

給六十歲男人的健康忠告(下)

腌制食品和陳舊花生均能致癌
清茶淡飯最養胃

北京鐵路總醫院消化內科主任副主蘭武:60 歲左右的人群胃病發病率比較高,且男性是女性的 3 倍左右。胃病可以發展為胃潰瘍、胃穿孔、胃出血甚至胃癌。在我國,胃癌的發病率居各器官惡性腫瘤的首位,約佔 1/4 左右。在致胃癌的諸多飲食因素中,高鹽飲食為首要因素。因此,在平時飲食中,應控制鈉鹽的攝取量,尤其要少吃腌制食物。人們在腌制食物時,之所以要加入大量的食鹽,是因為高濃度的鹽能使細菌脫水死亡,從而達到較長時間不腐爛的目的。同樣,食入過量的高鹽食物以後,因食鹽的滲透壓高,對胃粘膜會造成直接損害。高鹽食物不僅能影響胃酸分泌,還能在胃里轉變為亞硝酸鹽,具有極強的致癌性。為此,欲防止胃炎及胃癌的發生,必須儘量避免食用高鹽食物。即使是從保護胃粘膜的角度來看,食物也是宜淡不宜咸的。

另外,我們都知道花生是一種很有營養的食物,但需要提醒的是,花生不能放置時間過久,因為陳舊的花生里面含有一種黃曲黴的物質,它有很強的致癌性,臨床發現,很多胃病發作是因吃了陳舊花生引起的。要防止胃病除了以上所述外,還要控制煙酒,注意不要暴飲暴食。最後還要注意勞逸結合,因為胃功能是受神經系統支配的,精神過度緊張或過于疲勞都會導致潰瘍等胃腸疾病的發生。

吃藥不能濫毒性攻心肝
“老病號”可別吃錯了藥

解放軍第 306 醫院藥劑科副主任藥師、藥

理學博士王杰松:60 歲人群中不乏“老病號”,選藥或用藥不當,藥物濫用或誤用均可引起藥源性疾病。

據統計,我國每年因藥物不良反應住院的病人達 250 萬,在住院病人中,每年約有 19.2 萬人死于藥物不良反應。引發藥源性疾病的原因很多,但從許多統計資料看,主要原因還是不合理用藥。濫用、錯用藥物或不按醫囑服藥都易引起藥源性疾病。60 歲左右的患者,由於生理機能的改變,藥物代謝和排泄能力下降,如果仍按照正常劑量,極有可能由於藥物蓄積引發藥源性疾病。

王博士指出,許多患者在疾病緩解後就停藥,這種做法是錯誤的。任何疾病的病程都遵循一定的規律,疾病從緩解到痊癒也要經歷一個過程。到底什麼時候停藥,還需要區別對待。有一些疾病無法根治,用藥治療只能減輕症狀,一旦停藥症狀又會復發,需要不斷維持給藥。有些藥物長期服用,驟然停藥後可發生停藥反應,這時應逐步遞減藥量,直至停藥或定期間斷停藥,切忌突然停藥。對於那些無特效藥物的疾病,例如感冒,藥物一般僅能治標(消除或減輕症狀)不能治本(消除病因),最終要靠自身抵抗力才能消滅病毒,這一類藥物在症狀減輕後,可以停止使用。

如果僅僅在疾病緩解階段就停藥,勢必前功盡棄,從而會引起病情的反復,增加疾病治療的難度,延誤治療時機,導致病程延長,增加耐藥性,導致疾病向慢性化發展,甚至引起嚴重並發症。

夢是一種心理緩和劑

人們無法想象夢對孩子的幫助達到了什麼程度。4 歲的路易絲十分害怕和幼兒園的小朋友接觸,晚上做夢時會從夢中哭醒,嘟囔着說不去幼兒園,要去外婆家。她的爸爸聽了她的“夢話”後,便有意識地鼓勵她培養她克服這種害羞的心理,主動去和他人交往。

兩歲半的安琪曾夢見她把爸爸抱在懷里安慰爸爸。原來,白天她忽然向馬路中間衝過去,企圖橫穿馬路時,她的爸爸被嚇壞了。她為此感到了內疚。因此,她便在夢中去安慰爸爸。

內疚感是兒童生活中不可避免出現的一部分心理活動,夢起到了緩解,補償的作用。正因為夢是一種心理緩和劑,對孩子的心理健康非常重要,所以應該好好利用、開發它。”兒童心理學家普這樣說。

□□孩子的惡夢——你要仔細聽

當孩子做惡夢時,一定要去幫助他們。惡夢通常是近期內所有緊張情緒的發泄。惡夢,是指令人感覺到驚慌的夢,它反映了衝突的存在。瞭解孩子的內心緊,尋找原因,幫助孩子平息衝突,這有助於消除孩子的不安情緒。

作為家長很有必要傾聽孩子講述他們的惡夢,這能幫助他們儘快擺脫消極情緒的影響。

在家庭或學校里,孩子總難免遇到困難,困難通常會帶來困惑。但是孩子還不能完全理解原因,只是感到事情有些不對頭。做惡夢便是一種對困惑的表現。

□□有時,在孩子心中只有一個願望:將不明白的事訴說出來,讓大人來幫助他們。對於家長來說,這時候應該注意傾聽,鼓勵他

將惡夢說出,或採取其他方式表達出來……

如果他的語言表達有欠缺,可以讓他用繪畫的方式。“建議孩子用紙和鉛筆將惡夢描繪出來。這是一種理想的表達方法,可以彌補語言表達的不足,”兒童心理學家這樣說,“這樣可以幫助孩子將心靈里的魔鬼驅趕出來。”

□□幫孩子留住美夢,驅趕惡夢

在分析圖畫時,你不妨充當一下心理學家。如果是美夢,這表明孩子幼稚的心靈之窗開啓了,你只需儘量讓他把這種情緒維持下去,讓美夢伴隨孩子成長。如果是惡夢持續不斷,你不妨嘗試將孩子從虛幻中拉到現實,向他證實:“一條蛇在你衣櫃?這不可能,根本不存在會吃小孩的大怪獸。”

兒童心理學家還有更有趣的建議,那就是藉助一些遊戲幫助孩子擺脫惡夢困擾。瓊斯最近經常做惡夢,於是爸爸決定和瓊斯一起趕走惡夢。爸爸走進臥室,連喊了 3 次“惡夢!惡夢!離開房間!”不要小看這種做法,孩子信任父母,他們相信父母有力量解決一切難題。這是一種有效的遊戲方法,不信你可以試試。

比利時著名的兒科專家還想出另一奇招。他們用羽毛編織了一張網,取名為“捕捉惡夢神網”。當然,這只是一張象徵性的網。網的製作非常簡單:取一塊釘着長釘的木板,長釘之間用鐵絲網相連。然後把它放在窗前。然後告訴孩子,惡夢從此再也進不下房間了。



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

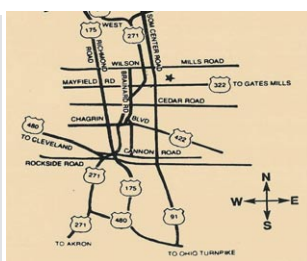
CASE 大學牙醫學院教授

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

無奈”、“心太煩”、“干整整五天,睡整整兩天!”、“我想大哭一場!”、“趕快給我放一個月假吧!”……日前,上千名忙碌的上海白領在淮海路街頭參與了一場辦公室減壓活動。宣傳板上,密密麻麻地貼滿了黃色的“抗壓宣言”。另據世界衛生組織的報告,世界上有 70%的人處於“亞健康”狀態。其中,工作中的壓力無疑是一大誘因。

如何處理壓力,成了人們關注的問題。要擺脫壓力,先要瞭解它的程度。評估壓力有一種很好的方法,叫做“生活事件時間估算法”,操作如下:拿一張白紙,在上面列出你一天要做的所有事情,包括上班、吃飯、睡覺、鍛煉、娛樂等,並在每一件事後面寫上你做這件事需要的時間,然後把所有事情的時間加起來,如果總和少于 24 小時,表示壓力不大;24 到 28 小時,表示壓力較大;超過 28 小時,則說明壓力太大,可能要出問題。

知道了自己的受壓程度後,就要根據它的來源選擇不同的放鬆方法。壓力來源一般有 3 種:耗費腦力的,如思考、計劃、決策等;耗費“心力”的,如喜怒哀樂等情緒起伏;耗費體力的,如搬運工等。耗費腦力者下班後要放鬆大腦,進行散步、聽音樂等活動,而不適合長時間閱讀;耗費“心力”者則需要調適心情,比如一個人靜靜地坐會兒、

唱唱歌或者找個人傾訴一番;耗費體力者應注意休息,通過洗澡、按摩,睡個好覺來恢復體力。對所有人而言,良好的營養、規律的作息、充足的睡眠都是從壓力中恢復的前提和基礎。

在弄清楚了自身的壓力程度並針對壓力來源採取初步的措施之後,就該亮出緩解壓力的 6 種武器了:

給自己表達的空間:尋找朋友、博客等宣泄渠道,藉助別人或某互動活動緩解壓力。

學習生理調適之道:多健身,調整作息時間和保證良好睡眠,游泳、跑步、瑜伽、太極拳等都是非常有用的方式。

嘗試新的休閒方式:拓展個人視野與經式:拓展個人視野與經驗,讓自己的休閒活動更多元化,讓生活更豐富,嘗試一些以前沒有進行過的體驗。

自信樂觀彈性成長:樂觀地看待壓力與挑戰,不過分夸大難度,能採取靈活有彈性的應對策略而不墨守成規,通過進修、充電幫助成長,以更輕鬆的方式面對工作中的挑戰。

需要時就要尋求外援:當遇到棘手問題或已超負荷時,積極主動向外求援是必要的做法。

善用專業諮詢師:當壓力太大或發現身心不適時,瞭解和運用適當的的專業諮詢資源是十分必要的。善用專業心理諮詢人員來增進對自己的照顧,是現代人維護健康之道。



貴人牙科新聞

- 貴人牙科免費種植牙項目順利結束
今年春天貴人牙科與百英福科技合作為患者提供免費的種植牙。一次廣告吸引了不同種族的病人報名參加,經篩選有 6 個種植牙由世界著名的種植牙專家 Dr. Babbush 植入患者口中。術後患者恢復良好,現正在等待修復。
- 貴人牙科在東克利夫蘭市政府的支持下,對內部外部進行了大規模修整,整個診所煥然一新。寬敞明亮的候診室備有各類報刊雜誌,讓候診的患者舒服而放鬆;四個現代化的診療室為患者就診帶來了便利。
- 為了更好的為華人社區服務,貴人牙科除了每天開放外,延長了開放時間,並增加了周六門診。而且還特別請到牙周病專家每

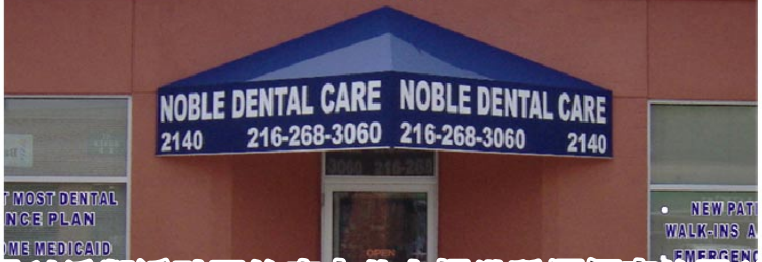
周到診所為有牙周病的患者診療,特別對種植牙,鬆動的假牙加裝種植牙提供了極大的方便,讓患者不必再跑不同的地方。

4. 貴人牙科強調開展新的技術,我們不僅在牙周手術、種植牙方面作出新的努力,在根管治療方面,也都採用目前最推薦的 Tulsa Rotary 系統。我們的數碼 X 光照片機節省了很多照片的時間,讓治療速度進一步提高。

5. 在節日期間(感恩節前到春節後),我們的“診所內牙齒漂白”項目有 40%的折價,只需 1 個小時的訪問,牙齒會變得像珍珠一樣潔白,你不可能得到比這更好、更經濟的漂白計劃了。

請打電話給我們 216-268-3060!也請訪問我們的網站 <http://www.nobledentalcare.net>

貴人牙科



貴人牙科為鄰近社區的廣大華人提供質優價廉的牙科服務

電話:216-268-3060

服務時間:周一至周五 9 AM - 5 PM; 周六 9 AM - 2 PM

新開牙周病專科,專家種植牙門診

假日期間(11/10/6-2/28/07)牙齒漂白特價優惠,請電話預約。

[www .NobleDentalCare.net](http://www.NobleDentalCare.net)



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.

統合中西醫學

天然營養療法

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

- 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