

健身也不能「暴飲暴食」



“放假了,可以活動活動筋骨了。”每到長假時期,很多人想打球,多運動一下,以彌補平日鍛煉的不足。但健身專家指出,長假時間充裕,但並不是健身的最佳時間,這種“暴飲暴食”的鍛煉方式無益於健康。

很多人喜歡運動,但平常因為工作忙,根本抽不出時間。於是,每到長假或周末閑下來,就會約上朋友去運動,把自己累得精疲力竭。像這樣“平常基本不動、周末基本沒空、周一基本酸痛”的“周末戰士”、“長假戰士”已經不在少數。

專家:偶爾運動不等於健身

這些健身者一星期的前 5 天大多是在辦公室里坐著的,基本沒有運動,身體實際上已經適應了這種狀態。周末或長假突然拿出許多時間集中鍛煉,反而打破已經形成的生理和機體平衡。這樣健身也許能提高某些運動技能,很容易讓人誤認為健康水平也提高了,但技能提高並不等於健康增強。

適宜假期的健身項目

1.羽毛球

2.慢跑 / 快走,跑步應注意堅持運動和循序漸進,特別要注意控制運動量,不要出現不舒服、難受等感覺。身體超重的人開始時更多是跑不起來。這樣就堅持用快走方式鍛煉,等體能上去後再開始慢跑,持續運動時間在 40 分鐘以上。

3.爬樓梯,爬樓梯運動除運動能消耗能量外,還要克服自身重力,因此爬樓梯是一項消耗能量很大的運動,每天爬樓十分鐘,就可以消耗掉將近 200 大卡的能量。據測定,上下樓梯所消耗的能量相當於散步的 5 倍。建議:爬樓梯運動每次半小時,每天 1 至 2 次。要從小運動量開始,逐步達到要求。

4.游泳,游泳採用小運動量方式,合理分配體能,持續運動時間在 40 分鐘以上。

TIPS:

1.缺乏日常鍛煉的人,一定要逐步增加運動量,尤其要重視運動前的準備活動和運動後的恢復活動,以避免運動損傷。

2.平時肌肉鍛煉不強,而僅僅在節假日或周末進行大量的、劇烈的運動,一定要注意防範肌肉拉傷或關節扭傷等運動損傷。例如冬天,趁着周末到郊外滑雪,很少運動的雙腿、雙膝突然增加運動量,很容易受傷。

3.運動時注意

補充水分。

(文:張良如)

幾個有關橄欖油的問題

近年來,歐美流行以橄欖油調理食物的地中海式飲食,因為許多研究指出,地中海地區人們罹患心血管疾病的比率相當低,而且這和他們以橄欖油為主的飲食習慣有著密切關連。目前橄欖油已引起世界各地消費者注意,這號稱液體黃金的橄欖油究竟有何特點,能使追求健康的人們趨之若鶩?

1. 橄欖油有什么營養?

橄欖油含有高達 77%的單元不飽和脂肪酸以及維生素 A、C、D、E、K,而所含的天然抗氧化成分能穩定抗熱、抗氧化且油質穩定。根據一些研究顯示,食用橄欖油可能降低罹患癌症的機率。

2. 橄欖油的種類

第一道初榨 (Extra Virgin Olive Oil 特級初榨橄欖油 EVOO):最高等級的橄欖油,以人工摘取,果實必須在從橄欖樹下摘下後,24 小時清洗、烘乾,再將果實打碎、擠壓、過濾乾淨,完全無添加任何化學成分與使用任何化學方式製造,而製造過程必須在攝氏 30 度以內 "冷壓" 的溫度製造。

天然橄欖油 (Virgin Olive Oil):此類橄欖油從第二批冷榨的橄欖中提煉出來。含有部分對身體保健有益的元素。

橄欖油(Olive Oil):此類橄欖油是通過化學方法從第二批冷榨後的橄欖中提取的。儘管在此類橄欖油中添加了一些超級純天然橄欖油以達到增味的效果,但一般無味道,而且也不包含任何額外對身體健康有益的元素。

純橄欖油(Pure olive oil):普通橄欖油的別稱。

此外還有所謂的加味橄欖油(Flavored olive oil):通常是在橄欖油中增添不同的味道或味素。

3. 橄欖油特點

高品質的橄欖油,油體透亮、濃,呈金綠色或金黃色,顏色越深越好。而精煉油或勾兌油由於色素及其它營養成份被破壞,它的顏色淺、而且感覺很稀。如果油體混濁,缺乏透亮的光澤,說明放

置時間長,開始氧化。高品質的橄欖油,口感爽滑,有淡淡的苦味及辛辣味,喉嚨的後部有明顯的感覺,辣味感覺比較滯後。如果有異味,或者乾脆什麼味道都沒有,說明變質或者是精煉油或勾兌油。



4. 為什麼橄欖油比其它食用油價格高?

橄欖油的價格是由其品質所決定的。橄欖油品質的好壞和它的產地、氣候、品種、加工工藝等因素所決定的。橄欖油的品質,希臘、西班牙、意大利等地都產高品質橄欖油。而希臘的克里特島是世界頂級橄欖油的產地。

5. 橄欖油的用途可用橄欖油燒烤煎熬。

橄欖油適合用來燒、烤、煎、熬。使用橄欖油烹調時,食物會散發出誘人的香味,令人垂涎。特別推薦使用橄欖油做雞蛋炒飯,或做燒烤。可利用橄欖油做醬料和調味品。用醬料的目的是調出食物的味道,而不是掩蓋它。橄欖油是做各式色拉和熱醬料最好的油脂成份,它可保護新鮮醬料與食物的色澤。

還可用橄欖油腌制魚或肉類。在烹煮食物前先用橄欖油腌過,可增添食物的細緻感,還可烘托其它香料,豐富口感。橄欖油由於單元不飽和脂肪酸的含量高,因此被認為是利於心臟血管的健康油。但是提醒你,橄欖油燃點低,不適合高溫油炸,如果要油炸食品,還是用一般植物油。

6. 橄欖油與健康

橄欖油能防止動脈硬化以及動脈硬化並發症、高血壓、心臟病、心力衰竭、腎衰竭、腦出血。最新研究結果表明,健康人食用橄欖油後,體內的葡萄糖含量可降低 12%。所以目前橄欖油已成為預防和控制糖尿病的最好食用油。橄欖油也可以從多方面保護心血管系統,食用橄欖油可以降低高半胱氨酸,防止炎症發生,減少對動脈壁的損傷。此外,橄欖油中的單元不飽和脂肪酸能夠降低 LDL 膽固醇的氧化的作用。

最後,橄欖油中所含有的一種叫角鯊烯的物質,可以增加體內 HDL(好膽固醇)的含量,降低 LDL(壞膽固醇)的含量,而體內 HDL 膽固醇的數量越多,動脈中氧化了的 LDL 膽固醇的數量就越少。最新的研究證明,中年男性服用橄欖油後,平均膽固醇下降了 13%,其中具有危險的“壞”膽固醇竟下降了 21%。橄欖油能通過增加體內 $\omega-3$ 脂肪酸的含量來降低血液凝塊形成的速度。

頭髮生長原本就有一個生長與衰老的周期,自然生理性的落髮其實每天都在發生。但是也有一些掉髮是病態性因素所導致。以年輕人來說,比較常見的是圓形禿,也就是俗稱的“鬼剃頭”,這是一種因為壓力、情緒,導致一個頭皮一個區塊的毛髮突然進入生長末期,突然掉光。這類的情況下毛髮在經過治療後,三到五個月內可以恢復生長。

掉頭髮的原因與營養有關,與精神緊張或突然的精神刺激也有很大關係,可查血微量元素,平時不要經常處於精神緊張狀態。可在掉頭髮的地方經常用生薑擦一擦,可促進頭髮生長,飲食營養要全面,適當多吃些硬殼類食物,適當吃些黑芝麻!

1, 充足的睡眠

充足的睡眠可以促進皮膚及毛髮正常的新陳代謝,而代謝期主要在晚上。特別是晚上 10 時到凌晨 2 時之間,這一段時間睡眠充足,就可以使得毛髮正常新陳代謝。反之,毛髮的代謝及營養失去平衡就會脫髮。

建議:儘量做到每天睡眠不少於 6 個小時,養成定時睡眠的習慣。注意飲食營養,常吃富含蛋白質及微量元素豐富的食物,多吃青菜、水果,少吃油膩及含糖高的食品。

2, 避免過多的損害

染髮、燙髮和吹風等對頭髮都會造成一定的損害;染髮液、燙髮液對頭髮的影響也較大,次數多了會使頭髮失去光澤和彈性,甚至變黃變

枯;日光中的紫外線會對頭髮造成損害,使頭髮乾枯變黃;空調的暖濕風和冷風都可成為脫髮和白髮的原因,空氣過於乾燥或濕度過大對保護頭髮都不利。

建議:染髮、燙髮間隔時間至少 3—6 個月。夏季要避免日光的暴曬,游泳、日光浴更要注意防護。

3, 保持心理健康

每天焦慮不安會導致脫髮,壓抑的程度越深,脫髮的速度也越快。

建議:對於女性而言,保持適當的運動量,頭髮會光澤烏黑,充滿生命力。男性經常進行深呼吸、散步、做鬆弛體操等,可消除當天的精神疲勞。

另外,家中寵物身上容易有霉菌感染,如果又喜歡跟寵物同枕共眠,就很容易造成頭皮感染,出現紅、癢、脫屑以致

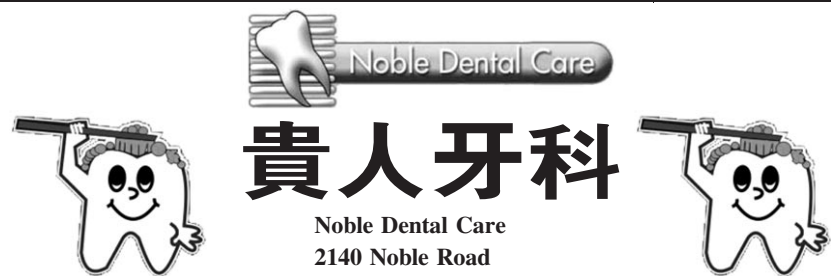
于掉頭髮;另外,還有一種是發生在頭皮的脂漏性皮膚炎,會出現與頭癬類似的症狀,但不會掉頭髮。

其實也有可能是雄性禿,想要知道自己的頭髮是不是掉得特別多,有一個很簡單的“拉發實驗”;可以輕拉自己的頭髮六到八次,然後看每次拉下來的頭髮有沒有超過三根,如果有,就表示頭髮毛囊有比較脆弱,應該要多加注意。

掉頭髮情況須先診斷是病理性還是生理性因素造成的,如擔心是健康有問題,最好是請專業的皮膚科醫師幫忙診斷。



人為什麼會掉頭髮?



貴人牙科

Noble Dental Care
2140 Noble Road
E. Cleveland, OH 44112

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(11/1/06 - 2/28/07)牙齒
漂白特價優惠,請電話預約。

www.NobleDentalCare.net

微笑牙科 The Smile Dental

微笑牙科
周幸嫻 醫師



周幸嫻
牙醫博士

周醫師畢業於凱斯西儲大學(Case Western Reserve University)牙醫學院,畢業後曾任 Aspen Dental 主治醫師。周醫師擁有美國心臟學會的急救員證書。

專業親切的醫療服務,嶄新的尖端醫療設備
尊重您的需求,并值得您信賴的合理收費

本診所引進最先進的醫療設備,包括低幅射數位式 X 光攝影,尖端的牙科治療台,並搭配最先進的醫療軟體,給您最有效,痛苦最少,癒合最快的療程。療程結束後,親切的服務,詳細的醫療諮詢與保健方式建議,更讓您永遠保持燦爛耀眼的笑容。

中國城診所即將開幕

中國城 診所
地址: 3608 Payne Avenue #101, Cleveland, OH 44114
Akron 診所: (英語) 電話: (330) 628-8866
地址: 3071 Albrecht Avenue, Akron, OH 44312
中文服務熱線: 216-496-6959
電郵: dr.chou@thesmiledental.com, 網頁: www.thesmiledental.com

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

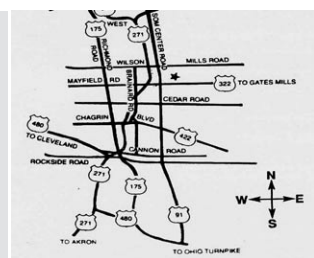
CASE 大學牙醫學院教授

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