

科學戴胸罩 乳房更健康



對乳房我們要求它挺拔,要它豐滿,要它性感,要它漂亮的形狀……只有在乳腺疾病發生的時刻,女人才想問自己一個問題,對乳房,我們是不是太苛刻了?

臨床發現:每天戴胸罩超過 8 小時的女性患上乳腺疾病的幾率是其他人的兩倍。醫院乳腺門診的不完全統計發現,25 至 45 歲女性中,每四個人中就有一個患有不同程度的乳腺疾病。令人談之色變的乳腺癌發病率更是呈上升趨勢。其中,胸罩的罪責不可推卸,尤其是調查發現 80% 的女人戴着不合適的胸罩而不自知。

有時不穿胸罩 -- 睡眠時:在睡前給乳房自由。8 小時香甜的睡眠給了乳房 8 小時血液暢通的機會,是對束縛了一天的乳房最基本的養護。周末,讓她最舒適地歇著。專家建議每周至少裸胸一天對乳房健康有益。外出度假:無角色時間更有理由還乳房一個自由。沒有捆綁的身體會帶動精神一併放鬆下來。

選擇合適胸罩 -- 穿對胸罩:胸罩對多數女性來說還是要穿的,關鍵是要選對尺碼和型號。

瞭解自己的尺寸 -- 胸罩尺碼是下胸圍尺寸和罩杯代碼的結合,罩杯代碼為上下胸圍差,如差為 10cm 左右為 A 杯,12.5cm 為 B 杯,15cm 為 C 杯,以此類推。如果你的上胸圍為 83 厘米,下胸圍為 74 厘米,那麼,適合你的正確尺碼就是 75A。

胸罩的“供給”-- 女人每月需要兩種尺寸的胸罩:月經前與月經後各一套。因為荷爾蒙變化使得這個器官的尺碼即使在同一個月內也會縮水。

胸罩的更新周期 -- 專家建議女人每隔三個月就需重新量體,以根據自己的體型變化置辦新的合適的胸罩。即使是平時呵護有方,一個胸罩的平均壽命也不應超過 10 個月。定期更新是保障健康的必須。

打呼嚕會不會被遺傳?

越來越多的研究提示,遺傳因素在打呼嚕和睡眠呼吸暫停綜合徵(一種惡性呼嚕,會致夜間憋氣)中發揮着不可忽視的作用,有報道稱,患者親屬患病的危險性較其他人群高兩倍。研究發現,父母中只要有任何一方經常打呼嚕,孩子打呼嚕的概率就比父母不打呼嚕的孩子高 3 倍。而且,親屬中患者人數越多,自己患病的危險性就越大。研究推算,一個人是否打呼嚕,52% 由遺傳因素決定。

與打呼嚕相關的多個因素都具有遺傳性,包括肥胖、上呼吸道(鼻、咽喉)附近的軟組織分布、頷面結構和呼吸控制功能等。首先,孩子會繼承父母的一些遺傳特徵,例如臉型、體型等,同樣,頭面內部結構的形狀也會受父母影響。比如,小下頷的人容易打呼嚕,如果孩子繼承了小下頷這一特徵,也就繼承了易患打呼嚕的風險。其次,近一半的肥胖是由遺傳決定的。最後,打呼嚕是因為氣流經過上呼吸道狹窄的部分發出聲

音造成的,人的咽部有一些可以開大咽腔的肌肉,對避免打呼嚕有很關鍵的作用,這些肌肉活動的調節也受遺傳的影響。

如果父母打呼嚕,自己如何預防呢?目前已經發現一些與打呼嚕有關的基因,但尚不能採取有效的基因治療來改變病情。但可以從生活習慣上加以注意,如養成良好的飲食和睡眠習慣,避免肥胖,儘量側臥睡等。



切記! 喝水過量也會中毒

英國牛津郡的一名婦女唐·佩奇,為了減肥,聽從營養師的囑咐,連續一周每天超標飲水達 2.3 升後,開始有癲癇症狀,後來被送進重病特護病房,醫生的診斷是大腦損傷。佩奇的記憶力、注意力和語言表達能力均受到不同程度的影響。

生活中,我們總聽說要多喝水,喝水可以排毒、可以養顏、可以降火,還可以治感冒。“喝水”在一般人心中,仿佛是多多益善,怎麼多喝都行。其實,水喝得過量了,一樣也會“中毒”,英國婦女佩奇的事例警示我們:水要喝,但是切不可過量。

佩奇由於在連續一段時間內,飲用

了超量的水,腎臟不能及時將多餘的水分排出體外,使得血液被稀釋,血液中的鈉鹽濃度降低,過量的水分涌入人體的腦細胞內,引起腦水腫,最終導致大腦不可逆的損傷。一般人運動之後,因為流汗過多,需要及時補充水分,但若補給不當,也易導致水中毒。

中國醫促會健康飲用水專業委員會主任、世界水文化研究會會長李復興教授提醒,正常人要定時飲水,不要只在口渴時才想起來。另外,要注意喝新鮮開水,新鮮開水不但無菌,還含有人體所需的十幾種礦物質;盡可能地飲用溫開水,特別是夏季,溫開水有益散熱,並能保持腸胃的蠕動功能。



喝飲料不等於飲水
喝飲料是脫水過程,而喝水是補水過程。因為,飲料中往往加入很多的營養物質和非營養性物質,包括色素、防腐劑、咖啡因等化學添加劑。要將這些化學添加劑、糖分等分解,需要大量水分。(來源:健康時報)

喝粥的常識

粥熬好後,上面浮着一層細膩、黏稠、形如膏油的物質,中醫里叫做“米油”,俗稱粥油。很多人對它不以為然,其實,它具有很強的滋補作用,可以和參湯媲美。

通常所說的粥油是由小米或大米熬粥後所得的。中醫認為,小米和大米味甘性平,都具有補中益氣、健脾和胃的作用。二者用來熬粥後,很大一部分營養進入湯中,其中尤以粥油中最為豐富,是米湯的精華,滋補力之強,絲毫不亞於人參、熟地等名貴的藥材。清代趙學敏撰寫的《本草綱目拾遺》中記載,米油“黑瘦者食之,百日即肥白,以其滋陰之功,勝於熟地,每日能撇出一碗,淡服最佳”。清代醫學家王孟英在他的《隨息居飲食譜》中則認為“米油可代參湯”,因為它和人參一樣具有大補元氣的作用。

中醫有“年過半百而陰氣自半”的說法,意思是說老年人不同程度地存在着腎精不足的問題,如果常喝粥油,可以起到補益腎精、益壽延年的效果;產婦、患有慢性胃腸炎的人經常會感到元氣不足,喝粥油能補益元氣、增長體力,促進身體早日康復。

喝粥油的時候最好空腹,再加入少量食鹽,可起到引“藥”入腎經的作用,以增強粥油補腎益精的功效。據《紫林單方》記載,這種吃法還對患有性功能障礙的男性有一定的治療作用。此外,嬰幼兒在開始添加輔食時,粥油也是不錯的選擇。

需要注意的是,為了獲得優質的粥油,煮粥所用的鍋必須刷乾淨,不能有油污。煮的時候最好用小火慢熬,而且不能添加任何佐料。研究表明,新鮮大米的米油對胃黏膜有保護作用,適合慢性胃炎、胃潰瘍患者服用,而貯存過久的陳舊大米的米油則有致潰瘍的作用。因此,熬粥所用的米必須是優質新米,否則,粥油的滋補作用會大打折扣。齊康網

((接上期))在此歸納出五大矯正的基本原則,希望能解決多數人心中的疑問。

1.何時開始?是不是越早越好?

以往矯正可分階段施行,提早進行矯正治療,如:恆齒生長方向異常,越晚治療則距離越遠,所以應提早改正;空間嚴重不足時,適時減少牙齒數目,牙齒萌發時就會排列到適當的位置,可減少未來戴矯正器的時間。所以,建議八歲左右做第一次矯正檢查,以確定治療時機,會使矯正治療耗時最少、效果最好。許多成人也搭上牙齒矯正列車,「牙套妹」或「牙套男」不再是孩童專利。科技進步,矯正利器也愈來愈多元,醫師建議,牙齒矯正必須與醫師良好溝通,找出最合適自己的方法。

2.年齡限制?

基本上,矯正並沒有年齡限制,因為牙齒移動與新陳代謝有關,所以青少年做矯正,牙齒移動速度較快,過了青春期的速度就不會相

差太多。還有牙齒本身及牙周組織需在健康的狀況下,才可開始治療,成年人因牙齒使用較久,常會合併蛀牙、牙周病或其他問題,此時必須先治療,恢復健康後才能開始移動牙齒。

3.拔牙與否?

臨床上考慮拔牙與否,基於兩個原因:
a.美觀原因。目前主流審美觀受西方影響,而東方人的鼻子沒有西方人明顯、下巴也沒西方人突出,相對嘴唇就會較暴。因此,一定要有空間讓前牙往後退,嘴唇貼在門牙上跟著往後退,才能得到較美觀的結果;所以必須拔牙,得到空間,才能解決嘴形嘟嘟的問題。
b. 空間原因。如果牙齒亂,要將牙齒排整齊,也要減少牙齒數目來提供空間。不拔牙可不可行呢?當然沒有問題。但牙齒間沒有多餘空間,所需空間會由門牙往前獲得,做完矯正,原本沒有暴牙,做完可能嘴唇會嘟嘟

寶貝美齒找回求職自信,夏日微笑資詢!(下)

的,如嘴唇原本就嘟嘟的,結果一定更不能讓人滿意。

4.頭套或骨釘?

拔顆小白齒約可提供八毫米空間,最好的治療是將前牙完全退到這個空間,但矯正是前後牙一起移動,頭套或骨釘是為了抵銷反作用力而設計的裝置,所以戴不戴頭套和矯正過程沒有太大關係,不戴頭套矯正時間可能還會縮短,但對矯正結果卻有很大影響。

5.矯正要做多久?會不會痛?

矯正移動是種生理反應,牙齒移動到新的位置,旁邊的骨質需要吸收及沉積,都有一定的速度限制。剛拔完牙時,牙齒可以全速移動,關閉小白齒空間約需六至八個月。一般而言,若不需拔牙,治療時間大概一年至一年半左右,拔小白齒要加上六至八個月,如可縮短

或需更久時間,建議在分析資料後、矯正前告知。

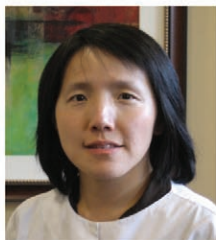
矯正是用外力推動牙齒,多數人剛開始調整力量後的二至四天,牙齒會發軟或疼痛,但新一代的矯正線多是受溫度控制的形狀記憶合金,不僅力量極溫柔,亦會因溫度改變而調整力量,口中含冰水可進一步減輕力量。因此,難過的感覺較以往減少,且越來越不明顯。 微笑牙科診所供稿



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