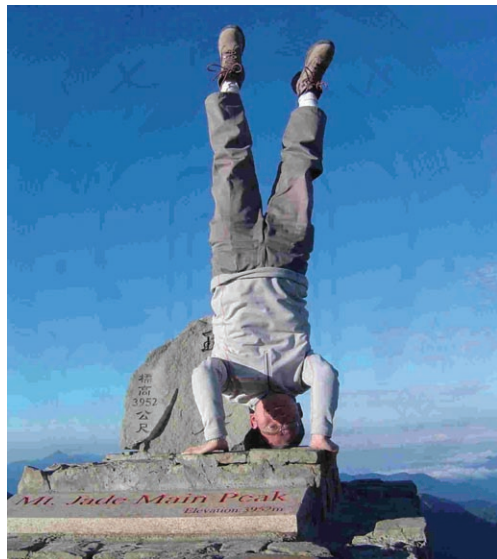


有錢真好 有閑更好 有健康才是寶



見過國泰醫院物理治療師簡文仁的人,多半以為他頂多是不惑之年,實際上,他已52歲了。他說,常保年輕的秘訣是「大步走、多蔬果、少發火」,也因此很少用健保卡看病。

身兼物理治療師公會全國聯合會理事長的簡文仁,多年來致力於把物理治療與日常生活結合,自創如意操,而且針對遠離腰痠背痛,以淺顯口訣衛教,並出書和民眾分享,讓人印象深刻。他認為世界上最完美的運動就是健走。他說,從小生長在萬里鄉下,放學後經常幫家人養雞、鴨,還要上山採柴,因此練就了庄腳仔的活力;尤其念小學時,他看到校長每天抬頭挺胸大步走,讓他覺得英挺與意氣風發,不知不覺就學校長走路的樣態,直到後來踏入物理治療領域,更讓他肯定大步走的好處。

簡文仁表示,大步走不但可節省時間,還可以鍛鍊身體,因為一旦抬頭挺胸邁開步伐,上身自然挺拔,不會駝背,走起路來更不會腰痠背痛,而且可強健大腿、小腿的肌肉,使下盤更穩。他說,透過走路來強化四肢,可促進血液循環及心肺功能,行進間等於對胃腸有按摩作用,且伴隨提臀、縮肛作用,有助泌尿系統,這也是許多老人家常說的「兩腳走、三腳勇」、「人老,腿先衰」的道理。

在飲食方面,簡文仁很喜歡吃蔬果,若值柳丁盛產期,常常一吃就吃掉4顆柳丁,連青菜也可吃掉一整盤。他說,多吃水果可補充水分,還可補充纖維質,因此從來沒有便秘的煩惱。此外,他從來不吃所謂的健康食品,頂多在感到身體疲累時,吃一顆維他命B來提神。

除了注重生理健康,認識簡文仁的同事也都說,很少看到他發脾氣。他強調,現代人工作忙碌,而且比較自我,一旦遇到不順遂的事,就會產生摩擦,但動怒很傷身,因此他寧願退一步想,謹守「認天命、知己性、隨他緣」的原則,隨時忘掉不愉快的心情,心平氣和地看待任何人與事,這種養心法讓他每天倒頭就睡,而且一覺到天明。簡文仁不諱言,當年唸台大物理治療學系時,外表比較老成,常被同學戲稱「簡爸爸」;如今30年過去,兩個孩子都上大學了,現在他看起來反而比同窗要年輕許多。他逢人常說:「有錢真好,有閑更好,有健康才是寶」,因為唯有無病無痛,能夠自由自在地走動,才是人生的至寶。

再貴的保健品也抵不過大蒜

大蒜中含有一群含“硫”的化合物,這種有效活性成分俗稱“蒜素”。蒜素具有誘發人淋巴細胞活動的作用,並且隨着大蒜素濃度增高,淋巴細胞活動的頻率也隨之升高,說明大蒜可增強人體的免疫力。實驗證明大蒜可同時提高機體的細胞免疫功能、體液免疫功能以及非特異性免疫功能,幫人們構築一道天然的健康防護屏障,使人體免于病毒、細菌、污染物質及疾病的攻擊,清除人體新陳代謝後的產物,修補其他系統受傷的組織,而達到預防各種疾病的目的。

大蒜中的蒜素可以提高好的膽固醇高密度脂蛋白(HDL),降低不好的膽固醇低密度脂蛋白(LDL),減少甘油三酯。研究顯示:高血脂的患者在服用大蒜之後,他們的血壓、低密度脂蛋白(LDL)和纖維蛋白質都降低了,血黏度下降,使得血凝的危險降低了。研究也證實,大蒜能降低心臟病突發患者的死亡率。印度塔哥醫學院的研究:以432位心臟病突發症病人存活者來做實驗,為期3年的追蹤,其中有半數病人每天喝6~10片大蒜榨成的汁,另一半人只喝含有蒜味的安慰劑。結果前者比後者心臟病重發情況少了32%,死亡率少了45%。

在二次大戰期間,由於抗生素尚未普及,人們在戰場上都是利用大蒜來消毒並預防皮膚壞死。這是因為蒜素有很強的殺菌作用,它進入人體後能與細菌的胱氨酸反應生成結晶狀沉澱,破壞細菌必需的硫氨基酸生物中的SH基,使細菌的代謝出現紊亂,從而無法繁殖和生長。

大蒜含有幾十種有益的成分,包括:33種硫化物,17種氨基酸,以及鎂、鈣、鐵、鉀、鎂、錳、鋅,以及維生素A、B1、C等都是人類不可或缺的营养素。

美國國家癌症中心(CNI)認定,目前世界抗癌潛力植物中,大蒜位居榜首。美國國家癌症中心正在研究大蒜的抑癌特性,發現對結腸癌和胃癌的治療效果明顯。這是因為大蒜是一種亞硝酸阻斷劑,能抑制亞硝酸胺形成,長期吃大蒜或大蒜製品可大大降低胃癌的危險性。據北京癌症調查研究所研究,多吃蒜蔥植物者,大大降低了胃癌的危險。



科學家盤點人體10大無用器官

歐洲文藝復興時期杰出的人體解剖學家與畫家達芬奇這樣說道:“人體是大自然中最完美的造物。”但是一些人體部位似乎已經退化無用,顯得多餘。創立進化論的生物學家達爾文分析了人類退化器官的解剖學特徵,認為它們最能說明自然淘汰、用進廢退。他將這些特徵稱為“無用的或近乎無用的,因此不再受自然選擇的支配”。但事實上這些人體部位對我們的健康並不是一點用處也沒有。下面我們來看一下人體十大“無用”部位。

1. 男性的乳頭

男人和女人之所以都有乳頭,是因為在胎兒發育的早期並沒有性徵,只有到了胎兒發育後期,睾丸激素才導致胎兒有了性別。而這個時候,乳頭已經發育成形了。所以,男女乳房大小之差,其實僅僅是兩性差異而已,與“退化”無關。

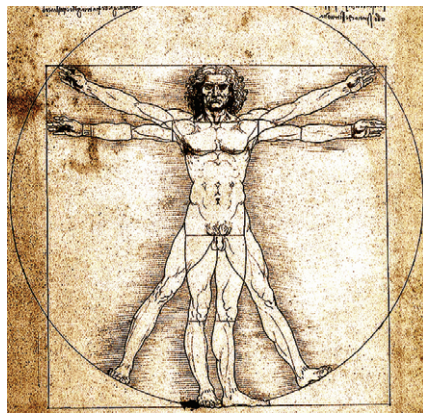
2. 闌尾

是人類的一種退化器官(不過食草動物的闌尾很發達),腹部的右下方,盲腸內側,近端與盲腸相通,遠端閉鎖。由於闌尾腔細小,又是盲管,食物殘渣和糞石等容易掉入腔內,堵塞管腔引起發炎,從而導致闌尾炎的發生。闌尾發炎有可能置人于死地,故主張有病就割除,沒病也可割除。

但研究表明,闌尾可以抵禦病菌。闌尾本身有豐富的淋巴組織,它能分泌免疫物質,可以殺死會引起腹腔疾病的細菌,更能增強人體對癌症的抵抗力。屍體解剖發現,已被切除闌尾的人,得腸癌的幾率要比沒切除者高40%;得其他癌症而死的,也是被切除闌尾的人比例高。闌尾的免疫能力約在12~30歲時達到高峰,60歲以後逐漸消失。人們由此推測,老年人的癌病增多,大概與機體免疫力下降,包括闌尾功能消失有關。

3. 智齒

人到20歲左右,嘴里牙齒盡頭部位的一顆大牙方始長出來,少數人甚至要到25歲或



30歲才萌出。這上下左右的最後4顆大牙,醫學上叫做第三磨牙,按習慣也可說它是“盡根牙”。由於第三磨牙要在人的青春期中生出來,此時人的生理和心理接近成熟,故也稱作“智齒”。

據說人類“遠祖”都是有智齒的,但現代人不長智齒的已達20%~25%,原因是現代人的容貌已與幾十萬年前的“祖先”大不相同,目前的頰骨已很難容納智齒的存在了。遠古人類智齒的出現,是為咬嚼難嚼的骨肉,如今的食物比較精細,牙齒咀嚼起來已不必太費勁,有無智齒似已無關緊要。

4. 毛髮豎立肌

當人類還長滿毛髮時,皮膚上的豎立肌能使毛髮豎立起來,使人顯得更威猛可怕。

5. 尾骨

尾骨為人類進化後的“尾巴”所殘留的部分。其實,尾骨也是人體的一個重要零件。研究表明,這小小的一節骨頭是幫助內臟保持在必要位置的盆腔肌的支點。如將“退化無用”的尾骨割除,則有一半以上的人會出現內臟器官下垂或者發生脊椎方面的問題。

6. 扁桃體

人一張開嘴,在小舌頭的兩邊,就可以看到模樣像扁桃的扁桃體。

多少年來,醫學專家們一直在爭論扁桃體的作用。有人認為扁桃體是退化無用之物。它又位于細菌出沒的咽喉要道,成了“細菌窩”,對健康不利。另一種看法則認為,扁桃體是重要的免疫器官,能產生淋巴細胞,這些淋巴細胞進入血液後,能殺滅細菌和增強身體的抵抗力,包括抗癌能力。它還可以中和、消滅許多微生物的毒素等。

7. 腺樣增殖體

腺樣增殖體也就是腺樣體肥大,在兒童中很常見,但是隨着年齡增長會逐漸縮小,通常會和扁桃體一起被摘除。腺樣增殖體能夠捕獲細菌,但是很容易發炎,導致後鼻孔不同程度受阻,多與鼻旁炎、中耳炎、扁桃體腫大並發。

8. 鼻竇

又稱鼻旁竇、副鼻竇。鼻腔周圍多個含氣的骨質腔。它們隱蔽在鼻腔旁邊,上頷竇位于鼻腔兩旁、眼眶上面的上頷骨內;額竇在額骨內;篩竇位于鼻腔上部的兩側,由篩骨內許多含氣小腔組成;蝶竇在鼻腔後方的蝶骨內。它們均以小的開口與鼻腔相通。醫生對鼻竇所知不多,但是我們鼻腔附近有多個這樣的骨質腔。它們的功能可能包括改變我們說話的音高和語調以及給眼睛降溫。

9. 體毛

毫無疑問,我們的祖先曾經長滿了體毛。大約300萬年前,人類身上覆蓋着體毛。但是當直立人出現後,人類具有了排汗能力,則意味着人類不再需要體毛了。

10. 第三眼瞼

也許你不知道,你自己還有第三眼瞼。翻開自己的雙眼皮,你會發現眼角淚管附近有第三眼瞼。第三眼瞼,又稱為瞬膜,覆蓋在結膜上以保護角膜及清除異物,並防止眼睛出現過分乾燥的情況。動物一般均有“第三眼瞼”,比如雞、蜥蜴和鯊魚。

小心!長期飲用瓶裝水會“不男不女”

哈佛專家測試結果顯示,飲用塑料瓶裝水可使人體內頗具爭議的“性別偏移”化學物質含量提陞超過2/3。

專家對雙酚A(BPA)可能對人體健康造成的影響表示擔憂,這是很多食品和飲料塑料容器、易拉罐以及透明奶瓶中所含的常規化學成分,而一些國家已將該物質正式列為有毒物質。研究顯示,被調查者飲用PC(聚碳酸酯)塑料製成的瓶裝水一周後,尿液中BPA的含量會增加69%,而BPA類似于雌性激素。

研究人員沒有闡明被調查者每天喝多少液體。來自哈佛公共衛生學院的研究人員對77名學生進行了調查,這些被調查者首先要

進行為期一周的“沖洗”,在此期間,為盡量不接觸BPA,他們只能喝不銹鋼瓶裝的冰鎮飲料。

之後研究人員給被調查者兩個PC塑料瓶,並要求他們在接下來的一周內,只用這種水瓶喝冰鎮飲料。此前研究已證實,BPA攝入量高與出生缺陷、發育問題以及心臟病和糖尿病患病風險高有聯繫。

特別令人擔心的是,加熱塑料瓶會造成更大危害。例如當家長使用塑料瓶給寶寶喂熱牛奶時,一些有潛在危險的化學物質會滲透進瓶內液體中。

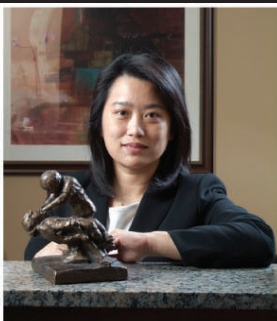
該項最新研究的資深作者、哈佛公共

衛生學院和醫學院的流行病學副教授卡利文·B·米歇爾說:“我們發現,使用PC塑料製造的水瓶喝冷飲水僅一周,尿液內的BPA含量就會增長超過2/3。”

大多數成年人體內都攜帶有BPA,但對於該物質的危害性,專家的看法卻有分歧。此前研究證實,BPA可以從PC塑料瓶體滲入所裝液體內,但發表在《美國環境衛生展望》期刊上的這份研究報告首次證實了(使用PC塑料瓶飲水後)人體尿液中BPA濃縮物增加的對應含量。



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