

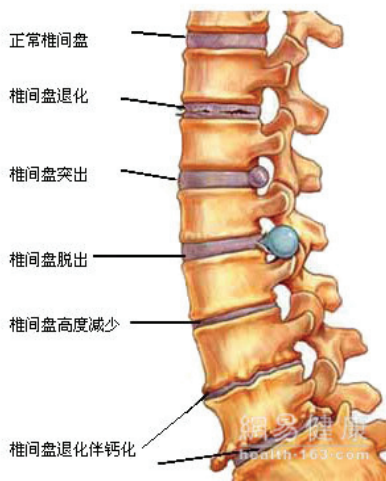
人體最累的 不是腿 而是腰

雖然每天走路要用到腿,但坐下時腿已經休息了,腰還在支撐著體重。所以,腰椎的保養非常重要。你每天坐辦公室 10 小時,開車 2 小時,回家坐沙發半小時,在書房看書或上網工作 2 小時,有時應酬吃飯桌前坐 2 小時……久坐傷腰,你的腰一定累壞了。

醫生說,椎間盤最主要的成分是水,這種物質從 20 歲就開始減少,負責維持椎間盤彈性的「蛋白多糖」開始減少的時間下限是 30 歲。這意味著,從 30 歲以後椎間盤就走上了逐漸退化的道路。調查統計顯示,中國 30-40 歲的人群中 59.1%人患有頸腰椎病。

椎間盤突出是怎麼回事?

椎间盘常见病变



椎間盤是脊椎骨骼間負責減震的裝置, 所以有彈性是它的最大特色。椎間盤包括三種結構:上下軟骨,作為圍牆的纖維環和膠狀的髓核。在這三種成分中,軟骨最堅固,彈性效果最強的是髓核,最容易磨損的是纖維環。當纖維環受到磨損後,膠狀的髓核就會溢出,並擠佔神經的居住空間。隨著神經被侵佔地盤的多少,又分為膨出、突出以及椎管狹窄。

保衛腰椎行動起來?

晨起活動腰部:洗手盆不要過低。熟睡一夜後,肌肉、關節都會因沒有運動而不太靈活,腰椎間盤也因為一晚上的放鬆,吸收了水分而膨脹僵硬。此時,如果彎腰比較低會對腰椎間盤產生較大的壓力,讓神經受到擠壓。晨起最好活動一下腰部,做做前後伸、左右旋轉、「伸懶腰」等動作,使腰部不至於從靜止狀態馬上轉變為增加腰部負荷的動作。

倒退,換一種方式行走:倒退的行進方式是腰椎最欣賞的。倒退走時,兩腿交替向後邁步,增強了大腿後肌群和腰背部肌群的力量,這讓腰部韌帶的彈性增強,就像自備了腰椎保護帶。骨骼、肌肉、韌帶的功能恢復,不但可以讓腰椎的穩定性增強,還能使腰椎疼痛減輕甚至消失。倒退行走時,最好每分鐘走 60 步 -100 步,每次 10 分鐘。

鍛煉下身肌肉群: 強健的腿部能有效分擔腰背部負擔,阻止和緩解腰疼形成。游泳、尤其是蛙泳可以主要練習這些肌肉群。此外游泳還能夠保障脊椎間組織的營養供應,維持它的彈性,提高脊椎抵抗外來衝擊的能力。

控制體重,保護腰椎:統計表明,正常人的腰椎每天前屈的次數會高達 3000-5000 次。如果有個顯著的啤酒肚,這些贅肉就是腰上掛的一個個沙包,會讓身體的重心更加向前,既增加了腰椎的負擔,又使腰椎深埋在脂肪之中,得不到鍛煉。

你的腰椎有問題嗎?

以下四種情況,如果有一項屬於經常發生,說明腰椎開始出現問題了,應該引起重視,去醫院照一張腰椎的片子,平時也要對腰部多加關照了。

- 1.如果腰疼,輕輕咳嗽幾聲,發現腰疼加重了。
- 2.熟睡一夜後腰痛仍沒有緩解;向左側臥如胎兒狀時疼痛仍不能減輕。
- 3.平躺坐起,雙腿因為疼痛而伸不直。
- 4.平躺,將雙腿的膝關節伸直,並抬高,抬到一半就疼痛難忍。

胃病:男人們喜歡抽煙喝酒,在餐桌上狼吞虎嚥或經常暴飲暴食,因此,男人胃病的發病率比女人平均高出 6.2 倍。

黑素瘤:相當多的男人不注意防曬,不注意進行皮膚癌的檢查。因此,男人死于黑素瘤的可能性是女人的 2 倍。

心肌梗塞:男人工作較女人更緊張,所要承受的壓力比女人更大,因此男人患心肌梗塞而入院治療的比例是女人的 7-10 倍。因此,要預防心臟疾患,除了戒煙和節制飲酒外,還要保持正常體重,學會減壓。

肝病:男人們社交頻繁,容易感染各種肝炎病毒,另外他們大多喝酒,而肝臟

男人比女人更易得的六種病



每日最多只能分解、轉化 60-80 克酒精,超過此量就會出現肝損傷。

直腸癌:男人一般進食脂肪和蛋白質類食物比女人多,而科學研究表明,食用過多的脂肪和蛋白質是發生直腸癌的一個重要原因。因此為了防止患直腸方面的疾病,餐桌上要經常有富含纖維素的蔬菜水果等食品。

前列腺:據有關研究,50 歲以上的男人有 60%患有前列腺疾病。預防該病,一要避免長期壓迫前列腺,二要節制性事,三是少吃辛辣食物。

冠心病早期癥狀有哪些?

根據其臨床狀症,冠心病可分為 5 型:

1、心絞痛型:表現為胸骨後的壓榨感,悶脹感,伴隨明顯的焦慮,持續 3 到 5 分鐘,常發散到左側臂部,肩部,下頷,咽喉部,背部,也可放射到右臂,有時可累及這些部位而不影響胸骨後區用力,情緒激動,受寒,飽餐等增加心肌耗氧情況下發作的稱為勞力性心絞痛,休息和含化硝酸甘油緩解。有時候心絞痛不典型,可表現為氣緊,暈厥,虛弱,噁氣,尤其在老年人。

2、心肌梗塞型:梗塞發生前一周左右常有前驅症狀,如靜息和輕微體力活動時發作的心絞痛,伴有明顯的不適和疲憊。梗塞時表現為持續性劇烈壓迫感,悶塞感,甚至刀割樣疼痛,位于胸骨後,常波及整個前胸,以左側為重。部分病人可延左臂尺側向下放射,引起左側腕部,手掌和手指麻刺感,部分病人可放射至上肢,肩部,頸部,下頷,以左側為主。疼痛部位與以前心絞痛部位一致,但持續更久,疼痛更重,休息和含化硝酸甘油不能緩解。有時候表現為上腹部疼痛,容易與腹部疾病混淆。伴有低熱,煩躁不安,多汗和冷汗,噁心,嘔吐,心悸,頭暈,極度乏力,呼吸困難,瀕死感,持續 30 分鐘以上,常達數小時。發現這種情況應立即就診。

3、無症狀性心肌梗塞型:很多病人有廣泛的冠狀動脈阻塞卻沒有感到過心絞痛,甚至有些病人在心肌梗塞時也沒感到心絞痛。部分病人在發生了心臟性猝死,常規體檢時發現心肌梗塞後才被發現。部分病人由於心

電圖有缺血表現,發生了心律失常,或因為運動試驗陽性而做冠脈造影才發現。這類病人發生心臟性猝死和心肌梗塞的機會和有心絞痛的病人一樣,所以應注意平時的心臟保健。

4、心力衰竭和心律失常型:部分患者原有心絞痛發作,以後由於病變廣泛,心肌廣泛纖維化,心絞痛逐漸減少到消失,卻出現心力衰竭的表現,如氣緊,水腫,乏力等,還有各種心律失常,表現為心悸。還有部分患者從來沒有心絞痛,而直接表現為心力衰竭和心律失常。

5、猝死型:指由於冠心病引起的不可預測的突然死亡,在急性症狀出現以後 6 小時內發生心臟驟停所致。主要是由於缺血造成心肌細胞電生理活動異常,而發生嚴重心律失常導致。

怎樣早期發現冠心病?

冠心病是中老年人的常見病和多發病,處於這個年齡階段的人,在日常生活中,如果出現下列情況,要及時就醫,儘早發現冠心病。

- (1)勞累或精神緊張時出現胸骨後或心前區悶痛,或緊縮樣疼痛,並向左肩、左上臂放射,持續 3-5 分鐘,休息後自行緩解者。
- (2)體力活動時出現胸悶、心悸、氣短,休息時自行緩解者。
- (3)出現與運動有關的頭痛、牙痛、腿痛等。
- (4)飽餐、寒冷或看驚險影片時出現胸痛、心悸者。
- (5)夜晚睡眠枕頭低時,感到胸悶憋氣,需

要高枕臥位方感舒適者;熟睡、或白天平臥時突然胸痛、心悸、呼吸困難,需立即坐起或站立方能緩解者。

(6)性生活或用力排便時出現心慌、胸悶、氣急或胸痛不適。

(7)聽到噪聲便引起心慌、胸悶者。

(8)反復出現脈搏不齊,不明原因心跳過速或過緩者。

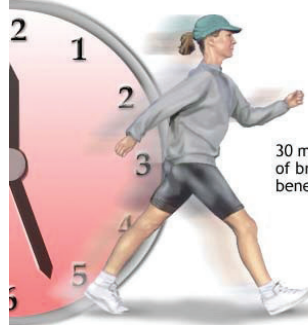
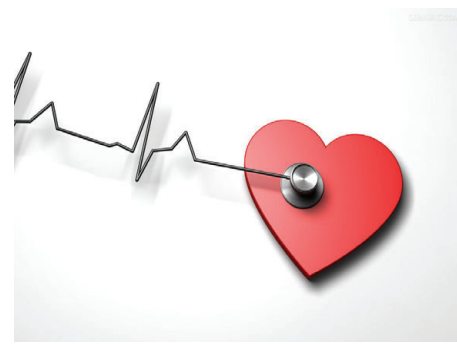
為及早發現冠心病,40 歲以上的人應定期做以下的檢驗:

如果檢驗結果不正常或有其他的易患冠心病的危險因素,應該每五年作一次或更多次血脂固醇化驗。

每年作一次血壓檢查。

每年作一次血糖檢查。

若屬於冠心病的高危人群,就要請醫生查看是否需要接受心電圖檢查。若需要進一步的檢查,醫生會安排做一項運動試驗以測出在踩固定腳車或踩運動平板機時的心電圖。冠狀動脈造影檢查是診斷冠心病最肯定的方法。



30 minutes of brisk walking benefits health

走路快壽命長

走路的速度,可以成為身體健康的新指標。美國一項針對 65 歲以上的老人研究發現,每秒步行速度 1 公尺以上的老人,比同性別、同年齡的其他老人活得更久。

研究發現,能活到平均壽命的人,每秒步行速度大約 0.8 公尺;若步行速度低於每秒 0.6 公尺者,死亡率明顯較高;步行速度每秒 1 公尺以上的人,則壽命最長。

研究人員史達頓詩博士表示,走路牽涉到身體如何支撐重量、速度與力量,人移

動的速度,可以適時地反映出身體狀況;例如生病的人,走路通常會比較慢走路速度變慢,也可能與身體開始老化有關;一般來說,80 歲老人走路速度會比年輕時慢了 2 成左右。

身體會選擇最好的走路速度,這就是自己的健康指標;而這項研究並不是呼籲大家趕緊練習走路速度,走路突然變快,也不代表會活得更久,還是得誠實面對自己的健康問題。

這份研究是匹茲堡大學利用 9 份研究所做出來的結論,花了 14 年的時間,總共觀察 3 萬 4 千名 65 歲以上的長者,有 1 萬 7 千名長者相繼過世。

寶寶一出生就用哭聲來表達自己的需要。飢了,渴了,不舒服了,都用哭聲表達。尤其寶寶長大一些後,大人若不理會他,他就會哭。一些家長擔心,一哭就哄會慣壞了孩子的脾氣,因此故意不理會,這種做法是相當錯誤的。

哭聲是寶寶探索世界的開始。寶寶的哭聲若得到了積極的回報,就會增加探索的興趣和信心;如果哭聲沒有回報,久而久之寶寶就不會再哭了,就會自己跟自己玩。這樣的孩子雖然「懂事」,而事實上寶寶的探索興趣減滅了,未來性格中冷漠、孤僻、自閉的成分也加大了。

美國《影響世界的 13 位男性》一書,對 13 位成功男性的分析發現,他們大都是家里的第一個男孩,得到家長的格外關愛,他們的每一個哭聲和反應都容易得到家

哭無人睬 孩子易孤僻 哭有回報 探索興趣大

長的回報。

只要父母用心靈之愛去跟孩子打交道,孩子也會用同樣的愛去回報家長。所以,家長千萬不要忽視寶寶的哭聲,應該積極地回報寶寶,愛撫寶寶,讓寶寶建立起對世界和親人的信任,增強探索的興趣。



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