

持續運動

6分鐘可燃脂六小時

現代都市的緊張節奏,常常讓人挪不出大把的時間進行鍛煉。而美國運動協會最近建議指出,運動也可以“分期付款”,只要每天運動時間總和達 30 分鐘,即可見效。

“分期付款”消耗熱量不少
據丹麥日前進行的一項研究顯示,受試者手臂植入探測器,運動後血糖在第一分鐘開始消耗,運動 10 分鐘後,脂肪組織中的血流量增加,表示脂肪開始燃燒,脂肪組織血流量在運動 30 分鐘後達到最高。即使停止運動,脂肪組織血流量最高濃度仍可持續 6 小時。

研究同時分析受試者血液,發現其中甘油和游離脂肪酸增加,表示脂肪開始崩解。根據研究結果,醫生建議有心利用運動減重者,最好一鼓作氣,連續 30 分鐘,如此就能燃燒脂肪 6 小時。

有專家指出,以消耗熱量來說,連續運動和“分期付款”,消耗的熱量是相同的,但若想燃燒更多的脂肪,最好還是堅持一下,一次就連續運動 30 分鐘,脂肪就能燃燒 6 小時,效果最好。但是運動時間也不用太多,研究顯示,運動時間即使超過 30 分鐘,脂肪也只能燃燒 6 小時。

“分期運動”的黃金時間
科學家發現,下午 3-6 點是人體生理周期最適宜運動的黃金時間,此時人的體溫處於最高點,肌肉最暖和最具有彈性,人的反應快、力氣大、不易受傷,而脈搏跳動頻率與血壓則最低。

另據華盛頓大學研究指出,一般人體溫在早上起床後 3 小時之內是最低的,此時運動,達不到最好效果。

不過健康專家認為,用不着斤斤計較于體溫的差別,更重要的是抓緊你能調配的時間去運動才更重要。畢竟即便真有適合的黃金時段但你卻無時間,那也沒有用。

美國運動協會對運動一族提出如下建議:晨練族如果喜歡早上運動,最好繼續堅持下去,而不是改成下班後,因為很顯然你是會被工作拖磨得無法找到時間運動的人。需要注意的是,運動得做足夠的伸展與暖身運動,因為早上體溫還在低點,易受傷或不利心臟血管;下午鍛煉族從生理科學角度而言,此時的身體反應最好,因為體溫最高,肌肉最柔軟;放鬆族的運動是為了減壓放鬆,任何時間舒緩的運動都適宜;而夜貓族儘量在睡前 3 小時之前運動。太靠近睡覺時間運動,可能對心臟不利,也可能因興奮而不易入睡。(作者 / 宋蘇蘇)

儘管很多人不願承認,但腎虛騷擾的人群真的越來越多。曾經人們一度以為腎虛只是男人的專利,可顯現女性腎虛者也大大上昇,許多白領女性更是腎虛重點攻擊的目標……

- 1.脫髮增多
你曾擁有一頭人見人愛的烏黑長髮,可是最近它是否漸漸乾枯稀疏,失去光澤?最好的洗發護發用品,一星期一次的專業護理,挽救不了你頭頂的尷尬局面。那么你就要考慮一下自己的問題是不是與腎功能減退有關了。
- 2.眼瞼浮腫
早晨起床時,眼睛干澀,或許你會認為是前一天在電腦前工作太久的緣故,且慢,仔細觀察一下,你的下眼瞼是否浮腫得厲害?小心,這些都是腎虛的信號,說明腎臟不能夠藉助尿液的生成及時排出身體內的毒素,功能正在減退中。

老年人有些疾病易在夜間尿少,尿酸不能及時排出,血中尿酸增多刺激末梢神經所致。因此,要禁食動物內臟、魚卵類高嘌呤食物。堅持服用降尿酸藥物如丙磺舒、別嘌吟醇等。平時要多飲水,劇痛時,可服用秋水仙素、保泰松、消炎痛等。

心絞痛 常因夜間作惡夢導致精神緊張,引起交感神經異常興奮,使心跳加快。或睡眠躺平後,靜脈血回流增多,致使心臟負荷加重而發病。因此,睡前心境要平靜,以避免作惡夢。一旦發病,宜緩慢坐起,絞痛即可逐漸緩解,還可口服速效救心丸或速效硝酸甘油等擴張血管藥物。

哮喘病 由於夜間睡眠迷走神經興奮,致使支氣管平滑肌痙攣,引起哮喘發作,被迫端坐呼吸。肺心病、肺氣腫等患者由於血流緩慢,肺瘀血缺氧,易誘發嚴重呼吸困難。因此在哮喘發作時,可在醫生指導下肌注或靜注氨茶鹼等藥物,亦可吸氧,平時應用強心劑控制左心衰,預防心源性哮喘。(稿源:新華網)

老年人夜間常發哪些病



英國科學家日前公佈的一項調查結果顯示,睡眠不足對人體健康非常有害,會大大增加一個人患心臟病的風險。研究同時發現,缺乏睡眠的人死亡幾率是睡眠充足的人的 1.7 倍。

睡眠不足達 5 天?心臟功能就減弱
在英國政府相關部門的主導下,沃里克醫學院心血管學專家弗朗西斯科·卡普喬教授和他的同事主持了這項長達 10 多年的研究。從 1985 年起,卡普喬和他的同事們對英國全國範

成人缺乏睡眠死亡率上升 1.7 倍

圍內的一萬名年齡在 35 至 55 歲之間的政府機關的公務員進行了跟踪調查,着重選擇了 1985 年至 1988 年、1992 年至 1993 年這兩個時間段對他們每天的睡眠時間進行了記錄,然後到 2004 年對他們的身體狀況、尤其是死亡率進行了全面的調查。結果發現,每晚睡眠時間小於等於 5 小時的人死於心臟病的風險比每晚平均睡覺時間在 7 小時左右的人高出了一倍多;研究同時發現,前者死亡的幾率是後者的 1.7 倍。

美國賓夕法尼亞大學醫學院的研究人員發現,如果睡眠不足的時間達到 5 天,人的心臟功能就會減弱,增加患心血管疾病的風險。英國科學家也指出,睡不好覺,已經不再僅僅是帶來第二天的萎靡不振、食慾不振等問題,其實,肥胖病、高血壓、胃潰瘍、心臟病、衰老甚至心理疾病等困擾着人們生命健康的疾病,有相當

了廟里的尼姑。腎虛可能就是罪魁。辦公室里別人覺得合適的溫度是否總讓你直打哆嗦,使得你與同事在空調溫度問題上難以達成一致。還有你穿的衣服是否總是比別人多,你是否一受涼就拉肚子。中醫認為這些都是腎陽虛造成的。



輕鬆消除將軍肚的兩種方法

如果您是腰圍超過 90 厘米的成年男子或者是腰圍超過 80 厘米的成年女子,那么,您就該對自己的健康狀況多加注意了。廣西壯族自治區疾病預防控制中心最新公佈的一項調查結果顯示,腰圍大小與糖尿病、高血壓的患病率關係密切,當心“水桶腰”“將軍肚”里暗藏着糖尿病、高血壓等隱患。

從 2002 年起,廣西壯族自治區疾病預防控制中心先後對 4573 名 18 歲以上的廣西居民進行了身體測量觀察。調查結果顯示,85 厘米-89 厘米的腰圍對 30 歲以上男性來說是一個糖尿病的“黃牌尺寸”;男性腰圍在 85 厘米-89 厘米和大於 90 厘米時,高血壓患病率也都高於一般人群;女性腰圍在 75 厘米-79 厘米和大於 80 厘米時,高血壓患病率分別為 16% 和 37.8%。

據廣西壯族自治區疾病預防控制中心專家介紹,向心性肥胖者的特徵是體型最粗部分在腰腹部,腰圍往往大於臀圍,也就是通常說的“水桶腰”“將軍肚”。大量事實證明,“水桶腰”“將軍肚”不僅是人們優美體態的障礙,更是可能引發糖尿病、高血壓等疾病的“警示信號”。

良好的飲食習慣和合理的運動是告別“水桶腰”“將軍肚”的良方。專家建議,在平時飲食方面,應多喝清水和

茶水、少喝汽水類飲料,多吃水果、少吃煎炸及油膩食物;在日常運動方面,多走路、少坐車,上班時間抽空做一做體操,周末爬爬山、打球。

將軍肚帶來多種疾病,小編我在這里向廣大網友推薦兩種方法消除將軍肚!

處方一:
揉腹
1、右手掌心與左手背疊起,橫放于劍突下心口窩處,逕直揉推至腹底。每餐飯後一小時進行揉推,每次揉推 30 次,動作要緩慢。
2、右手掌心扣在左手背上,按壓于腹部正中“中脘”穴上(劍突至肚臍連線中點),順時針揉腹 100 次後,再用左手掌心扣在右手背上,逆時針揉腹 100 次,堅持每天早晚做一遍。

處方二:
拍腹空心掌扣擊腹部,每日最好早晚堅持散步時拍打,扣擊要有力,如同擊鼓,要打出節奏,通過連續不斷扣擊,將其腹部以下脂肪激活,加速腹部脂肪的分解和消化,使其慢慢地消耗掉。如能堅持數月,腹部會感覺越來越小。本人堅持揉腹和拍腹約有半年時間,“將軍肚”竟然奇迹般地消失了。

與此同時,若再配合“耳穴貼壓”和服用下面減肥偏方,將更會收到事半功倍的顯著效果。

微笑 牙科診所

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

嶄新的尖端醫療設備,信賴的合理收費

全家全方位的牙齒保健,彈性門診時間

新開幕期間,全面優惠折扣



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

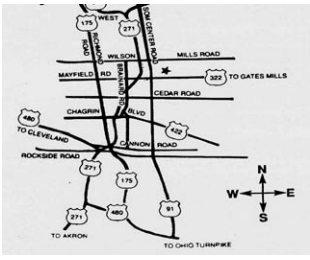
汪瑞龍牙醫診所



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

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 44114
東 37 街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com