

因為生活環境和一些不良習慣，我們的身體可能在不知不覺中發生了變化，有一些變化時間久了會導致嚴重病變，破壞健康的外表和體質，還會讓人“顯老”。有很多被忽視的的小細節，我們為了抵抗衰老，需要在这里提出。

一、便秘:讓腸道“顯老”

你沒有想到？這個盤繞長達 5~6 米的傢伙竟然是你衰老最開始的地方？的確如此，因為腸道是我們身體里重要的消化吸收系統，營養從這里吸收，毒素、垃圾從這里排出。醫學專家指出，人體 90%的疾病與腸道不潔有關，1 天不排便等於吸 3 包煙。

腸道衰老帶來的最直接的問題就是便秘，腸道中最高能積存約 6.5 公斤的宿便，大量的宿便堵塞在腸道里，使得毒素、垃圾無法及時排出甚至被腸道當做“營養”重新吸收，於是導致膚色晦暗，斑痘叢生、口臭燻人，不僅如此，由於腹部堆積了太多的廢油，小“腰”精直接升級變成小“腹”婆。

保養對策:補充膳食纖維

1、短時間內大量飲水。平時每天要喝 3000 毫升以上的水。當便秘發生時，短時間內大量喝水，促進糞便排除。

2、每餐有意識多吃主食，粗雜糧更好。很多便秘的人不敢多吃東西，其實吃的越少，則糞便

讓女人“顯老”的細節

越少，大腸內壓力越小，便秘越嚴重，所以便秘時反而應當多吃飯。

3、吃大量蔬菜，新鮮生吃最好。蔬菜也含有豐富的膳食纖維，一次攝入大量蔬菜，特別是那些纖維含量比較高的蔬菜，如小蔥、小白菜、小蘿蔔菜、芹菜、菠菜、南瓜、韭菜、茼蒿、蠶豆、洋葱、油菜及各種野菜等。

4、還有一些食物含有比較多的膳食纖維，如香蕉、地瓜、蘿蔔、香菇、木耳、海帶、魔芋、山芋、牛蒡等。另外，長期便秘者最好吃一此純天然的含粗纖維的保健食品，如在歐美等國家盛行的金谷纖維王。



5、用酸奶代替牛奶。酸奶(乳酸菌飲料也可以)含有活的乳酸菌，後者是大腸內正常的有益菌群的主力，補充乳酸菌可以改善糞團的性狀，促進糞便排出。

6、避免精神緊張。便秘其實是很常見的疾病。一般來說，它和腸瀉等疾病並沒有直接的聯繫。當然，如果便秘特別頑固或者便秘和腹瀉交替出現，就一定要到醫院看醫生。

二、駝背:讓脊椎“顯老”

35 歲以後，脊椎、腰椎開始退步。女性渴望的 S 形身材，可不是說你的脊椎要變成 S 形。

脊椎出現了側彎，就會帶來很多疾病。女性與男性相比，發生脊椎側彎的人群是男性的 3 倍，脊椎側彎的女性特別脆弱，輕輕搬一次東西很可能就導致需要一個月平躺在床。脊椎疾病還可能影響到心腦血管和心理健康。

調查發現，長期蹺二郎腿容易引起彎腰駝背，造成腰椎與胸椎壓力分布不均，長此以往，勢必壓迫脊椎神經，而且蹺二郎腿還會妨礙腿部血液循環，造成腿部靜脈曲張。

三、牙齦萎縮:讓牙齒“顯老”

如果你發現牙齒變得比以前更長了，這不是因為它們在增長，而是因為牙齦在萎縮，甚至一部分牙根已經暴露在外。門牙的平均長度一般在 10~12 毫米，隨着牙齦萎縮導致的牙根暴露，這個數字會增長到 15~17 毫米。身體機能的逐漸衰老造成了皮膚失去彈性，牙齦開始鬆弛。

四、脫髮:讓頭髮“顯老”

正常狀況下，每個人每天都會脫落一些毛髮。但是如果發現頭髮稀疏變薄，並且已經退過了發際線，或者毛髮脫落變薄的地方越來越大，這就說明你要重視這個問題了。

35 歲以後，相同比例的男性和女性都會漸漸遭受頭髮稀疏的困擾。原因同樣與雌性激素的分泌有關，一直以來雌性激素被視為是毛髮生長的保護傘。

最適宜三伏天的四種運動

炎熱的夏季，人只有稍動一下就會大量出汗，更別說運動了。其實，越是怕熱越覺得

動量適量，技術要求低，無器械的限制，而且鍛煉效果好，對增強腿部肌肉及提陞心肺功能有很好的作用。



游泳 游泳具有瘦身、降低膽固醇及增強心血管功能的作用。夏季是游泳的最佳時節，在炎熱的氣候，尤其適宜戶外游泳。因此室外室氣好，出水後有利于刺激皮膚，促進肌肉血管收縮，同時，室外陽光照射，有昨于促進身體吸收維生素D，對皮膚健康有益處。但專家表示:游泳消耗體能較多，患有心臟病、糖尿病及肺病等病史的中老年人應要在醫生的指導下進行。

瑜珈 瑜珈是一種身心合一的運動，老少皆宜。夏季天氣炎熱，易使人感到睏倦，而人體在腦部疲勞時，許多功能會受到影響，使人陷入疲憊、無精打採的亞健康狀態。瑜珈的各類姿態的伸展、扭轉與深度休息放鬆，可按摩體內的各臟器，使其保持在平衡水平。

羽毛球 長期進行羽毛球鍛煉，能使心臟能車變強，收縮更為有力，肺活量加大，耐久力提陞，同時，羽毛球鍛煉也能提陞人體神經系統的靈敏性與協調性，增強心血管及神經系統的功能。

健步走 健步走是介紹跑步與散步之間的一種運動，尤其適宜中老年人。健步走運

每天看尿的顏色 尿液發紅或是癌症標誌

小便是人體代謝的廢物，也是人體健康的指示劑，透過它可以發現一些重大疾病的信號。老年人是泌尿系統腫瘤的高發人群，因此，經常觀察小便的顏色尤為重要。

60 歲以上的老年人尿血，原因有多種，但 50%以上都是癌症引起的。老年人是膀胱癌、腎癌、前列腺癌的高發人群，這幾種癌症的早期共同症狀就是尿血，但並不是天天尿血，經常是出現一次尿血或一天尿血後，小便顏色便轉為正常。尿血是因為腫瘤組織表面血管破裂，但腫瘤組織分裂得很快，具有修復血管的能力，所以，一次尿血或一天尿血後就不再尿血了。但大多數老年人不知道這個道理，當發現尿血時，以為是疲勞或炎症引起的，於是就採取休息或服用消炎藥來應對，結果真的不再尿血了，便認為病自愈了或治好了，結果膀胱癌、前列腺癌、腎癌這些癌症就被忽略了，以致發展到中晚期才被發現。還有些老年人，尿血了根

本沒發現，後果更嚴重。

要強調的是，尿血和體檢時尿檢化驗單上的尿潛血不是一回事。尿潛血就是“潛在的出血”，說明尿液中有紅血球的存在，但這紅血球是肉眼看不到的，小便的顏色沒有改變。尿潛血的原因較多，如結石、膀胱炎等都可能出現尿潛血，甚至尿檢頭一天吃了大量菠菜等含鐵食物，小便也會出現潛血情況。

出現尿血時，尿液的顏色呈淡紅色或鮮紅色，甚至夾雜有血塊。這時，一定要到醫院做進一步的檢查，尤其是老年人，更要關注這個症狀。檢查其實很簡單，做個尿檢、查個 B 超即可，幾十塊錢就能發現 80%的腫瘤。第一次發現尿血，如果是癌症，這個時候往往是早期，很容易治愈，如果忽略尿血這個信號，往往一拖，病就到晚期了。

提醒老年人，每天小便時要注意觀察馬桶里尿血的顏色，如果懷疑，及時憋住尿，要用器物比如痰盂(不要有水)接一些尿液觀察。

寶寶喂養的誤區

現在的年輕父母工作比較忙碌，喂養寶寶的任務就交給了老人們，但是家長要注意，在喂養寶寶的過程中，老年人在思想觀念和認識上的誤區主要表現在 14 個方面，應該加以糾正，否則會影響寶寶的生長髮育，從而造成終身遺憾。

誤區 1:多給寶寶吃穀物類糧食，比吃蛋白質食物好

專家觀點: 寶寶最好六個月以後逐漸添加穀物，因為寶寶胃腸道中的澱粉酶含量很少，消化功能很弱，不像成人的消化功能那麼強，如果過早過多添加穀物類，就會導致消化不良。

誤區 2:要早點給寶寶添加輔食，這樣長得更快

專家觀點: 添加輔食是幫助嬰兒進行食物品種轉移的過程，使以乳類為主食的乳兒，逐漸過渡到以穀類為主食的幼兒。但不能操之過急，要循序漸進，按照月齡大小和實際需要來添加。2-3 個月可以添加魚肝油，5-6 個月可添加蛋黃、米湯、菜汁等。7-9 個月可添加魚泥、米糊、果泥、碎肉末、大豆製品等。10-12 個月可添加稠粥、米飯、麵條、水果、蔬菜等。添加輔食一定要注意:由少量到多量;由單一到多種;由粗到細;由軟到硬。

誤區 3:給寶寶喂菜水比白水好

專家觀點: 大多老年人認為菜水比白水好，把任何食物用水煮一下後，再把菜水讓寶寶吃下去更健康。這是一種錯誤的觀點，而應該讓寶寶多喝白開水，因為喝白開水有利于排泄代謝產物，會減輕寶寶的腎臟負擔。

誤區 4:寶寶不長牙就不能吃飯

專家觀點:這種觀點是錯誤的，一般來說，嬰兒在 6 個月大時就已經開始長牙，但有些寶寶長牙可能會早些或晚些，無論長牙早或晚，5-6 個月就應該添加輔食了，可以吃一些蛋黃、米糊等食物，這樣會更利于寶寶成長髮育。

誤區 5: 給寶寶喝甜味的飲料沒什麼不好

專家觀點: 寶寶應該少喝飲料，喝過多的飲料容易影響寶寶的食慾，還會減低消化功能，十分容易造成腹瀉、腹脹、腹部不適，所以吃新鮮水果要比喝甜飲



料好。**誤區 6:**寶寶想吃就給吃，長得胖胖的，這樣才健康

專家觀點: 很多老年人都有一個錯誤的觀點，那就是“吃飽了總比餓着強。”現在生活條件好了，其實寶寶的營養攝入很容易過量，造成很多肥胖兒，其實寶寶不是越胖越健康，如果讓寶寶不停地吃東西，容易加重寶寶的胃腸負擔，會經常出現不消化、積食的現象，孩子三天兩頭腹瀉、發燒，其實就是吃得太多了，我們不主張餓着，但是應該適量，家長要改掉這個不良習慣，同時還要避免高脂高糖的食物，一定要記住，一個肥胖兒絕對不是健康的。

誤區 7:要把孩子包得嚴嚴實實，這樣不容易感冒

專家觀點:給孩子穿衣服要講究一個季節性，不能一年四季都把孩子捂得嚴嚴實實的，包得太嚴實容易出汗反倒容易感冒。所以說，把孩子穿得越多就越不會生病，這種觀點完全是錯誤的。在此提醒老年人，給孩子穿衣服，一定要科學合理，根據環境溫度，天氣冷就多穿點，天氣熱就少穿點。

誤區 8:孩子一哭就是餓了，就該喂奶了

專家觀點:孩子一哭就是餓了，母乳喂養兒我們主張“按需哺乳”，孩子想吃就吃，孩子說了算! 如果是配方奶喂養兒我們主張定時喂養，孩子一哭就是餓了，這可不一定，也有可能是別的原因。

誤區 9:寶寶胃口小就是缺乏食慾

專家觀點:寶寶食量大和食量小是有差異的，在任何年齡階段都存在，媽媽不要以寶寶食量大小來衡量寶寶是否吃得好，有些寶寶雖然胃口小，但生長髮育指標正常，寶寶就是健康的。

誤區 10:既然寶寶不愛吃飯，就讓寶寶多吃零食

專家觀點:導致寶寶不愛吃飯的原因有很多，父母應該與醫生好好溝通，儘可能尋找原因，而不要強迫吃飯，追着吃飯，邊吃邊玩，更不要給寶寶多吃一些零食，其實這種做法會更加抑制食慾，導致寶寶更加厭食和喂養困難，不利于寶寶健康成長。

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

2011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