



## 人到老年有『四怕』

一怕久坐。不少老年人一天到晚都喜歡坐着，認為這樣既輕鬆又不累。其實不然，“久坐者傷肉”。坐是消除疲勞的一種必要休息，但長期坐着不動，會使肌肉缺乏鍛煉，從而導致肌肉鬆弛，久而久之加速了肌肉的衰退與萎縮。因此，老年人應儘量多參加戶外活動，不宜坐得過多、過長，因為“生命在於運動”。

二怕久立。祖國中醫學認為：“久立者傷骨”。人的一舉一動，都要消耗氣血，如果久坐不動或久立不走，會出現氣血凝滯，從而招致疾病。老年人氣血運行本已減弱，全靠動靜結合調節平衡，因而要安坐與行走輪流交替，活動筋骨，切忌長時間保持一種姿勢不動。

三怕久臥。老年人隨着年齡的增長，睡眠時間也較年輕時少，因此除了夜間睡眠，儘量要少臥。“久臥者傷氣”，要順應四時氣候交替，春夏“晚臥早起”，秋季“早臥早起”，冬季“早臥晚起”。當然，睡眠不能過少，但也不是越多越好，一般8小時足矣。適量的睡眠才能達到寧神養氣，確保益壽延年，晚年安康。

四怕久視。在日常生活中，視覺疲勞往往很少引起人們的注意，但“久視者傷血”是不可改變的事實。人到老年，眼目已昏花，倘若過于用目，會傷血耗氣，頭暈目眩。因此65歲以上的老年人看書報雜誌或電影電視以1至2小時為宜，期間要注意眼睛休息，做眼保健操，防止眼疲勞。

當然，影響老年人身體健康的行為還有許多，只要在日常生活中多注意，多預防，就能過一個健康、快樂、幸福的晚年（張一鳴）

### 我們到底需要睡幾小時？

白天經常腦袋“放空”或昏昏欲睡嗎？星期一早上總是很難從床上爬起來嗎？如果是這樣，你一定會斷定：“我睡眠不足！”

睡眠不足所帶來的害處，相信我們都耳熟能詳了：精力不濟、反應遲鈍、記憶力衰退、免疫力降低，甚至是機體的過早衰老？目前最普遍的說法是，一個成年人應該擁有的睡眠時間是7至8個小時，但美國加州大學的一項實驗卻得出了個聳人聽聞的結論：“每天睡8小時會讓你死得更早。”

這項實驗長達六年時間，由加州大學聖地亞哥藥學院和美國癌症學會聯手進行。他們對一百萬名年齡介于30歲和102歲的對象進行了觀察。在這項實驗中，研究對象的年齡、病史、健康情況等都已被考慮進去，他們是跟與自己身體狀況相似的對象作比較的。

研究發現，每天僅睡6、7個小時的人，比每天睡超過8小時，或少于4小時的人死亡率要低很多。其中，每天睡7小時的人死亡率最低，而即使是只睡5小時的人，這個系數也要低於睡夠8小時的人。

儘管研究機構表示，對於死亡率和睡眠時間的因素對應關係，目前還需要更多的證據來證明，但這無疑給了我們一個新的提醒：我們到底需要睡多久？

### 睡眠是一個系統工程

其實，睡覺並不是倒在枕頭上，蓋上被子合眼一宿，再睜開眼睛醒來這麼簡單，它是一

## 每天做五件事擁有好心態

想要保持心理健康？英國科學家說，只要每天做5件簡單的小事，就能幫助我們擁有一個積極的心態。小事提陞心情。

英政府智庫“展望”發佈一份題為《精神資本和精神健康》的報告說，與人們通過多吃蔬菜水果維護身體健康一樣，保持心理健康同樣有章可循。

報告建議，人們每天只要做5件小事，就能達到促進心理健康的目的。

這5件事分別是：

**1.與他人聯絡感情。**與家人、朋友、同事和鄰居發展良好的關係，可以豐富你的生活，並給你帶來幫助。

**2.保持活躍。**做運動，培養愛好，如舞蹈和園藝，或者僅僅是養成每天散步的習慣也可以使你感覺良好，促進身體的靈活性和身心健康。

**3.保持好奇心。**注意觀察日常生活的美麗和不尋常之處，學會享受時光並進行思考，這將幫助你以欣賞的眼光看待這個世界。

**4.學習。**學習樂器或者烹飪等等。挑戰和成就感會帶來樂趣及自信。

**5.奉獻。**幫助朋友和陌生人，將你的快樂與更廣泛的社會聯繫在一起，你將從中受益良多。

紅糖按結晶顆粒不同，分為赤砂糖、紅糖粉、碗糖等，因沒有經過高度精煉，它們幾乎保留了蔗汁中的全部成分，除了具備糖的功能外，還含有維生素和微量元素，如鐵、鋅、錳、鎂等，營養成分比白砂糖要高很多。

每100克紅糖含鈣90毫克，含鐵4毫克，還含有少量的核黃素及胡蘿蔔素。日本科研人員還從紅糖中提取了一種叫做“糖蜜”的多糖，實驗證明它具有較強的抗氧化功效，對於抗衰老有明顯的作用。

中醫認為，紅糖性溫、味甘、入脾，具有益氣補血、健脾暖胃、緩中止痛、活血化淤的作用。老人對各種微量元素和維生素的攝入逐漸減少，平時應注意在飲食中補充，以維持正常代謝功能，延緩衰老。所以專家建議，老人在吃糖時，應多選擇紅糖。

其實，紅糖的吃法很多。如可以加入銀耳、枸杞、紅棗或與紅豆一起煮，有利水利尿的功效；加入桂圓、姜汁共煮，有補中補血效果；與紅薯、姜汁一同煮，不僅具有養生功效，更是一道別具風味的點心。

但是，並不是所有人都適合吃紅糖。

中醫認為紅糖性溫，適合怕冷體質虛寒的人食用。另外，胃酸高的人，包括糜爛性胃炎、胃潰瘍引起的胃痛，糖尿病患者都不宜食用紅糖。

小帖士：兩款簡易的紅糖食療方

### 1.小米紅棗粥

煮小米粥時，放十幾枚紅棗。待粥煮爛，吃的時候，加入紅糖。古人認為小米熬粥，上面的浮油可養陰益腎，紅棗、紅糖補血生血，適合面色萎黃、健忘多夢的年老體弱者服用。

### 2.紅糖棗茶

紅棗加水煮爛，放入紅糖，兌入少許紅茶（或綠茶）後頻服。常喝此茶，有補益氣血、健脾和胃的作用，尤其適合中老年人服用。



者也不易患骨質疏鬆症。

### 不易患癌症

日本東京腫瘤醫院的專家研究了該院手術治療的30例賁門癌和30例胃癌男性病人的血清睾丸素含量後發現，患這兩種癌症的病人手術前的血清睾丸素含量都明顯低於禿頂男子。可見，賁門癌和胃癌與雄性激素有關。

### 壽命較長

雄性激素還影響着男性的壽命。日本發佈了一項研究結果：連續12年觀察測量242名50至79歲的禿頂男性的激素含量，發現他們身體中激素含量較高，而激素含量多正是雄性激素分泌量大的又一特徵。（童文沖）

## 喜！禿頂男有四大生理優勢

當今世界上，禿頂男子愈來愈多，新的研究揭示，除疾病引起的脫髮外，禿頂大多與雄性激素分泌旺盛有關。因為，皮脂腺主要受雄性激素的控制。目前，各國專家經過大量的實驗已證明，禿頂男子具有四大生理優勢：

### 聰明

有些人拿禿頂者腦袋開玩笑：“這是智慧的閃光！”事實確如此。日本《科學朝日》雜誌報道，男性在胎胚時期就有大量雄性激素分泌出現，雄性激素能促進右半腦的發育，而右半腦主司圖像、幾何等空間識別的形象思維。空間識別能力與數學才能甚

為密切，因此，那些容易脫髮和禿頂者，數學等方面的能力遠遠高於女性和一般男性。

### 不易患心血管病和骨質疏鬆症

男性體內產生雄性激素的器官有睾丸、腎上腺皮質。以睾丸酮為代表的雄性激素，在化學上都是屬於一類既含有碳鍵又含有碳環的有機化學“巢體”，它們在機體內系由睾丸等器官的作用，使膽固醇分子側鏈斷裂、結構轉變而成的。因此，禿頂者體內的膽固醇不容易積聚，從而有可能不患心血管疾病。雄激素能促進蛋白質的合成，肌肉的發育，增加骨基質的總量，使骨骼變粗，也促進鈣質在骨內的沉着。故禿頂

## 睡眠過多對健康不利



個複雜的漸變過程。為什麼我們有時醒來後，身體會神奇般地恢復力量，而有時卻感覺比睡覺之前還累呢？這便是睡眠的深度和狀態所不同而導致的。

芝加哥大學的研究人員，在對幾千名志願者進行過睡眠時的腦電波記錄後，揭示了人體的睡眠周期：在睡眠中，人體首先進入慢波睡眠期，後是快眼動睡眠期，之後再重複開始，一夜大約有4~6個睡眠周期。

那些夜里常常醒來，或者在還未得到充分休息以前就醒來的人，他們的睡眠節律是很混亂的，腦電波圖在各階段都顯示出快速、急劇升降和受到抑制的波型，這在正常人睡眠中是見不到的。

因此，只有充分進行好了4—5期的深度睡眠，人體的生理機能才能得到充分的修

復，免疫系統能夠得到加強，而能量也能得到充分補充。延長睡眠時間並不一定能彌補自己的睡眠不足，正相反，如果一味地賴在床上，卻沒有得到高質量的睡眠。這對於人體反而是有害無益的，它甚至會縮短你的生命。

研究人員解釋說，當你的身體醒來卻還賴在床上時，你縮短了接觸陽光的時間，體溫也會因為身體長期處於不活躍狀態而變得過低，從而分泌出大量的褪黑素——一種可以促進睡眠的人體激素——這樣，你接下來的一天會感到更累而且昏昏欲睡。而這種昏昏欲睡又會妨礙你在晚上進入深層睡眠。

這種惡性循環周而復始下去，結果就是你的睡眠系統被削弱。生理休息期被打亂，身體得不到足夠的能量，又讓你的免疫力降低了。

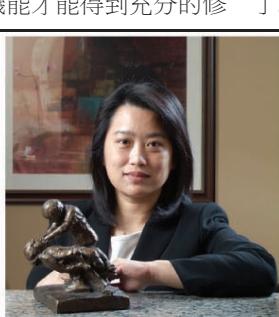
### 睡得過多和吃得過飽都是一個道理

其實，那些睡得更多的人，並不是因為他們需要長時間睡眠，而是因為他們沒有好好地關照自己的睡眠系統，從而導致這個系統被削弱，不能高效率地工作。其實，對那些只睡了6、7小時就自然醒來的人來說，醒了你就別硬躺夠8個小時了，只要你覺得頭腦清醒，感覺良好，就放心地起床活動吧。而長期覺得睡眠不足，怎麼也睡不夠的人，也許你應該對自己嚴格一點，調好鬧鐘，把睡眠時間和周期控制得有規律些。睡得過多和吃得過飽都是一個道理，吃得八分飽，也許才是最健康的。因此，即使到點之後還覺得困，你也應該說服自己別再賴在床上了。除了睡眠時間有規律，避開咖啡因和酒精，每天適量運動等老生常談的忠告，為了改善睡眠，我們還可以借鑒一下美國國家睡眠協會的小建議：

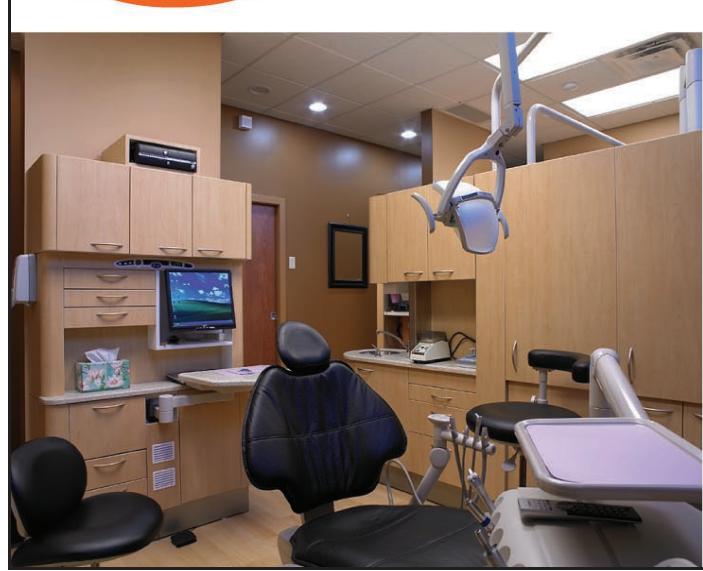
跟着太陽同起落：儘可能地在太陽升起的時候起床，或在起床時點一盞很亮的燈。明亮的光線會讓人體生物鐘調整到最佳狀態。每天在晨光中曬上一小時，你會覺得精神奕奕，而晚上也更容易睡着。

別躺在床上干瞪眼：如果你躺着實在睡不着的話，也別躺在床上干熬着。起來到別的地方做做放鬆的事，看看書報，聽聽音樂甚至看看電視，直到你覺得疲倦為止，只是要避免讓自己太過於興奮。干躺在床上的焦急感，往往會讓你更難睡好。

## 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](http://www.TheSmileDental.com)