

久坐族千萬不要「坐以待病」

頸椎病、腰肌勞損、下肢靜脈栓塞、肥胖、便秘、痔瘡……這么多種病症竟都可能是因長年久坐不動引發的。這可不是危言聳聽,世衛組織發佈的一份報告指出:每年有 200 多萬人因長時間坐着不動而死亡。報告還預計,到 2020 年全球將有 70% 的疾病是因坐得太久、缺乏運動引起的。

專家解釋說,坐着不動雖不是致病的直接原因,但坐姿不正確、坐着的時間太長,往往可以誘發和加劇不少病症。因此,建議在工作中需要成日久坐的人群,在新的一年里好好盤點一下自己的健康資產。若身體出現上述疑似病症,應儘快找專業醫生評估一下自己的“傷勢”和“傷情”,並根據自己的工作和生活環境,結合年齡因素,制訂一套切實可行的個性化“投資方案”,加強對肩、頸、腰、腿等各個最易出毛病的“薄弱環節”的保養。

“雖然久坐不是各種疾病的直接原因,但這種習慣會潛移默化地改變我們的健康狀況,導致身體出現各種亞健康症狀。不過,由於它的危害性比較隱蔽,往往易被忽視。”廣州中醫藥大學第一附屬醫院黃楓教授分析說,在“久坐一族”中,較易出現的不良身體症狀有以下幾類:

頸椎腰椎病:肩頸部和腰部的肌群容易因長時間保持一個姿勢而繃緊並變得僵硬,並影響到椎動脈對頭部的供血,引起頭暈。久坐時,人體的重量會較集中地壓在腰骶部,這種壓力分布的不均衡易引起腰背肌肉勞損並疼痛,長期如此甚至可致椎間盤組織彈性減退和脊柱骨質增生。

便秘和痔瘡:久坐時,腸胃蠕動減慢,除了消化液分泌相對減少影響消化外,還會引起和加劇腹脹和便秘等消化系統病症;同樣,久坐容易導致直腸附近的靜脈叢長期充血,引發或加重痔瘡病症。

下肢靜脈曲張:久坐會使人的下肢肌肉收縮減少,肌肉活動性一下降,血管的收縮力也跟着下降,血液的流速變慢甚至不暢,可引發下肢靜脈曲張,腿上可見不同程度的靜脈突起,彎彎曲曲像蚯蚓一樣;嚴重的還會形成下肢深靜脈血栓。

肥胖:久坐不動,新陳代謝自然放緩,身體消耗的能量也較少,多餘的熱量囤積在體內容易轉化為脂肪,長年累月會使人越來越胖。最易覺察到的是腰圍變粗了,或索性“長肚子”,體重明顯增加。

其他:長年久坐,腹部壓力高,除了腰受不了外,位于腹部的臟器也會因氣血運行不暢而受影響。如:女性可因長時間盆腔靜脈回流受阻導致盆腔炎、附件炎;男性可引發膀胱炎、前列腺炎等泌尿系統病,長期憋尿的男性患此類病的危險性更大。

幾大要點提供參考:

換張合適椅子:不良的坐姿有很大一部分是因坐椅不合適引起的。現在很多辦公椅都帶有滑輪,穩定性不夠,使人坐上去後身體肌肉處於相當緊張的狀態。建議選用那種四平八穩、坐上去能使人很放鬆的椅子。另外,經常用電腦的人要調整好屏幕與椅子之間的高度差,眼睛盯着屏幕時,頭部要避免長期前俯,儘量放鬆肩頸肌群,腰背也當儘量挺直,減少對腰部和腹部的壓力。

見縫插針多動:若每天因為工作的原因不能避免久坐,可以做一些原地的運動,如類似踩縫紉機踏板的小幅度腿部運動。有條件的可適當把腿抬高,並不時用手拍拍腿部或做簡單的按摩。如果條件許可,建議在桌前坐一兩個小時左右就應起身動一動,搖搖頭,伸伸懶腰,鬆弛一下脊柱,以改善下肢循環,舒緩膝、腿、腰部的僵硬。午睡別趴着,睡不着也儘量找個地方平躺着歇會兒。

鍛煉肩頸腰肌群:做做俯臥撐也都可以鍛煉到肩帶肌群和頸帶肌群,使這兩大平時因伏案比較容易繃緊的肌群得到有效的放鬆。當然,女性做俯臥撐比較吃力,更適合啞鈴鍛煉。而啞鈴重量的選擇自然因人而異,因不是為練力量故無需太重。每天可適當做幾組挺舉和擴胸的動作,簡簡單單就能達到上述兩大肌群的鍛煉目的。

吃粗纖維防便秘:便秘危害大,可因體內毒素積聚引起各種毛病。一般來說,肥胖的人便秘多因日常攝入的粗纖維不足,建議平時多吃些番薯、玉米等粗纖維含量高的食物。

(文 翁淑賢)



女人爲什麼總是喜歡爲難男人?

男人總是說,太太在很多時候不會令他心疼,而是頭疼!因為雙方對話有點像“雞對鴨說”,各自表述,女人的炫外之音總是要猜了又猜,而且基本猜錯。

我也覺得女人天生喜歡猜謎遊戲,所以《紅樓夢》里的大小姐們閑來無事的時候總是要津津有味地猜燈謎;平常接到女生的電話,對方也喜歡撒嬌:“猜猜我是誰”,我一般都這麼驚喜回應:“輩俚吧?要不就是張曼玉?”男人跟女人相處絕對要有一顆“情調的心”,不可死心眼,要善解人意地與其呼應,逗她玩,而不是“斗”她氣。

如果你真愛,你就應該懂女人心,哪怕那是海底撈針也得前仆後繼!確實,女人在職場絕對是溝通能手,可是一回家,對自己親密的人,特別是對苦命的男人講話,一般喜歡進行“腦筋急轉彎”,玄機重重,難以破譯,很多情況是“正話反說”。

當有一天,她罵你“死鬼”、“壞蛋”甚至“流氓”或者鄉土的“殺千刀的”時,請



不要急着辯解或者生氣。她對一個與自己無關痛癢的男人,是不會爲其“刮痧”的,也不會口出以上“毒咒”的,這麼想着,你就不會輕易傷心或者難過了。所謂打

是疼罵是愛,就是這個理。

女人抱怨不是目的,抒發才是真的。她們渴望找到忠實的聽衆,比如丈夫,以便分享其內心的秘密。女人述說的困難,未必是要男人幫助她解決實際問題,她們往往需要借此分享、溝通與討論,來確定彼此的親密關係和強化愛情的安全感。

比如,太太下班回家就踢高跟鞋、椅子,扔抱枕、吹劉海,然後述說某同僚如何小人得志、上司怎么無聊偏心……作爲她男人,首先當然不可以反駁,應該同仇敵愾;其二不必認真獻策,如果你急着要給她上人際關係課程,那就適得其反,因為她比你更懂人情世故;其三不要做家長狀進行管教:“你自己也有不對的地方……”這也不行那也不行,難道就束手無策了?其實男人最省力有效的回應是:“我懂,你實在受委屈了!來喝杯水消消氣!”這時的太太,要的就是這種“民意”的支持與家人的“同理心”。

醋都有哪些保健功能?



醋又可分爲米醋、香醋、麴醋、燻醋、陳醋和果醋等許多品種。而人們常見的白醋有些是釀造而成,有些則是食用冰醋酸配制而成。

“醋以釀爲佳。無論如何分類,釀造醋都以酸味純正、香味濃鬱、色澤鮮明略佔優勢。”左寶起說,因此,我們廚房里常見的醋大都是釀造醋,如米醋、陳醋、燻醋、香醋等,此外還有一些果醋。

不同醋吃法不同。“不同的醋,因選料和制法不同,性質和特點也有一定差異,在食用上各有所長。”左寶起指出,老陳醋是以高粱爲主要原料陳釀而成的。其特點是色澤黑紫,醋液清亮,醇厚不澀。因此,老陳醋常用于需要突出酸味而顏色較深的菜肴中,如酸辣湯、醋燒鯪魚等。當然,在吃餃子、包子等麵食時,也少不瞭解膩爽口的陳醋或者燻醋。

香醋多以糯米等原料釀造,以香而微甜,酸而不澀著稱。多用在菜品顏色較

淺、酸味不能太突出的菜肴,如拌涼菜、溜魚片等。在烹飪海鮮或蘸汁吃螃蟹、蝦等海產品時,放些香醋、燻醋有去腥提鮮、抑菌的作用。

較好的米醋是以優質大米爲原料釀造的,如浙江名產“玫瑰米醋”,色澤呈透明玫瑰紅色。米醋除有醋的清香,還有在發酵中產生的淡甜味。可和白糖、白醋調成甜酸鹽水,來製作泡菜;用于熱菜調味時,常和野山椒辣醬等調成酸辣汁,用于烹制酸湯魚等菜肴。

此外,用傳統工藝釀成的白醋,無色透明,酸味柔和,可用来吃麵。蘋果醋、梨醋等,多以水果爲原料釀造,有一定的保健作用,根據個人需要添加食用。

醋中放蒜瓣,防腐。在裝食醋的瓶中加入幾滴白酒和少量食鹽,混勻後放置,可貯存較長時間。也可在盛醋的瓶中加入少許香油,使表面覆蓋一層薄薄的油膜,防止醋發霉變質。在醋瓶中放一段葱白、幾個蒜瓣,也可起到防腐的作用。此外,食醋不宜用金屬容器長期存放,否則會發生化學反應,不利健康。

吃,大有學問

營養學家說你吃什么,什么就是你保持年輕的金科玉律,一點不深奧,我們缺少的只是堅持!

只吃 7 成飽=心臟年輕 10 年

少吃常常能獲得戲劇性效果。美國的一項實驗表明,老鼠每天減少 30% 的食量所換來的結果居然是延長了 30% 的生命。

更不可思議的是,一個瘦人的心臟可能比胖人年輕 10 到 15 年。其他相關資料顯示,限制卡路里攝入者的胰島素水平比常人得到明顯改善,DNA 被破壞的跡象也減少了。科學家相信,控制食量可以減少過高的血糖帶給組織的破壞、降低炎症的發生率以及削減自由基(致衰老的罪魁)。

糖類最最催人老

高糖食品往往含有大量速溶糖類,能造成血糖在短時間內迅速升高,長期下去會導致糖尿病的發生,而這種病會加速人的衰老進程,讓身體的其他臟器更快地出現問題。所以,我們最好還是回到過去人們以素食爲主的習慣上來。但是要注意少吃馬鈴薯,因為馬鈴薯能使人患糖尿病的危險增加 30%。全麥和糙米,還有意大利通心粉和碾碎的干小麥都是較好的選擇。

讓嘴巴鍾情蔬菜和魚類

每天儘可能多吃不同種類的蔬菜,原因不說你也該知道。另外,喜歡海鮮的人注意了,不要認爲什么海鮮都好,我們需要的其實只是魚肉中含有的豐富的脂肪酸,它能夠防止在心臟病中猝死,減緩抑鬱症、老年痴癡、骨質增生以及視力減退。脂肪酸在鮭魚、沙丁魚、鱒魚中含量豐富。好的脂肪酸在一些堅果里如胡桃,還有玉米油、蓖麻油以及橄欖油中也很多。少吃煎炸類食品、人造黃油及其他不健康脂肪。

多吃咖喱保年輕

薑黃素,一種包含于咖喱中使其帶有黃色的辣素,也是一種潛在的化學抗衰老劑。在印度,這種物質常被用于包紮傷口。在東亞,人們普遍使用咖喱。這也是爲什么東亞人患各種癌症、帕

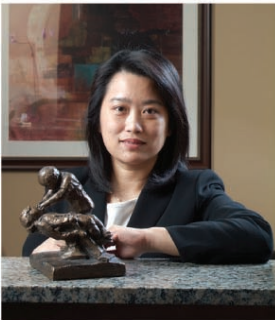
金森和老年痴癡症比較低的原因。如果你不喜歡印度飯的味道,那最好保證每天補充 500mg 到 1000mg 薑黃素。

雙倍補充維生素 D

如果說你非要補充一種維生素,那專家建議你補充維生素 D。維生素 D 由皮膚受光產生,但是隨着人的衰老,這一過程也漸漸減弱。目前大約一半人的維生素 D 是缺乏的。這一問題能導致骨質疏鬆、血管硬化和多種癌症。沒有任何一種維生素能這麼大範圍地普遍缺乏,除非你能大量食用魚肉來補充。



微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, 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

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

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