

# 七個細節讓養生功虧一簣

有些人很注意養生保健,但在生活習慣上卻存在一些誤區,像下面這些“亡羊補牢”的做法,不是尤為為晚而是為時已晚了,這已經對身體健康造成了影響。

### 餓了才吃:

生活中許多人不是按時就餐,且有相當一部分人不吃早餐,其理由之一就是“不餓”。其實,食物在胃內僅停留4-5小時,感到飢餓時胃早已排空。胃黏膜這時會被胃酸“自我消化”,引起胃炎或消化性潰瘍。飲食規律、營養均衡是養生保健必不可少的物質基礎。

### 渴了才喝:

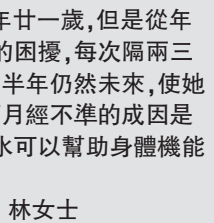
平時不喝水、口渴時才飲水的人相當多,尤其是青少年和“大忙人”。他們不瞭解渴了是體內缺水的反應,這時再補充水分為時已晚。水對人體代謝比食物還重要,生理學家告訴我們,每個成年人每天需飲水1500毫升左右。晨間或餐前一小時喝一杯水大有益處,既可洗滌胃腸,又有助於消化,促進食慾。據調查研究,有經常飲水習慣的人,便秘、尿路結石的患病率明顯低於不常飲水的人。

### 累了才歇:

許多人誤以為累了是應該休息的信號,其實是身體相當疲勞的“自我感覺”,這時才休息已為時過晚。過度疲勞容易積勞成疾,降低人體免疫力,使疾病乘虛而入。不論是腦力還是體力勞動者,在連續工作一段時間後,都要適當的休息或調整。

### 晒了才曬:

問:梁醫師,我的女兒現年廿一歲,但是從年青至現在一直受月經不準的困擾,每次隔兩三個月才來一次,今次已相隔半年仍然未來,使她心情更加不安,請問梁醫師月經不準的成因是怎樣形成?有什麼食療湯水可以幫助身體機能的需要?



林女士

答:林女士,你好!依你所說,你的女兒是月經不準,古稱[閉經]或[月水不通]。而一般婦女之身體官能狀態健康與否,其實與月經有密切的關係。月經不準的病因是有許多種,有風寒性的、有血熱性的、有血虛性的、有脾虛性的、也有氣滯血瘀性的。最好是經醫師診斷,依照身體的寒熱虛實來醫治調理,才能得到好的收效。

至於食療方面,可以提供一些普遍性的方法:

- 1、在月經的前後,切忌飲冰水或冷凍、辛辣、油膩的食品。
- 2、除了識得煲老火靚湯之外,最少要每星期煲一次糖水,如蕃薯、清補涼、芝麻糊之類,既可

睏倦是大腦相當疲勞的表現,不應該等到這時才去睡覺。按時就寢不僅可以保護大腦,還能提高睡眠質量,減少失眠。人的一生約有1/3時間是在睡眠中度過的,睡眠是新陳代謝活動中重要的生理過程。只有養成定時睡覺的習慣,保證每天睡眠時間不少於7小時,才能維持睡眠中樞生物鐘的正常運轉。

### 急了才排:

很多人只在便意明顯時才去廁所,甚至有便不解,寧願憋着,這樣對健康極為不利。大小便在體內停留過久,容易引起便秘或膀胱過度充盈,糞便和尿液內的有毒物質被人體重吸收,可導致“自身中毒”。因此,應養成按時排便的習慣,尤以晨間為好,以減少痔瘡、便秘、大腸癌的發病機會。

### 胖了才減:

隨着生活水平的提高,肥胖患者日逐增加。導致肥胖的原因主要是進食過量,營養過剩,缺乏運動。而這種誘因完全可以在體重超標之前加以預防,如控制飲食,防止暴飲暴食,調整飲食,加強體育鍛煉。目前市場上還沒有理想的減肥藥,因此,減肥不如防止肥胖。

### 病了才治:

疾病應該以防為主,等疾病上身,已經對身體造成危害。疾病到來時都是有信號的,比如人們常說的亞健康狀態就是疾病的前奏。平時應該加強鍛煉,提高自身抵禦疾病的能力,感到身體的亞健康,就要引起注意,要把疾病消滅在萌芽狀態。

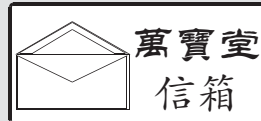
滋潤腸胃,增進臟腑血氣功能運行,也可排解殘留身體內之毒素和化學物質。

3、在每次月經完後,約5-7天,連續服八珍湯三日,以補充在月經期間所流失之氣血。

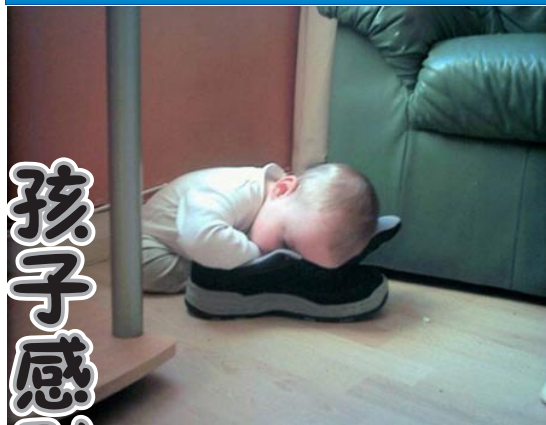
- 一、黨蔘 三錢
- 二、白朮 三錢
- 三、茯苓 四錢
- 四、炙甘草 一錢
- 五、當歸 三錢
- 六、川芎 一錢
- 七、熟地 三錢
- 八、白芍 二錢

本信箱歡迎各讀者來函提問有關醫藥常識,或提供寶貴意見,共享新知。

梁醫師



## 孩子感到壓抑時的七種表現



我們往往認為孩子們生活得很輕鬆,他們所擔心的無非是哪天出去玩,媽媽會不會買自己喜歡喝的果汁。我們似乎從未意識到成長也可能如此艱辛——對於成年人而言,如果錯過一頓飯,不過是過後再吃罷了,但是,對一個依賴別人給他食物的嬰兒,延誤吃飯時間卻會是對身心的雙重折磨。那麼,你怎么知道孩子感覺痛苦呢?當孩子感到壓力時,他們可能出現以下7種怪異的表現:

### 1、哭泣

通常孩子哭泣是由於飢餓或疲勞,但哭泣也是減輕壓力的一種自然方式。

“孩子試着將所有見到的一切裝進心里,試着理解這個世界,這對他來講有點不堪重負。”發展心理學家阿利瑟·斯特這樣認為,她著有《流眼淚與發脾氣》一書。“哭泣是一種自然癒合機制”,當孩子受到太強的刺激,不知如何放鬆時,他們就垮了下來,然後大聲啼哭,這就是為什麼在生日聚會上總會有很多哭成淚人的孩子。隨着兒童年齡的增長,眼淚仍然是他們在情緒激動時釋放壓力的一種方式。所以不應該阻止孩子哭泣,也不要忽視他們的哭泣,應該充滿愛意,心平氣和地對

待。如是嬰兒啼哭,可抱着他們搖一搖,直到他們恢復平靜。研究表明孩子被抱着的時間越長,他們哭泣的次數就越少。即使年齡大一些的孩子,抱着他們也可使其恢復平靜。

### 2、不安的睡眠

夜晚對孩子來講是很難度過的。把嬰兒或咿呀學語的孩子和他們的父母分開,他們會很自然地感到焦慮。在想象力豐富的學齡兒童腦子里,壁櫥可能是妖魔鬼怪的藏身之所。如果說你的孩子長期失眠,那一定是有什么事情在困擾着他們。

賓州的喬伊·凱斯在上6年級時就開始經受長期失眠的折磨。那個時期,他的母親蘇注意到,喬伊早晨不願意起床,整天無精打採,還會常常無故亂發脾氣。在醫療檢查無異常的情況下,喬伊坦言,他總是在晚上擔心作業沒做完,所以很不容易睡着。為了讓孩子放鬆,蘇和校長談了一下,給孩子在白天另外安排一些時間做作業。這樣,他晚上就不會再擔心作業沒完成了。校長答應了她的請求。現在,喬伊有更多的時間來完成作業,晚上睡得好多了。

在睡覺前和你的孩子聊聊天,給他們一個機會說出心里話,這有可能會改善他的睡眠不佳。

### 3、疾病反復

如果你的孩子叫嚷肚子疼或頭疼,但又沒有任何外在的症狀,那麼他可能就是精神緊張。曾經有一個父母正在離婚的孩子表現得非常焦慮,他不斷地去校醫務室檢查,說自己頭疼。作為父母,即使你懷疑孩子在裝病,也應該帶他去看醫生。華盛頓特區國家兒童醫院的急診和社區兒科主任本·基特曼建議,一旦診斷出疾病,應首先治療兒童的情緒和心理,而不是身體。“我們需要關心的是孩子,不僅僅是他的胃,”基特曼說,“我應該儘量安排和你的孩子單獨相處而又無人打擾的時間,和他一起度過這段時光,讓他感到你是值得信賴的,因為你可以解決那些給他的生活帶來壓力的難題。”(待續)

## 38歲 - 女性外貌分水嶺



在日本有一種說法:38歲是女人一生中一個很微妙的臨界點,無論從人生設計,還是從健康美容來看,到達這個年齡的女人,都可能在某一天突然感到自己老了,但是又不想被人稱為“中年

”。於是,日本各種女性雜誌上,對38歲的臨界心態該如何巧妙地處理的討論常年不斷。

### 皮膚要靠外力保

家務和孩子永遠是女性肩上的兩副重擔,待到稍喘氣時她們才猛然發現,自己已經38歲了。為此,日本美容界多年來一直告誡女性,女人到了這個年齡,就一定要靠外力找回青春了。

在美容護膚方面,最好開始選用抗衰老產品,含維生素E等成分的精華素、眼霜應人人必備。

在內在保養方面,日本久我山美容專科醫院的木村醫生指出,如果女性發現自己90天沒來月經,一定要補充雌激素。因為現代人壓力大,38歲的女性上有老,下有小,很可能更年期提前。而雌激素猶如注入人體的水分,能幫助恢復女性性感美,讓皮膚也煥發光彩。

還有很多驚覺自己衰老的女性會選擇整形美容,徹底改變衰老形象。日本城本美容醫療專科醫院的城本醫生建議,如

果經濟條件允許,該整就要整。日本很多中年明星都承認,適度整形讓她們徹底崩潰的自信又回來了。

### 頭髮也要格保護

除了肌膚之外,女性連頭髮也有所謂的“38度線”。經調查發現,30-50歲的女性平均會在38.9歲時出現大量掉發情況。

具體說來,38歲女性要避免使用三合一或二合一洗發水,洗頭水和護髮素最好分開,這樣才能對頭髮起到真正的保護。洗發後只可將濕發吹到八成干。每月定期到美容院做營養護理,或者購買倒膜護發營養素在家中使用。

### 情緒影響38歲女性

情緒能影響一個人的外貌,對於38歲的女性來說,青春已經漸行漸遠,輕鬆養老還遙不可及,心態的焦慮很容易造成各種皮膚問題。不過,日本女外科專科醫師林山靜雲體會到:“老,對我反而是好事。”從35歲開始,她就每天晚上游泳、運動,“我全身上下都是挑戰的細胞,一點也不在乎老”,如果脂肪粉薄施,她就更顯得神采奕奕。像她一樣,如今不少38歲女性顛覆了“女人黃金歲月在二十歲”的教條。日本《婦人公論》曾經有專輯介紹,38歲女性積極的心態應該是豁達的。她們事業有成,經濟獨立,心理成熟,是最自由、最有前景的年齡。(鄧晨)



## 老年人出現聽力障礙要及時治療



黃忠華介紹說,引起老年人聽力障礙的原因是多方面的,包括機體衰老;外在環境因素如噪聲、鉛、汞、砷等毒性物質對環境的污染,血管病變等;細菌病毒入侵耳朵也可直接引起聽力下降;一些耳毒藥物和化學試劑如慶大霉素、新霉素、阿司匹林、抗腫瘤藥物等對聽力都有不同程度的影響。臨床上突發性耳聾占了相當大的比例,發病前多無先兆,少數患者則先有輕度感冒、疲勞或情緒激動史。耳聾發生

突然,并于1小時或1周內迅速加重。黃忠華說,經統計,突發性耳聾3天以內經正確治療,聽力恢復者超過80%;7天以內可達到70%;超過一個月治療效果就很難預料了。因此,老年人出現聽力障礙要儘早發現,及時治療。

## 陳英麗律師

(GRACE Y CHAN ATTY AT LAW)  
Licensed in Ohio and Pennsylvania

辦理:移民\*教授\*研究人員\*國家利益豁免\*意外傷害索賠\*廚師\*親屬移民\*技術移民\*J豁免\*LB.F.H.K\*離婚,汽車意外賠償

Tel: (330) 759-2044; (216) 548-1879; Fax: (330) 759-3016  
E-MAIL: gchanimmigration@sbcglobal.net  
2999 PAYNE AVE CLEVELAND OH 201B,

Youngstown office address:  
4503 Logan Way, Suite A, Hubbard, OH 44425  
Tel: 330-759-2044



## Integrative Chiropractic Clinic

## 綜合醫療診所

醫療新選擇 健康新觀念

## 黃明哲醫師

2658 E Aurora Rd Twinsburg  
TEL: 330 425-2477

- 內分泌失調
- 免疫系統紊亂
- 血糖不平衡
- 高膽固醇/高血脂
- 膽汁分泌異常
- 胃酸/消化異常
- 過敏症
- 肝臟排毒
- 痛風(尿酸過高)
- 兒童保健



Ming Je Huang D.C.

## 免費健康諮詢

## 統合中西醫學 天然營養療法

- 頸/背痛
- 運動傷害
- 肩痛
- 車禍/勞工傷害
- 坐骨神經痛
- 神經痛
- 慢性疲勞
- 頭痛
- 膝蓋痛
- 椎間軟骨突出

## 萬寶堂 MAN BO TONG

精選地道藥草正藥 合時保健湯料補品

## 梁耀滿中醫師

俄亥俄州註冊按摩治療師

Anthony Y. M. Leung, Licensed Massage Therapist

主理:中醫全科 跌打傷科 按摩推拿  
調理人體紊亂官能 \* 專治新傷舊患痛症

Tune up your body with Chinese Herbs & Healing Hands

\* 65歲以上長者或10歲以下小童特享優惠 \*

2120 St. Clair Avenue, Cleveland, Ohio 44114

預約請電: (216) 526-2689