

在 15 年急診醫生生涯中，我救治了成千上萬的病人。我沒有一天不在思索：為什麼生病的人越來越多，即便我一天工作 18 個小時也還是有看不完的病人？直到有一天，我終於找到了問題的答案：地球病了！

特殊病人
我清楚地記得那是一個夏日，炎熱，潮濕。我在兒科病房值班，突然接到救護人員打來的電話：“一個 8 歲女孩，哮喘發作。”當他們抬着擔架沖進急診室時，我飛快地瀏覽了病歷。小女孩名叫依塔，和哥哥在家玩水時突然發病。“依塔，”我彎下腰，看着她透着驚恐的眼睛，“我是馬修醫生，我要把一根管子放進你的嘴里，使你的呼吸順暢起來。”她虛弱地握了一下我的手。我用力地擠壓急救袋，想要將空氣擠進她的肺部，但她一動不動。儘管我們拼盡了全力搶救，但她的小手還是軟軟地垂了下去。

我查了很多資料，才弄明白依塔的死因：空氣污染。如果不是空氣污染，她的哮喘病是可以控制的。我總以為當地的空氣還算清潔，但實際情況並非如此。我在書上看到一組數據，僅僅是修建一座小型發電廠，便會導致每年新增 1200 名急診病人、3000 名哮喘患者和 110 起死亡病例。在我生活的這個小型社區，有越來越多的人患上了哮喘和其他慢性疾病。儘管我們的醫藥越來越先進，但人們的健康狀況卻呈下降趨勢。我越來越感覺自己力不從心。

這天晚上，我雖然已經連續工作了 24 小時，卻在床上輾轉反側，滿腦子都是病人們痛苦的模樣，然後我又想到了依塔。

“馬修，你怎么了？”太太南希問我。
“我覺得，哮喘、鼻炎、過敏等等所有這些慢性疾病，元兇都是環境，是我們呼吸的空氣使我

們生了病。而我該怎樣做才能幫助越來越多的病人？”

“別給自己太大壓力，”南希輕輕拍了拍我，“你只是名兒科醫生，你並沒有辦法治療空氣。”

“治療空氣？對！我可以做‘地球醫生’，把地球看成我的病人去救治它！”我激動地抓住南希的手，我想，我找到了困擾我多年的問題的答案。

診斷病情
治療我的“新病人”的第一步是“從我做起”，即對自己的生活方式負責。當我的病人第一次找我治療時，我通常會詢問他們的體重。於是，我們家也開始“稱體重”，首先是“審計”我們維持生活所消耗的能量。我們有一座大房子，還有幾輛車——我原先居然認為我們過的是“綠色生活”。但現在我要問問自己：一個四口之家需要 3500 平方英尺的住宅和 4 個浴室嗎？

再查查我們最近的電費、油費和天然氣費，我大吃一驚！一個意大利家庭平均每年消耗 1800 加侖汽油，而一個美国家庭竟達到 4483 加侖——我們家也少不了多少。這次“審計”清楚地證實了我們家早已經“過度肥胖”。車庫里堆滿了幾乎沒有用過的體育用具，衣櫥里塞滿了根本沒穿過或只穿過一兩次的衣服，還有一時沖動買下的清潔用品以及當時頗感新奇的小家電



作者：馬修·斯里特

否有這一提法，但她確實告訴了我一個真理：我們周圍堆滿了並不需要的東西，而這並不能使我們生活得更愉快。

治療方案
我們把球拍、衣服、家電一一送給了需要它們的人，在搬空了大半個家後，我們的生活並沒有受到什麼影響。現在，每當我想買什麼東西的時候，就會像奶奶建議的那樣：等上一個月。我們搬了家，住進了一套小公寓。這會不會影響我們的個人空間和舒適度呢？結果是：生活在小空間里的我們反而更加親密了。當南希在餐桌上批改學生的作業時，我在一旁讀書，孩子們在做作業，一家人安靜地坐在一起。大空間實



睡覺時禁戴五種東西

睡覺時禁戴 5 種東西。人的睡眠是最完整、最系統、最有效的休息方法，也是科學養生的重要內容。但如果忽略了睡眠中的一些細小事情會對健康不利。

1. 戴「錶」睡覺

有的人喜歡戴著手錶睡覺，這不僅會縮短手錶的使用壽命更不利於健康。因為手錶特別是夜光錶有輻射，量雖極微，但專家認為，長時間的積累可導致不良後果。

2. 戴「牙」睡覺

一些人習慣戴著假牙睡覺，往往睡夢中不慎將假牙吞入食道，假牙的鐵鉤可能會刺破食道旁的主動脈弓，引起大出血甚至危及生命。因此，戴假牙的人臨睡前最好取下假牙清洗乾淨，既有利於口腔衛生，又可安全入眠。

3. 戴「罩」睡覺

美國夏威夷文明病研究所通過調查 5000 多位女性發現，每天戴乳罩超過 12 個小時的女人，患乳腺癌的可能性比短時間戴或根本不戴的人高出 20 倍以上。女人戴乳罩是為了展示美或保護乳房，而晚上睡覺就沒有這個必要了。

4. 帶「機」睡覺

有的人為了通話方便，晚上睡覺時將手機放在頭邊。美國專家詹姆斯·庫克指出，各種電子設備，如彩電、冰箱、手機等在使用和操作過程中，都有大量不同波長和頻率的電磁波釋放出來，形成一種電子霧，影響人的神經系統和生理功能的紊亂，雖然釋放量極微，但不可不防。

5. 帶「妝」睡覺

帶著殘妝豔容睡覺，會堵塞你的肌膚毛孔，造成汗液分泌障礙，妨礙細胞呼吸，長時間下去還會誘發粉刺，損傷容顏。所以，睡前卸妝洗臉很有必要，可以及時清除殘妝對顏面的刺激，讓肌膚得到充分呼吸，僅可保持皮膚的潤澤，還有助於早入夢鄉。

最適合老年人降血脂的果蔬

想把血脂輕鬆吃掉嗎？這裡首先隆重推出的是綠豆芽、洋蔥、蘋果這“降脂三寶”。

綠豆芽：將膽固醇排出去

綠豆本身就是一種很好的降膽固醇食物，而在它發芽過程中，維生素 C 可達到綠豆原含量的六七倍之多。大量維生素 C 可促進膽固醇排泄，防止其在動脈內壁沉積。綠豆芽的膳食纖維，能幫助清除體內垃圾，還可以與食物中的膽固醇相結合，並將其轉化為膽酸排出體外，從而降低膽固醇水平。綠豆芽性味甘涼，富含水分，還可以解膩生津，是不可多得的減肥調脂小菜。

洋蔥：升高好膽固醇

洋蔥是極少數含有前列腺素 A 的蔬菜，前列腺素 A 是一種較強的血管擴張劑，能夠軟化血管，降低血液黏稠度，增加冠狀動脈血流量，促進引起血壓升高的鈉鹽等物質的排泄，因此既能調節血脂，還有降壓和預防血栓形成的作用。更難能可貴的是，洋蔥中含有一種洋蔥精油，不僅可降低膽固醇，改善動脈粥樣硬化，還能升高“好膽固醇”——高密度脂蛋白的含量。

蘋果：吸收多餘膽固醇

蘋果是人們容易忽視的“降脂果”，它的降脂作用源于其中豐富的果膠，這是一種水溶性膳食纖維，能與膽汁酸結合，像海綿一樣吸收多餘的膽固醇和甘油三酯，並幫助其排出體外。

果膠還能與其它降膽固醇的物質，如維生素 C、果糖等結合在一起，從而增強降血脂功效。

此外，蘋果分解的乙酸也有利于膽固醇和甘油三酯的分解代謝。

不過，為了調節血脂，我們也沒必要當“苦行僧”，除了蔬菜水果，海鮮、肉類、零食，只要選擇得當，您大可以安心享用。

三文魚：降甘油三酯是好手

三文魚中含有豐富的 Ω -3 不飽和脂肪酸，能降低血液中甘油三酯水平，並能升高高密度脂蛋白膽固醇，增強血管彈性。

在淡水魚中，鯉魚是非常值得推薦的降脂食物。鯉魚雖然脂肪含量較高，但大部分是不飽和脂肪酸，能幫助排除血管“垃圾”，降低膽固醇。

小貼士：各種貝類的膽固醇含量不一樣，扇貝、蚌類含膽固醇較低，可適量食用，蝦、蟹、魷魚含膽固醇較高，最好少吃。

去皮雞肉：可去掉大部分脂肪

相比豬、牛、羊等紅肉，含較多不飽和脂肪酸的禽肉（白肉）當然更適合血脂異常的人群。不過吃禽肉時一定要記得去皮，其中雞肉是蛋白質的最佳來源，去皮可去掉絕大部分的脂肪，是禽肉中的首選。但鴨和鵝即使去皮，仍含較多脂肪，要少吃。



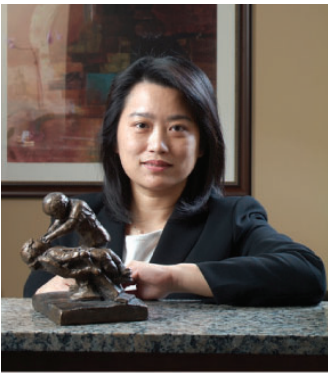
小貼士：禽蛋類的蛋黃富含膽固醇，蛋白基本不含膽固醇。

花生：植物固醇打敗膽固醇
花生中含有豐富的植物固醇，這是一類在乾果中普遍存在的一類固醇化合物，可以與膽固醇產生競爭作用，從而抑制人體對膽固醇的吸收，降低血液膽固醇水平。此外，花生還富含不飽和脂肪酸、膽鹼、卵磷脂等營養成分，可使人體內的膽固醇分解為膽汁酸排出體外。

小貼士：核桃仁、芝麻、杏仁、榛子也是非常適合血脂異常人群食用的小零食，比如芝麻中含有豐富的亞油酸和卵磷脂，可降低血液中的膽固醇，芝麻素能抑制膽固醇的吸收與合成，改善血脂過高的狀況。

微笑牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
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

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

2010 年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務



新聘助手為您
提供最佳服務