可以運用自如。

假牙護理 4 步驟

飯後就寢前,務必以牙刷清洗假牙及口腔,清洗假牙時,可用肥皂及一般牙刷,同時將面盆裝滿水,在上面洗,以避免假牙不慎摔落而受損。晚上休息時,將假牙



取出、置於冷水中浸泡,防止假牙乾燥變形,同時讓口腔組織在經過一整天的「勞動」後,可以好好休息一下。

口腔組織和人體其他組織一樣,不斷在持續變化、改變中,所以,每半年到 1 年都要再接受檢查,並進行調整,要有這樣的觀念:假牙並非一次完成,終身適用的。

假牙取出後的護理,有四個步驟:「刷洗、浸泡、休息、保養」。每次飯後、睡前,就跟刷牙方式一樣,假牙也需要細心呵護,可選購假牙專用牙刷,輕柔地刷洗。洗乾淨之後,泡溫水或冷水,勿用熱水,用水量一定要蓋過假牙。

假牙浸泡錠,這基本上沒有廠牌之分,均可使用,但起碼要浸泡 5 分鐘或過夜均可,且佩戴之前一定要用清水沖洗乾淨後才能戴上;此外,清潔液不可重複使用。

口腔也需要在每日有休息的時間,所以不宜戴著假牙睡覺,需適時讓牙床有喘息的時間。最後就是不可輕忽保養的工作了,假牙儘管是假的,也還是會發生斷裂或隙縫,平日清洗時就要注意是否出現了瑕疵。

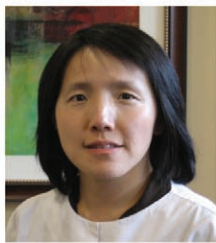
本文由克里夫蘭微笑牙醫診所
周幸嫻醫師提供

Emily H. Chou, DMD, MS
Office: (216) 881-5525
3608 Payne Avenue, Suite 101
Cleveland, OH 44114
www.TheSmileDental.com

微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD



張惠朱 醫師
Kimberly Chang, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

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

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉
鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com