

“當我們正在為生活疲于奔命的時候,生活已離我們而去。”英國歌手約翰·列儂的話無疑成了現代人快節奏生活的寫照。日前,《中國青年報》社會調查中心與新浪網新聞中心聯合進行的一項調查(1707 人參與)顯示,84%的人認為自己生活在“加急時代”,其中 71.1%的人稱,“精神高度緊張,壓力大”,是讓他們着急上火的主要原因。至於“加急時代”最突出的表現,60.2%的人覺得是“生活節奏加快”,54.7%的人認為“浮躁,踏實不下來”。

為此,國內外不少專家呼籲,人們需要靜下心來,慢慢享受生活了。與此同時,一場“慢生活”的革命在全球悄然興起,其中,打響“第一槍”的便是慢飲食。當“快餐”與“垃圾食品”越來越威脅人類健康時,慢餐逐漸發展成一種新的“飲食文化”,成為人們長壽的關鍵。

慢餐正在風靡全球

城市的快節奏生活正以生產力的名義扭曲我們的生命和環境。我們要從慢慢吃飯開始,反抗快節奏的生活。

——國際慢餐協會“慢餐宣言”

1986 年,意大利記者卡洛·佩特里尼被幾十名學生坐在廣場上大嚼漢堡的場景所震驚。為喚醒人們遭快餐催眠的味覺,他成立了“國際慢餐協會”。Slow Food(慢餐)中的“O”被誇張成一只蝸牛形狀——意為“慢慢吃吧,沒有太特別的事要趕”。國際慢餐協會中國區副

主席趙則鳴說,“慢餐是種生活態度,它讓人們在快節奏的生活中找到樂趣。”截至目前,慢餐協會已有近 7 萬成員,遍及 45 個國家和地區。

法國慢食協會成立於 1989 年。不過,這個協會成立的初衷是為了保護民族飲食文化。作為協會推廣內容之一,“細嚼慢嚥”的理念也走進了千家萬戶。

無論工作多忙,法國人總喜歡把大塊時間花在晚餐上,而這也是人們身心最放鬆的時候——四道菜一道道上,大家慢慢吃、慢慢聊,吃完大多已是晚上 10 點多了。周末也是法國人“慢餐”的時候,好不容易有機會和親友享受美食的樂趣,大部分人都都不想錯過。

和法國相比,美國人的“慢餐素吃”則帶有一些“功利”色彩。由於全美超過 30%的人被



長壽先從慢餐開始 (上)

撰文:唐惠穎
鄧晨 赫景秀 田野

餐業遇到了挑戰。去年,美國的一個律師團隊還要控告麥當勞,說他們提供的快餐讓美國人民發胖,要求賠償近億美元。於是,快餐業老闆在十分被動的情況下,開始做廣告,要那些“爭分奪秒”的美國人停下車,歇歇腳,到店里慢慢品嚐美味。

另一個以“生活節奏快”著稱的國家——日本,如今也推行起“慢餐”。“對身體的好處不用多說,有利于消化又能保持體形;從心理上說,則能讓人在忙碌了一天後安靜下來,以平

肥胖困擾,因此對他們而言,“慢餐素吃”成了減肥的不二法門。

其實,慢餐並不適合美國高速運轉的社會。很多人有時乾脆開車駛入快餐專賣口,車都不下,直接買了漢堡邊開車吃。但隨著“慢餐對健康有益,還能減肥”理念的推廣,快餐業遇到了挑戰。去年,美國的一個律師團隊還要控告麥當勞,說他們提供的快餐讓美國人民發胖,要求賠償近億美元。於是,快餐業老闆在十分被動的情況下,開始做廣告,要那些“爭分奪秒”的美國人停下車,歇歇腳,到店里慢慢品嚐美味。

和的心態面對喧囂的都市生活。”而今日本一些西式快餐店門前冷落了很多,即使在短暫的午餐時間,也能見到工薪族在飯店里慢慢吃飯。

慢慢吃飯能長壽

“想長壽嗎?那就吃慢點吧。”在以長壽著稱的地中海地區,人們一頓晚餐可以吃三四個小時。這也被認為是當地人的長壽秘訣之一。有研究證實,唾液腺在分泌唾液的同時,還會分泌一種腮腺激素。它可以被機體重新吸收進入血液,具有抵抗機體組織老化的作用。而細嚼慢嚥則可以刺激唾液的分泌,延緩機體衰老。

中國營養學會副理事長程義勇、中國農業大學食品學院副教授范志紅也向《生命時報》記者介紹了慢餐的幾大健康理由:一、有助消化。充分咀嚼能促進胃液分泌,同時將食物磨得極細,有助於食物消化吸收,並直接減輕胃腸負擔,對老年人和胃腸功能欠佳的人尤其重要。二、慢餐能增加唾液分泌量,唾液入胃後形成保護胃部的蛋白膜,預防胃潰瘍。三、多花些時間咀嚼食物,食慾中樞才能發出正確指令,使人產生飽腹感,避免發胖。四、細嚼慢嚥對降低餐後高血糖有益,堅持慢餐,血糖、膽固醇、血壓會相應降低。五、慢餐能緩解人緊張、焦慮等情緒,讓人愉悅起來。六、頻繁咀嚼可鍛煉面部肌肉,減少皺紋。(待續)



五個偏方治口腔潰瘍

代名醫顧世澄將其正式載入《瘍醫大全》至今已有一百餘年。將幾片西瓜霜碾成粉狀,敷于潰瘍處,一天數次,效果不錯。

2. 蜂蜜汁含漱:蜂蜜內服具有清熱解毒的功效,外敷可以斂瘡止痛、促進細胞再生。治療口腔潰瘍,可用 10% 的蜂蜜汁含漱;或者將口腔洗漱乾淨後用消毒棉簽蘸蜂蜜塗于潰瘍面,塗擦後暫不要進食。15 分鐘左右,可將蜂蜜連口水一起嚥下,再繼續塗擦,一天可重複數次。

3. 雲南白藥:雲南白藥是著名的化淤止血、活血止痛、解毒消腫的成藥,據現代研究證實,可以抗炎、愈創,有利于傷口的消炎和癒

口腔潰瘍是常見病,多發病,雖然只是小毛病,但給患者的生活帶來不少的困擾。下面,給大家介紹幾個小偏方,供參考使用:

1. 西瓜霜:具有清熱瀉火、消腫止痛的功效,被歷代醫家視為咽喉、口腔疾病的良藥,清

合。用雲南白藥外敷于口腔潰瘍創面,每天 2 次,2

5. 冰片:到中藥店買來冰片,直接蘸取點在患處,每天 2 次,3 天基本就好了。但冰片辛涼走竄,不宜常用。

不過,以上均為口腔潰瘍止痛、消炎的治標之法,並沒有完全針對病因。實際上,發生潰瘍提示我們胃腸功能紊亂,某些營養缺乏,機體免疫力降低,口腔衛生不良或當前壓力大、緊張等。所以,我們需要注意口腔衛生,保持心情愉快,避免過度勞累,多喝開水,多吃新鮮蔬菜、水果,飲食宜清淡、易消化,不要食用辛辣、刺激性食物,才是最有效的預防手段。

一 3 天即可痊癒。

4. 西瓜:西瓜是天然的中藥“白虎湯”,具有清熱解暑的良效,西瓜霜就是從此而來。取西瓜半個,挖出西瓜瓤,擠取汁液,瓜汁含于口中,約 2—3 分鐘後嚥下。再含新瓜汁,重複數次。西瓜中最具清熱功效的是西瓜翠衣,就是紅瓤和綠皮之間的部分,用此療法時,要多吃一些翠衣。此外,還可以直接用西瓜霜的粉劑噴到潰瘍處。

很多人坐在椅子上,會習慣性地蹣二郎腿,覺得這樣比較舒服。一些職業女性還把蹣二郎腿當作一種優雅的姿勢。但專家提醒,蹣二郎腿可能引發不少病。為此,美國還專門發起一項運動,要求婦女“停止交叉雙腿一天”。

疾病一:可能引發腿部靜脈曲張或血栓塞。北京醫院內科主任劉德平說,蹣二郎腿時,被壓的膝蓋受到壓迫,容易影響下肢血液循環。兩腿長時間保持一個姿勢不動,容易麻木,如果血液循環再受阻,很可能造成腿部靜脈曲張或血栓塞。“特別是患高血壓、糖尿病、心臟病的老人,長時間蹣二郎腿會使病情加重。”劉德平建議,感到兩腿肌肉麻木或酸痛時,應立即將其放平,用雙手反復揉搓或拍打,以緩解疲勞,儘快恢復血液通暢。

疾病二:影響男性生殖健康。“養成蹣二郎腿的習慣,對生殖健康很不利。”北京協和醫院泌尿外科主任醫師李宏軍說。蹣二郎腿時,兩腿通常會夾得過緊,使大腿內側及生殖器周圍溫度升高。對男性來說,這種高溫會損傷精子,長期如此,可能影響生育。為此,李宏軍建議,蹣

二郎腿最好別超過 10 分鐘,兩腿切忌交叉過緊,如果感覺大腿內側有汗漬滲出,最好在通風處走一會兒,以儘快散熱。“特別是坐公車時,如果遇到急剎車,交叉的兩腿來不及放平,容易導致骨關節肌肉受傷脫臼。”

疾病三:導致脊椎變形,引起下背疼。北京醫院骨科醫生高新生說,人體正常脊椎從側面看應呈“S”形,而蹣二郎腿時容易彎腰駝背,久而久之,脊椎便形成“C”字形,造成腰椎與胸椎壓力分布不均。長此以往,還會壓迫到脊神經,引起下背疼痛。

疾病四:出現骨骼病變或肌肉勞損。蹣二郎腿時,骨盆和髖關節由於長期受壓,容易酸疼,時間長了可能出現骨骼病變或肌肉勞損。如果感到腰酸背疼,可適當做兩分鐘伸展或擴胸運動,左右轉動頸椎,或靠在椅子上休息

一會兒。

此外,專家還建議,長期坐着的人,最好保持正確坐姿,少把腿蹣起來。如果一時改不過來,蹣腿的時間也不要過長,幾分鐘便應變換一種坐姿,或一小時後,站起來活動一下筋骨。



二郎腿蹣出四種病



Noble Dental Care

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
牙齒漂白特價優惠, 請電話預約。

www.NobleDentalCare.net

微笑牙科

周幸嫻 醫師

The Smile Dental



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

