

看看你健康與否

世衛組織提出的十大健康新標準

世界衛生組織(WHO)提出的健康新概念是:所謂健康,並不僅僅是不患病,還應包括心理健康以及社會交往方面的健康。也就是說,健康是在精神上、身體上和社會交往上保持健全的狀態。

怎樣準確描述人體的健康狀況呢?日本有學者提出了健康條件的“四快”。所謂“四快”,即吃得快、便得快、睡得快、說得快。就是說一個人食慾好,消化能力好,思維敏捷,反應能力強,即可基本反映出他的身體是健康的。此外,世界衛生組織又規定了十大準則,以衡量一個人是否健康:

感到過分緊張與疲勞。

第二,處事樂觀,態度積極,樂於承擔責任,事無大小,不挑剔。

第三,善於休息,睡眠好。

第四,應變能力強,能適應外界環境的各種變化。

第五,能夠抵抗一般性感冒和傳染病。

第六,體重適當,身體勻稱,站立時,頭、肩、臂位置協調。

第七,眼睛明亮,反應敏捷,眼瞼不易發炎。

第八,牙齒清潔,無齲齒,不疼痛;牙齦無出血現象。

第九,頭髮有光澤。

第十,肌肉豐滿,皮膚有彈性。



遠離憤怒孤獨

過於敏感不可取

中專畢業的小蓮 21 歲。她曾做過幾份工作,不是因為錢太少、活兒太累,就是因為無法適應人際關係而辭職。今年春季,她幾經周折找到了一份相對輕鬆的工作,工資待遇也比原來要好一些。可是,工作半年之後她還是找不到快樂的感覺。她說她原來的不滿是對外界(如工作環境和待遇),可現在是對自己。她覺得自己的業務總被別人搶,為此還與同事發生了幾次爭吵。由於工作顯得被動,她常常擔心別人瞧不起自己,擔心老闆年終不給自己發紅包,並常常因為這種心緒影響工作。她焦慮地問:為何自己總有挫折感?有何捷徑能讓自己各方面都超過旁人,讓老闆欣賞自己?

點評:

不良情緒會影響正常思維,使注意力無法集中,在極端的情緒狀態下甚至會使人出現幻覺、錯覺或智力功能障礙等。文中的小蓮就是由於受負性情緒的影響,導致認知能力和自我意識變得狹窄,自我判斷能力和社會適應能力降低。

其實,小蓮是一個不斷尋找自我的敏感女孩,有強烈的與人溝通的願望。但是她太專注於自己,不斷質疑自己,過度的敏感常常會使自己覺得不如他人,不能適應環境,不能很好地與他人相處,並由此而感到羞愧、自責,認為自己沒有價值。如果長期沉溺於負性情緒之中,並將自己與自己的感覺劃等號,勢必限制自我能力的發揮。

所以,小蓮應面對現實,加強自尊與自信的訓練,更多展示真實的自己,拓展自身潛能。

挫折的積極因素

人們在遭遇挫折時,通常會關

注不良情緒狀態的消極影響,忽略挫折對人的健康和功能活動的積極促進作用。實際上,挫折是我們成長和發展的必要條件,適度的挫折可提高我們的應對能力。那些長期生活在被保護狀態的人,在社會化的過程中極有可能產生環境適應障礙和人際關係問題,更容易受到傷害。

美國的心理學家貝克(A.Beck)認為,情緒與行為的發生一定要通過認知的中介作用,而不是通過環境刺激直接產生,即通過對該事件的理解和評價才產生情緒反應。在情緒障礙中,認知歪曲是原發的,而情緒障礙是繼發的。他認為,對事件的評價是一種認知加工的過程。所以,在我們遭遇挫折時必須客觀地評價事件,對造成的挫折感進行再評價,以幫助我們改善應對挫折的方法和思維方式,恢復情緒的平衡狀態。應對挫折時,要勇于面對客觀環境造成的壓力和主觀上的精神挫折。對人生的低谷狀態要進行客觀評價,善於從中總結經驗,以積極的心態面對,將挫折化作一種動力,將情緒化的衝動行為變成一種具有積極意義的行為方式,最大限度地提陞自我責任意識,勇敢地迎接挫折,使挫折成為鍛煉意志與能力的極好機會。挫折是苦難,也是人類的的朋友。接受挫折,戰勝挫折,從中感受迎接挑戰的快樂體驗,我們便能超越自我,滿懷信心地向一個又一個新目標邁進。(完)

三杯綠茶防老年痴呆



痴呆症的預防作用。

研究人員還指出,每天喝三杯以上綠茶的老人,不僅患老年痴呆症的幾率比較低,他們在總體的記憶力、注意力和語言使用能力上,也要明顯高於平時喝綠茶比較少,或不喝綠茶的人。正是因為日本是個很喜歡喝綠茶的民族,因此,有調查顯示,日本老年性痴呆症的發病率要明顯低於歐美地區。

不過,研究發現,紅茶和烏龍茶等雖然同樣屬於茶類,它們就不像綠茶一樣具有預防老年痴呆症的作用。

為什麼會出現這種情況呢?研究人員解釋,這與綠茶中所含的兒茶素有很大關係。兒茶素是綠茶中茶多酚的主要成分,也是一種重要的抗氧化物質,可以清除人體內有害的自由基,從而對預防和改善老年性痴呆症症狀有着很強的功效。更重要的是,茶多酚屬水溶性物質,具有很強的擴散能力。因此,其中的兒茶素能順利地透過人體生理屏障,到達中樞神經系統及全身其他器官,這些都加強了其對老年

據美國最新一期《臨床營養學期刊》報道,日本一項研究發現,每天堅持喝兩到三杯綠茶,人們罹患老年痴呆症的幾率就能減少一半左右。

研究人員指出,綠茶具有抗輻射和降低膽固醇等作用,這點早已為人們所瞭解。這次的新研究專門針對 70 歲以上老人的認知情況進行了調查。結果發現,有七成的人說他們每天至少喝兩杯到三杯綠茶,在這些人中,老年痴呆症的患病率是最低的。相反,那些每天喝一杯,或者完全不喝綠茶的人中,患老年痴呆症的人則比較多,比前者足足多出一半左右。

為什麼會出現這種情況呢?研究人員解釋,這與綠茶中所含的兒茶素有很大關係。兒茶素是綠茶中茶多酚的主要成分,也是一種重要的抗氧化物質,可以清除人體內有害的自由基,從而對預防和改善老年性痴呆症症狀有着很強的功效。更重要的是,茶多酚屬水溶性物質,具有很強的擴散能力。因此,其中的兒茶素能順利地透過人體生理屏障,到達中樞神經系統及全身其他器官,這些都加強了其對老年



淺談中風的預防(五)

王京泊

(接上期)運動時要強度適中,控制的標準為運動後心率 =170- 年齡。每日三十分鐘。我要提醒的是,如果您長期沒有進行任何體育鍛煉的話,一定先讓您的醫生為您進行一個詳盡的體檢,以確保您的安全。如果您喜歡喝酒,每日酒精攝入量為:男性不要超過兩杯,非孕婦女不要超過一杯。(孕婦女不要喝酒。)對於有血栓形成史並吸煙的婦女,不要使用口服避孕藥。切忌吸煙。最後,對年齡 40 歲以上的人,特別是有高血壓、糖尿病或中風家族史的人,務必定期進行體格檢查,不能單憑自我感覺,因為高血壓、高膽固醇等,都是在不知不覺中開始的。

您是否處于中風的危險之中

請您自己檢查一下,看看您的中風危險有多大。如果您有兩項以上是肯定的話,您最好明天就給您的醫生打電話,約一個全面體檢。以便及早發現可變危險因素,及早治療有關疾病:

年齡: 如果您是 45 歲以上的男性或 55 歲以上的女性;

家族史: 您的父親或兄弟在 55 歲以前患有心肌梗塞,或者您的母親或姐妹在 65 歲以前得了心肌梗塞;

您的個人病史:

如果您患有冠心病或已經有過心

肌梗塞:

如果您已患有中風;

如果您有心律不齊,特別是心房纖顫或心瓣膜病;

您自己吸煙或者您的生活和工作環境里有人天天吸煙;

您有高膽固醇: 您的總膽固醇高於 240mg%;

如果您是女性,好膽固醇(HDL)低於 50mg%,如果您是男性,好膽固醇(HDL)低於 40mg%;

或者您根本就不知道您膽固醇的數值;

您患有高血壓:

您的血壓高於 140/90mmHg。(正常血壓應該是 120/80mmHg);

您根本就不知道您的血壓是多少;

體育鍛煉:您不鍛煉身體或每天鍛煉的時間不到 30 分鐘;

您已經超重/肥胖;

您患有糖尿病。(待續)



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

美每年因醫療用藥不當致死人數驚人

據報道,美國每年因為醫療用藥不當而受害的人數估計有 150 萬人,其中有數千人甚至因而喪命。美國“醫藥研究中心”最近發表調查報告,呼籲衛生官員及醫療單位正視這個問題。

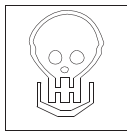
“醫藥研究中心”在調查報告中指出,用藥錯誤而使病人病情加重甚至因錯服藥而死亡的問題,嚴重的程度出乎想象。由於多半的情況都源於人為的錯誤,報告也建議醫療單位應該儘量改用計算機作業。

這項以“防範用藥錯誤”為題的報告是研究中心針對醫療用藥問題發表的第四份報告。1999 年的第一項報告“人為錯誤難免”,估計每年在美國因用藥不當致死的人數高達 9.8 萬人,當時在美國社會曾引起軒然大波,因

為這個數字比起高速公路車禍死亡人數加上乳癌病人數還高。

1999 年的報告在醫藥界引起軒然大波,而衛生官員與醫療單位也都矢言改革。不過,根據消費者保護組織“人民醫學學會”的資料,目前全美各地醫院只有 6% 使用計算機配藥系統。“防範用藥錯誤”報告中特別呼籲大大小小的醫院及診所,在 2010 年以前完成計算機配藥系統。

除了配藥系統計算機化程度偏低,全美各地的醫院也僅有 3% 將病歷檔案電子化,而且多數醫生還是習慣手寫處方。報告指出,手寫處方的醫生至少要寫正體字而非草體,讓配藥人員能正確辨識。

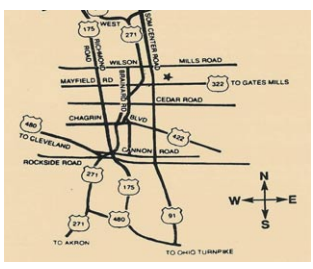


汪瑞龍牙醫診所



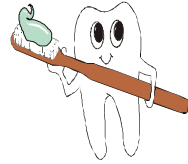
20 年以上牙醫臨床經驗
CASE 大學牙醫學院教授
CASE 大學醫學院兼任教授

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,位於克城東北 2140 NOBLE RD

請訪問我們的網站

www.nobledentalcare.net

預約請撥: 216-268-3060

