

給六十歲男人的健康忠告(中)

飲食習慣合理生活起居規律 骨質疏鬆可以“遲到”

北京朝陽醫院骨科劉清和副主任醫師：骨質疏鬆症是一種全身性疾病，中老年高發，其特點是骨量減少，骨微結構退化，進而導致骨脆性增加，強度減低。主要危險性在於可使發生骨折的可能性大大增加。良好的營養狀況和個人生活習慣等干預作用可以延緩骨質疏鬆的進程，並可降低和減輕其並發症。概括來說，防治應包括以下幾個方面：

首先是良好的飲食和生活習慣。適量的蛋白質和熱量為骨骼生長所必需，但過量蛋白可引起尿鈣排出量增加。平時應注意選擇含鈣高的食品，如奶製品、豆製品、芝麻醬、海米等。要注意富含維生素D、K、C、A及微量元素的食物補充，包括魚肝油、沙丁魚、蛋黃、動物肝臟、紅、黃、綠葉蔬菜等。規律的體育運動以及保持體重也不容忽視。要多曬太陽，避免大量吸煙、飲酒、喝咖啡、可樂等。除此以外，還要積極治療一些相關疾病，如內分泌代謝性疾等。

劉大夫說，對骨關節最有好處的運動就是游泳，建議60歲左右的人多參加游泳鍛煉，這是因為，在水里人體與地面是平行的，受浮力作用的影響，在水中身體的各個關節基本上不負重。

勞逸結合營養全面

五穀雜糧能保動脈彈性

解放軍306醫院心血管內科主任王曉非主任：人到了60歲左右，必須要注意預防動脈粥樣硬化引起的各種疾病，包括心臟病、高血壓、腦血管疾病等。其中臨床最常見的是腦卒中和冠心病。一般來說，男性出現動脈粥樣硬化的時間普遍比女性要早。

王主任說，並不是在60歲以後才會出現動脈硬化，其實，動脈硬化從我們每個人出生時就有，只不過隨着年齡增加，動脈硬化會逐漸加重，60歲後病態反應比較明顯而已。適當的預防可以使動脈硬化的程度變得相對緩慢。主要措施之一是從60歲開始，每半年就要做一次體檢，及早發現疾病的苗頭，此外還要注意控制體重以及控制高血壓、高血脂和高血糖的“三高”症狀。平時要勞逸結合，要經常活動，記住：只要動，就比不動要好。要注意保持心理健康，開朗、愉快。

尤其需要提醒的是，煙酒一定要節制，實踐證明，在遺傳基因等外因相同的情況下，吸煙者比不吸煙者的心腦血管等疾病的患病率明顯要偏高，尤其是那些既有家族史又有吸煙不良嗜好的人，身體狀況會更糟糕。最後，王主任強調，預防動脈粥樣硬化與飲食密不可分，長期高脂肪飲食者的患病率較高。平時要多吃高纖維素的食物，如各種蔬菜，還應多吃五穀雜糧，如玉米、小米、高粱米以及各種豆類等。

學會傾聽孩子的夢(上)



孩子正在熟睡，忽然他哭起來了，他夢見了什麼？我們無法知道，但是不要急於哄他入睡，這時你首先應該輕聲地問他：“寶貝，你夢見了什麼？”然後認真地去傾聽，因為讓孩子講述夢境，是一件對他的成長非常重要的事。

“你知道嗎？爸爸，昨天我夢見在海邊玩沙子……”每天吃早飯的時候，回憶晚上的夢成爲湯姆和他3歲兒子吉米之間的固定話題。爲了幫助他驅趕晚上夢見的惡魔，爸爸設定了這個話題。“以前，吉米有時會做一些可怕的惡夢。我對自己說，安撫他的最好辦法便是讓他自己把夢見的東西說出來。有時是他告訴我，有時是我鼓勵他說出來……不要以爲小孩子不會訴說夢境，他們經常可以記得很清楚的！”

夢是孩子情緒的反映

現在，科學還無法證明孩子會在什麼年齡開始做夢。人們只知道，當孩子接近兩歲時，他就可以用語言來表達晚上所見到的景象，並賦予這些事物生命和靈感。這時，他們可以完全沒有障礙地講述對夢的回憶。通過孩子的講述，人們才知道孩子在晚上可以夢見如此多的事物。

知道嗎？這些夢對孩子的智力發展是非常重要的。小孩對白天發生在他身邊的事情會產生強烈的情感，並將其儲存在腦海里。做夢能幫助他領會這些情感。

孩子所回憶的景象通常是他對白天生

活中美好時光的反映。比如，當孩子白天在遊樂園玩耍或當他和爸爸一起玩汽車後，興奮的情緒會存留下來，晚上他自然便會夢見這些情景。

鼓勵孩子將夢境講述出來，可以幫助父母瞭解孩子的情緒，對此作出反應。如果孩子入睡後一直煩躁不安，不要簡單地認爲他又缺鈣了，或是餓了，原因可能遠比這複雜得多，試着在他夢醒時叫醒他，聽聽他是怎麼說的，你會發現影響他情緒的重要線索。

夢啟蒙孩子的智慧

夢除了能幫助孩子緩解情緒之外，同時對孩子的智力發展和個性培養也有很大的作用。夢是一種學習的工具，孩子可以在夢里找到解決問題的方法，夢可以幫助孩子獲得進步。

比如，當孩子夢到自己騎着三輪車玩耍的時候，他其實正在潛意識地學習騎三輪車。在夢里的學習過程中，他的智力也就得到了培養。

這是真的，3歲半的愛麗絲就是在一次夢里狂蹬小腿後，第二天，給了家人一個驚喜：她可以搖搖晃晃地騎小三輪車了。

保羅的爸爸對夢給孩子帶來的快樂也深有感觸：“我3歲的兒子保羅有一次在夢里大笑起來，我推醒他，他高興地對我說：‘我在玩姐姐的小汽車。好玩極了！’通常我們禁止他玩他小表姐的汽車，但他在夢里找到瞭解決的辦法。夢中，沒有人再能阻止他，也沒有人再訓斥他。”當保羅向爸爸講述這個夢的時候，爸爸開始時覺得非常可笑，後來爸爸發現這個夢幫助保羅調節了被壓抑的心理，糾正了消極的情感……(未完待續)



伊利華報 惠登廣告

RINGLING BROS. & BARNUM & BAILEY
THE GREATEST SHOW ON EARTH

“Some of the biggest changes in 50 years!”
~ Weekend Today Show

本次演出的節目內容是
50年以來變化最多的!

人人都喜愛
Ringling Bros 馬戲團
精彩非凡
莫失良機
Everyone is buzzing about Ringling Bros.®

The buzz is you cannot miss this show.
See it now. You'll be buzzing too.

OCT. 20 - 29



Fri. OCT. 20 * 7:30 PM			Sat. OCT. 21	Sun. OCT. 22
OPENING NIGHT TICKETS \$12! <small>(Excludes Circus Celebrity, Front Row and VIP seats. No double discounts.)</small>			11:30 AM 3:30 PM 7:30 PM	1:00 PM 5:00 PM
Tue. OCT. 24	Wed. OCT. 25	Thu. OCT. 26	Fri. OCT. 27	Sat. OCT. 28
7:00 PM	7:00 PM	7:00 PM	7:30 PM	11:30 AM 3:30 PM 7:30 PM
KIDS UNDER 12 SAVE \$10! <small>(Excludes Circus Celebrity, Front Row and VIP seats. No double discounts.)</small>			Sun. OCT. 29	
			7:30 PM	1:00 PM 5:00 PM

For the fastest and easiest way to order tickets, go to www.Ringling.com, ticketmaster Ticket Centers, Quicken Loans Arena Box Office or call (216) 241-2121 Cleveland, (330) 945-9400 Akron

For information call (216) 420-2200 • Groups (216) 420-2153

TICKET PRICES: \$15 & \$20

Limited number of Circus Celebrity, Front Row and VIP seats available. Call for details. (Service charges and handling fees may apply.)

Come one hour early to meet our animals and performers at the **All Access Pre-show - FREE** with your ticket!

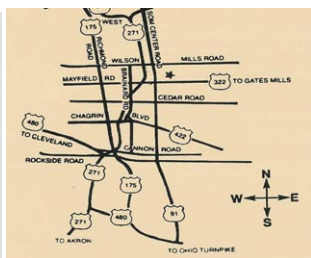
汪瑞龍牙醫診所



汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

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
Cleveland OH.



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

- 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.

統合中西醫學 天然營養療法

免費
健康
諮詢

- 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