

我對長壽的探索(上)



人類的壽命自古有“人生七十古來稀”之說,但科學進步,人民生活安定,人們的平均壽命有可能跳躍一大步。世界衛生組織認為人類在 65 歲以前算中年人,65 歲至 74 歲算年輕老年人,75 到 90 歲才算正式老年人。他們推斷人類的壽命應該是 120 歲,認為生命的常規,人人可活到一百歲。

預言正在證實

在世界範圍內,由於政治制度,經濟財富上的差異,地區,國家,人際之間存在很大的差異。新中國成立後,開展群眾性的文體活動,對增進體質,是很見效的。最近電視台和報紙相繼報道了許多老人的情況,有的地方,還對老人加薪,以示關懷。新民晚報登出上海市徐匯區 2005 年有 71 位百歲老人,其中最高年齡為 107 歲。電視台報道南京市有位老人,在表演他的體育鍛煉,並在帶兒童練拳。眾多的事例說明瞭一點,七十歲只能稱作“小弟弟”,我們應更上一層樓,向百歲老人看齊。如果把他們的經驗總結起來,他們能做到,我們為什麼不能做到?雖然,前景很令人鼓舞,但我們也需看到,他們不是百裏挑一,而是不到萬分之一。其中必然還有許多未知數,有待探索。

我以自己的經驗,肯定鍛煉可收奇效。我生於 1925 年農曆 11 月,已度過八十春秋,因為抗日戰爭的關係,在逃亡,流浪中求學,生活艱苦,營養不良。待工作後,在 1950 年才有機會學拳,體質逐漸好轉,可是並不明顯。我當時的工作是農學教師,每天擠出時間早晚練練,我學過許多種拳,都是星期去老師處,來回要騎兩小時自行車,學的艱苦,也很認真。從開始學拳到出國,已練了 35 年。出國後第二年克里夫蘭《中文書院》請我去教拳,周末上一次課,從 1986 年起,一連教了八年,也就是說,初到美國,我平時在打工,只周末教一次拳,堅持到今,業餘教拳已 20 年,而從鍛煉角度統計,實則鍛煉 55 年以上而未

中斷過。我對自己的健康有一些紀錄:六十歲未覺老 35 年練拳,到六十歲時要按規定退休,對這個規定其實不服,認為壯志未酬。此處不留人,自有留人處,故有出國重闢一番事業的壯志。當然,也要有機會,至少分析利多於弊,才敢冒出國風險。而心境上年輕,才會作出大膽決策。

恢復了健康

64 歲出了一次車禍,肋骨傷了三根,右腿骨裂,臥床三月,成了跛腿。醫生認為終身難以恢復,但因跛腿後我仍在教拳,四年後看出略有好轉,68 歲設計了一套床上臥式“易經氣功”操,經兩個多月練下來,不僅右腿完全恢復如初,走路不再跛腿,且全身關節也比以前松的更好,看出鍛煉的效果。

別人提醒,我肯定了後效應 70 歲我游長城,登上烽火台,遊人以驚訝的目光看我,並問我高壽,我才注意到四周的人群都是中年人,很少有六十歲以上的人。這次我肯定了體能上比別人年輕十年以上,是因為堅持鍛煉取得的“後續效應”。

體能的轉折

75 歲我游湖北武當山,步登頂峰,上山倒還可以,下山時只走了幾步,看到谷底,覺得心慌腿軟,我改乘滑轎下山。我探知體能在變化,並不是腿力忽然消失,而是心理的影響。身心告訴我將步入老年。乘有生之年,探索出“長壽”的可行方案,為人類做出貢獻,亦是功及社會的大事。我自己前一段人生歷程,與世衛組織的見解十分接近,我既然從鍛煉中取得效益,今後自然要堅持下去,但隨着年齡的增長,制定一套科學合理的鍛煉內容,把太極拳和氣功結合運用,稱它“太極氣功”,是最為理想的。它在運動量方面應符合年齡可以調整,內容可繁可簡,要保證人人可練,天天可練,從人體生理出發,要外練四肢關節韌帶肌肉,內練排除故障,疏通氣血,按摩經絡,穴道,激發人體潛在活力,延緩體能的下降措施,便可能取得長壽。(文章未完,待續。作者:胡氏內家拳 胡維岳 216-391-5328 歡迎查詢)

雞蛋誤區 ABC

誤區 A:產婦吃雞蛋越多越好

產婦在分娩過程中體力消耗大,消化吸收功能減弱,肝臟解毒功能降低,大量食用後會導致肝、腎的負擔加重,引起不良後果。食入過多蛋白質,還會在腸道產生大量的氨、羥、酚等化學物質,對人體的毒害很大,容易出現腹部脹悶,頭暈目眩、四肢乏力、昏迷等症狀,導致“蛋白質中毒綜合徵”。

蛋白質的攝入應根據人體對蛋白質的消化、吸收功能來計算。一般情況下,產婦每天吃 3 個左右的雞蛋就足夠了。

誤區 B:常吃雞蛋導致膽固醇偏高

不會,因為蛋黃中含有較豐富的卵磷脂,是一種強有力的乳化劑,能使膽固醇和脂肪顆粒變得極細,順利通過血管壁而被細胞充分利用,從而減少血液中的膽固醇。而且蛋黃中的卵磷脂消化後可釋放出膽碱,進入血液中進而合成乙酰膽碱,是神經遞質的主要物質,可提高腦功能,增強記憶力。

其實,每個人都是需要膽固醇的。只有當你每天攝入的膽固醇過量形成高膽固醇血症時,它才會危害你的健康。事實上,“適量攝取”才是關鍵。任何營養成分,只要你攝入過量,就會對你造成危害;攝入不足,同樣會對你造成危害。

誤區 C:生雞蛋更有營養

生吃雞蛋不僅不衛生,容易引起細菌感染,而且也不營養。生雞蛋里含有抗生物素蛋



白,影響食物中生物素的吸收,導致食慾不振、全身無力、肌肉疼痛等“生物素缺乏症”。另外,生雞蛋內含有“抗胰蛋白酶”,會破壞人體的消化功能。

營養的烹飪方法:

雞蛋吃法多種多樣,就營養的吸收和消化率來講,煮蛋為 100%,8 分鐘~10 分鐘為宜。炒蛋為 97%,嫩炸為 98%,老炸為 81.1%,開水、牛奶沖蛋為 92.5%,生吃為 30%~50%。

一天吃多少

雞蛋是高蛋白食品,如果食用過多,可導致代謝產物增多,同時也增加腎臟的負擔,一般來說,孩子和老人每天一個,青少年及成人每天兩個比較適宜。

蛋白好還是蛋黃好?

正確的吃法應該是吃整個雞蛋,蛋白中的蛋白質含量較多,而其他營養成分則是蛋黃中含得更多。



爬出一個聰明健康寶寶

寶寶聰明是父母的期望,但如何才能讓寶寶腦袋聰明、身體壯呢事實上,腦部是藉助手腳的交互運動而發育的。而“爬行”正好可以讓寶寶手腳並用地運動,不但健身又可以促進腦部發育。嬰兒剛出生時只能仰睡,後來逐漸可以翻身,趴着睡,用人體學來解釋,這些行動便是為了做“爬行運動”的準備運動。因此,為了讓準備運動更有效,可以讓孩子趴着睡。這樣可以使孩子的頭跟手腕更有力,可以厚實腦部,而且也不會讓腦勺變得扁平。當手腕好像不能出力時,應該懷疑身體是否有異常,如果有,就能早期發現早期治療。

嬰兒可以從趴着的狀態與翻身的動作當中學習身體的動作,憑藉這樣的運動,腦部也會跟着發達。等到寶寶可以坐起時,會有更多的事物映入他的眼帘,這時候寶寶就會對許多東西感到好奇。

爬行運動就是讓孩子運用尚未靈活的手腳交互地向前伸出前進,同時也

可以讓其頭跟身體取得良好的平衡感。爬行運動也可說是全身運動,既可以鍛煉全身的肌肉,腦部也可以跟全身肌肉一起全力發育。

所以,父母應儘可能地讓孩子學習爬行,這樣孩子的身體和頭腦都可以發育得很好。父母最好不要讓孩子使用學步車學走路,因為學步車無法讓孩子全身肌肉運動得很好,應該讓孩子在學走路之前儘可能地爬行。

爬行是嬰兒的本能,也是孩子學會走路的必經過程,有些父母為了讓孩子儘快學會走路讓其使用學步車。其實“快”不見得是件好事,讓孩子紮實地經歷其每個成長的階段,寶寶會越來越聰明。



乙型肝炎困擾亞裔美國人

亞裔感染乙肝人數最多,乙肝是導致肝癌的主因,健康會議號召採取行動

伊麗莎白·蘇,燈塔報(Beacon Journal)醫學撰稿人

每十個亞裔美國人中就有一個感染乙型肝炎,而乙肝又是導致肝癌的主要原因。

前不久在沃倫斯韋爾崗(Warrens Heights)召開的“第二屆亞裔美國人健康會議”上,這則消息使與會者感到震驚,其中有不少是亞裔。

會議號召通過各種途徑解決這個問題,包括讓醫療專業人員瞭解有關文化背景、為各個亞裔種族群體分別提供相應的健康資訊、以及在全州範圍內協調促進亞裔美國人健康等等。

與會者說,隨着亞裔美國人口的增長,他們的各種需求也日趨明顯。

俄亥俄州衛生署信息局長比爾·蘭姆西尼(Bill Ramsini)說,亞裔美國人是本州人口增長最快的群體。從 1990 到 2000 年,薩密特縣的亞裔美國人口增長了 55%。

科拉·繆諾茨(Cora Munoz)是哥倫布市首府大學(Capital University)的護理學教授,同時也主持一項文化背景培訓。她說,醫療專業人員應該適應所在社區的人口統計學分布,這一點很重要。

她還說,瞭解了文化背景才能和有不同文化背景的人有效地溝通,這是消除健康不平等的第一步。對醫務工作者來說,瞭解文化背景包括對文化信仰和習慣的敏感,例如用中草藥治療,在護理中包括中草藥等。

“醫生們早上一起來不會說我今天向要搞點兒偏見”,繆諾茨說,“但是我們都是社會的產物,而社會是有偏見的”。

“不論有意還是無意,偏見就是一種障礙,它影響醫療質量”。

繆諾茨認為,提供口譯是保證平等醫療的另一個關鍵。

醫療上的不平等是本次會議的另一主題。

其中最突出的就是亞裔美國人中乙型肝炎和肝癌的高發病率。大約有 80%的肝癌是由乙肝引起的。

加利福尼亞大學戴維斯癌症中心副主任 Moon S. Chen Jr. 說亞裔美國人的癌症狀況是“特殊、反常、不該”。

說特殊是因為亞裔美國人是以癌症為第一死因的唯一種族群體,而其他群體的第一死因為心臟病。

說反常是因為亞裔美國人所患的主要癌症是肝癌和宮頸癌,二者都是由病毒傳染導致。

說不該是因為亞裔美國人常患的癌症是可以避免的。亞裔美國人接受乳房 X 射線造影(mammograms)和宮頸液檢查(Pap test)的比率很低,影響了這些癌症的早期發現率。

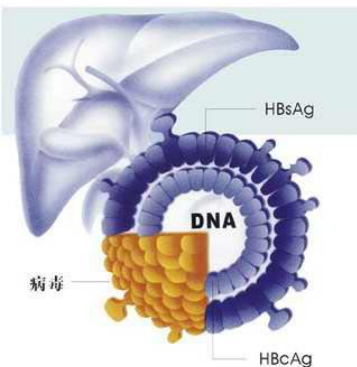
Chen 還說,在一些亞裔種族群體中,肺癌是主要死因,而肺癌大多是由吸煙導致的。在全美六年級學童中,亞裔的吸煙率最低。可是,到了十二年級,亞裔學生的吸煙率迅速上昇至第二位,僅次於白人學生。

會議在結束前倡導全州上下共同努力,改進亞裔美國人的健康狀況,並確定了三項優先措施:

1. 增加乙肝疫苗的接種率,有效預防肝癌。
2. 解決社會心理健康問題,包括社區和家庭暴力
3. 減少吸煙和煙草製品的使用

美國健康及人事服務署少數民族健康辦公室(Office of Minority Health in the U.S. Department of Health and Human Services)主任特別助理貝蒂·李·霍克斯女士(Betty Lee Hawks)在主題發言中介紹了為解決健康不平等狀況所採取的有關措施,並要求各方做出更多承諾。

她說:“我們必須在一次共同努力,不讓任何人掉隊。”



汪瑞龍牙醫診所





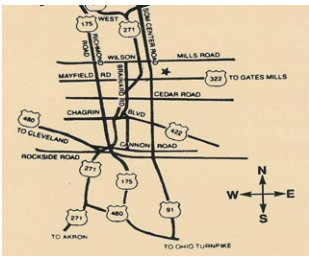
20 年以上牙醫臨床經驗

CASE 大學牙醫學院教授

CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd
Suite 306
Mayfield Hts 44124

Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu





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



Ming Je Huang D.C.

免費健康諮詢

- 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

統合中西醫學 天然營養療法

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