

慢性運動的特點有二:(1) 動作輕柔,循環漸進。這樣不僅能起到氣血通暢、延緩衰老的作用,還可避免老年人在激進運動中常遇見的骨折、閃腰等;(2) 慢性運動的運動形式無一定之規,既可全力整體運動,也可局部運動,可根據自己的體質和要求來選擇不同的鍛煉方法。唐代孫思邈曾根據老年人的生理特點指出:“養性之道,常欲小勞但莫大疲及強所不能堪耳。且流水不腐,戶樞不蠹,以其運動故耳。”現代醫學也認為,老年人的運動要做到“科學適量,合理安排,循環漸進,量力而行,切忌過量和操之過急。”

適量勞動 量力而行

唯一健在的南社成員、101 歲的南京老人李仲南把掃地作為自己的運動項目。每天早晨 5 時,他就起床打掃院落。他認為:“掃地時既要彎腰,又要動腿和動手,對於老年人來說,也是一種運動。掃完後看到清爽的地面,心情也格外的愉快,這對於心臟也有利。”老人的話並非沒有道理。古時《朱子家訓》也把“黎明即起,灑掃庭院”作為首句,這不僅是指生活中的規律,且對養生也有一定的好處。

打太極拳 做保健操

北京市 107 歲的武術壽星吳圖南在晚年時每天早晚都要練上 20 分鐘

的太極拳,風雨無阻,寒暑不斷。他打太極拳嫺熟瀟灑,而且可以掌握自己內臟各器官,做到哪里不舒服就調節哪里。他說:練太極拳,要做到無形無象,全身透空,應物自然,盡勝在命,最後一切外物都不要。如果有其他外物,就會擾亂身心,不能推遲衰態。正是這種堅持不懈的精神,使吳老登上了百歲壽星的巔峰。四川省內江市的女壽星曾明亮雖然已是 113 歲的高齡,但依然耳聰目明。她的鍛煉方法是:每天早晨一起床便面向東方,凝神靜氣,然後遠眺,再慢慢地閉目,再遠眺,如此 18 分鐘後,再做 12 分鐘眼部的按摩。她認為:遠眺可以滋潤眼球,防止視力衰減;閉目可以養神和養目;而按摩眼部則可使眼部的氣血流通,減輕眼部的疲勞,使眼睛得到有效的保養。

以步代車 延年益壽

素有“上海第一老人”之稱的 110 歲的蘇局仙在 70 歲的時候,由長跑改成了散步鍛煉,開始時每天幾百步,以後日行 5000 步,80 歲後仍每天沿河畔緩行 2000 步;百歲以後,他在戶外活動力不從心,就在家中以甩手和散步作為運動,依然堅持在堂屋內繞八仙桌一圈又一圈地慢步走動,堅持不懈。他說,散步對於老年人來說也是一種鍛煉,能暢通腿部血脈,延緩衰老。

胎教要講究科學指導,食品要有益大腦發育,玩具要能夠開發智力……懷着一顆殷殷之心的家長都希望藉助各種方法和經驗把孩子培養成才。經過這些科學的方法培養出來的孩子,與 30 年前他們的同齡人相比,是不是聰明瞭呢?英國《星期日泰晤士報》近日刊登了倫敦國王學院教授菲利普·阿迪的一份相關調查,結果也許會讓很多家長和老師大跌眼鏡。

現實:孩子能力退化嚴重

這篇文章中寫道:英國知名教育研究學者菲利普·阿迪和心理學家邁克爾·謝伊爾夫婦指出,現在的孩子遠不如 30 年前的同齡人“聰明”,孩子們的能力正在逐年退化,如今 11 歲孩子的能力水平只相當于 30 年前的 8 歲孩子。

阿迪和謝伊爾夫婦用幾年的時間調查了 2.5 萬名兒童,調查方法是讓他們做一份 1976 年就已經問世的試卷。上世紀 90 年代中期,也有適齡兒童做過這份考卷。對考試結果進行了對比後的結論讓他們大吃一驚。

1976 年,有約 33%的男孩和 25%的女孩在這個測試中獲得高分,而到了 2004 年,獲得高分的比例急劇下降:男生下降到了 6%,女生更只有可憐的 5%。對比結果表明,這些孩子比在上世紀 90 年代中期接受測試的同齡人的水平倒退了 2 至 3 年。

根源:親書本而遠自然

考卷上有一道非常簡單的問題是這樣的:把一個細高容器倒滿水,然後把細高容器中的水全部倒入另一個矮胖杯子中,最後再把細高容器重新灌滿,問,這時細高容器和矮胖杯子所裝的水是不是一樣多?“你無法想象有多少孩子的答案是錯誤的,這簡



孩子們比 30 年前變笨了

直太可怕了,”謝伊爾夫人說。

還有一道題目:有兩個體積相同的物體,一個用黃銅製成,一個用橡皮泥製成。把它們分別放入一個盛滿水的容器里,放入哪個物體的容器溢出的水更多?——2004 年,答對這一問題的孩子數量還不到總數的 20%。

“這真令人震驚,”阿迪教授說,“十一二歲孩子的總體認知能力退化嚴重,在過去的 30 年里,這一退化現象一直沒有間斷,並且今天還在繼續。”

那么,現在的孩子們究竟缺失了什么呢?是智力退化還是對體積和密度等概念的理解力下降了?研究人員表示,這兩個方面的原因都有。金斯伯格說,這一測驗既反映了孩子們的智力水平,也反映了他們的知識儲備,甚至可以說反映出了孩子們處理棘手新問題的能力。

他們認為,孩子們表現差勁的最重要理由是:孩子們不再到戶外玩泥巴,孩子們的時間都被應考填滿。

阿迪說:“孩子們被教導着為強化基本功——讀和寫——而忙得團團轉,還要應付那些令他們焦頭爛額的大小測驗,這限制了他們認知水平的發展。他們只掌握一個結果,卻弄不清原因,不善於思考,也很少有機會親身體驗。”

解決:學校家庭雙管齊下

國王學院教育學教授保羅·布萊克呼籲有關部門重新評估英國小學的教學內容。並且,為了遏制孩子能力退化的趨勢,家長們也應該盡一份力。她說,家長們應該注意一下,“孩子們是什麼時候不再玩泥巴和拼裝玩具,轉而投向電視和電腦遊戲的懷抱?”阿迪則建議說,家長們應該關掉電視,“和孩子們一起圍坐在餐桌前,討論一下諸如如何救助受困泰晤士河里的鯨魚這類問題。”



百歲壽星与“慢性運動”

編者按:近來,本報受到越來越多的讀者的關注,有的義務投稿,有的幫本報出謀劃策,增加讀者喜愛的内容等等,在此本報編輯人員感謝大家的參與和支持。

我上周才從大陸回來,這次和朋友們聊天時最大的感觸是話題不同了,不再是十幾年前的發表文章,評高職,陞官,五年前的,買車,買房,孩子上大學,大家現在關心的是健康飲食,減肥妙方。

也難怪這幫人都是五十歲左右的人了,我們這一屆(77 級)留在國內的同學在各自崗位上大小都是一個人物,有不少人現在都身居要職,頭銜一大堆,而且有的是陞官發財了。

一瞭解才知道我和先生的同學中患脂肪肝、高血壓、糖尿病的已不是個把個了。用我好友(糖尿病專家)的話講都是吃出來的。

現在各大醫院的內分泌科都設有糖尿病門診。這次我去位于上海浦東的同濟大學附屬的東方醫院時,順道經過糖尿病門診,嚇了我一跳。原來我以為只有領導階層才容易患上這種“富貴”病,沒有想到大爺、大媽,尋常百姓把那不大的診室擠了個水泄不通。想當初我們在內科病房實習時,糖尿病屬於小見的病種,來了一個大家都搶着看病例,而我在內科實習時一個都沒攤上,可見在患糖尿病依賴型糖尿病的人多的是,看來這“病從口入”也是人人平等的。

話說回來,這次回國我討到一個“秘方”據說對控制“蘋果體型”(上身胖)效果很好,

持。這一期,本版刊登的《病從口入》和《淺談中風的預防》兩篇文章都是讀者發來的稿件,其中《淺談中風的預防》由 Westlake 的王京泊醫生提供,將在本版連載。

而且還是經過不少人實踐應證過的,早餐‘午餐’基本可以隨意享用,關鍵是晚餐一定要清單、無肉、不吃主食和甜食,以蔬菜、清湯(最好是大醬湯)豆腐等為主,二個月下來,保證“將軍肚”消失。有心人不妨一試。

在此祝願所有的同齡人各自珍重,切記病從口入,把健康放在首位吧!



病從口入

(讀者孫河來稿)

淺談中風的預防(一)

王京泊

對於中風,多數讀者並不陌生,你可能目睹過許多老年人因中風而喪失生活自理能力,甚至看到一些正值事業顛峰的中年人因中風而突然辭世。的確,中風是一種非常常見的疾病,它在美國致死疾病譜上居于第三。每年有七十萬例新發中風,它導致每年十六萬例的死亡。即每三分鐘就會有四個人發生中風。每三分鐘就會有一個人死于中風。至今,已有四千八百萬中風幸存者,有相當數量的患者伴有不同程度的後遺症。它不僅給個人而且給家庭和社會帶來了巨大的損失。

在過去的十三年內,雖然中風的死亡降低了 18.5%,但中風的年發生率僅降低了 0.7%。原因之一就是公眾對中風的預防沒有引起足夠的重視。本文將以美國心臟協會和美國中風協會最新公佈的《中風一級預防指南》為依據,介紹一下中風的預防。本文所提供的信息,只供參考。建議您在採取任何行動之前,取得您自己醫生的認可。

中風是什么

我們日常所說的“中風”或“腦卒中”是“腦血管意外”和“急性腦血管病”的俗稱。它是以猝然昏倒,伴發口眼歪斜、語言不利、半身不遂,或無昏倒而突然出現半身不遂為主要症狀的一類疾病。它包括腦血栓、腦出血、腦栓塞、腦梗塞和短暫性腦缺血等。“中風”可分為缺血性病變和出血性病變兩大類。其中缺血性中風約佔中風總數的 80%,其餘的近 20%是出血性中風。

1.“腦血栓、腦血栓形成”,是缺血性中風。它是由

於腦動脈粥樣硬化,血管狹窄乃至完全閉塞所致。

2.“腦出血”或“腦溢血”,屬於出血性中風。“腦溢血”多由高血壓、腦動脈硬化、腦血管畸形及顱內動脈瘤破裂等引起的顱內出血所造成。腦血栓與腦溢血的臨床症狀有許多相似之處,極易混淆。但是治療截然相反,前者需溶血,後者需凝血。幸運的是 CT 檢查一般能夠快速檢查出腦出血。

3.“腦栓塞”,屬於缺血性中風。是由於腦血管以外的栓子運行到腦部血管引起的栓塞症狀。症狀和腦血栓形成相似。“栓子”可以是脫落的動脈硬化斑塊、散落的心臟附壁血栓、從心臟瓣膜上脫落的贅生物或者是骨折時釋入血液的脂肪顆粒等。

4.“腦梗塞”是腦血栓和腦栓塞的結果。是指由於急性腦供血障礙所引起的局部腦壞死。

5.“暫短性腦缺血”(TIA)。多因腦動脈血流暫時阻塞所致,可出現肢體麻木,運動失靈及失語等,在 24 小時之內自行緩解,恢復正常。“暫短性腦缺血”中約有 1/3 左右就是中風的先驅。必須及時就醫,千萬不可耽誤。(待續)



James J. Wang, MD.
25200 Center Ridge Road
Suite 3300
Westlake, Ohio, 44145
(440) 895-5075

汪瑞龍牙醫診所





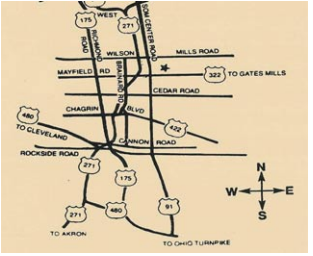
20 年以上牙醫臨床經驗

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

汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.



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



貴人牙科

(NOBLE DENTAL CARE)

2140 NOBLE RD., E. CLEVELAND, OH 44112
開診時間: 每周一、三、四 9AM - 5PM, 周六 9AM - 3PM
電話: 216-268-3060

新的貴人牙科是由一組經驗豐富的牙科醫生在原焦醫生牙科診所的基礎上發展壯大而成, 現有診所所有四個手術間, 位于克城東北 2140 NOBLE RD
請訪問我們的網站
www.nobledentalcare.net
預約請撥: 216-268-3060

