

菠菜——「男人的最佳食物」



美國專家指出:菠菜可提高男性健身效果和性能能力
美國男性生活雜誌《Best Life》日前刊登了一篇題為“男人每天必吃的八種食物”的文章,在多種能促進男性健康、提高健身效果甚至是有助於提高男性性能能力的食物中,菠菜名列榜首,號稱“男人的最佳食物”。

美國專家的理由是,菠菜能促進肌肉生長,提高性能能力。文章指出,菠菜中含有的 3 脂脂肪酸和葉酸,能為肌肉的合成提供一定能量,葉酸還能夠加快通往生殖器官的血液循環,提高性能能力。我國營養專家對菠菜的營養價值也表示了認可。

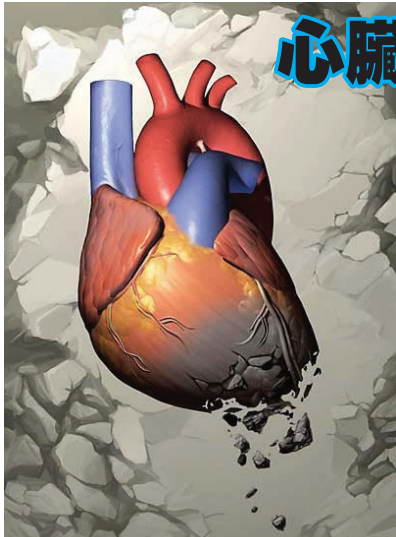
說到葉酸,很多人第一反應是孕婦的“專利”,但上海第六人民醫院營養科主任醫師徐輝告訴記者,其實葉酸對於男人來說,也是增強健身效果的一個需要補充的元素。菠菜含有豐富的葉酸,每 100 克菠菜的葉酸含量高達 347 微克,名列蔬菜之首。葉酸不但可以幫助顯示男人力量的肱二頭肌收縮有力,而且可與菠菜中同含的 3 脂脂肪酸一起提供肌肉生長所需要的能量,還可使肌肉對胰島素更敏感,有利於增大肌肉減少脂肪。

菠菜含有的微量元素鎂也會將肌肉中的碳水化合物轉化為可利用的能量,從而增加肌肉的力量。

當然,菠菜對於男性來說,更吸引人的優點是其富含的葉酸和鐵能夠促進紅細胞的合成,提高血攜氧量,從而加快血液循環。從這個角度講,菠菜也能夠提高性生活質量。而菠菜這個能加快血液循環的優點,對於降低患心臟病、中風和骨質疏鬆的風險來說,也是日常飲食的不錯選擇。

對於老年人來說,菠菜一個突出的優點是其富含的葉黃素能延緩老年黃斑的惡化。徐輝指出,多吃菠菜能預防人體視網膜老化脫落,因為菠菜含有抗氧化物質,可防治老年人眼睛的“黃斑變性”,延緩老年人黃斑的退化性變與老化而導致的眼盲症或視力下降。

除了菠菜,美國營養專家推薦的男人每日必吃的其它七種食物分別為:酸奶酪(或酸奶)、西紅柿、胡蘿蔔、藍莓(或草莓、紫葡萄)、黑豆(或豌豆)、核桃、燕麥。(王志勝)



心臟病為美國十大死因 頭號殺手

美國疾病控制中心今天公佈二零零四年的十大死因,其中心臟病造成的死亡人數達到六十五萬兩千四百多人,佔前十大死因的百分之二十七點二;而亞裔的首項死因則為癌症,比例為百分之二十六點八。

根據今天公佈的美國十大死因,依序為心臟病、癌症、腦血管疾病、慢性呼吸道疾病、意外事件、糖尿病、阿茲海默症(老年痴狀症)、流行性感冒和肺炎、腎臟疾病、以及敗血病。

十大死因疾病在二零零四年時造成美國死亡的人數,達到兩百三十九萬七千六百一十五人,佔了美國所有死亡因素的百分之七十八。

在十大死因中,心臟病和癌症造成死亡的人數就佔了百分之五十點三。其中,排名第二的惡性腫瘤死亡人數為五十五萬三千八百人,佔了百分之二

問:更年期有什么先兆?
答:婦女進入更年期之前一般都有某些症狀。如開始出現陣發性潮熱——患者感到胸部、頸部及臉部突然有一陣熱浪向上擴展的感覺,同時上述部位的皮膚發紅並往往伴有出汗。又如平時月經較準,經前也無特殊不適,而突然在某次月經前發生乳房脹痛、情緒不穩定、失眠多夢、頭痛、腹脹、肢體浮腫等經前期緊張症狀;另外,出現煩躁、焦慮、多疑等情緒精神方面的改變,也是步入更年期的先兆。

問:有什么辦法可以延緩更年期的到來?
答:目前,醫學上尚沒有明確或“有效”的辦法可以操縱人的正常生理改變過程。

問:更年期要注意防治哪些疾病?

答:女性進入更年期後,由於體內雌激素減少,易於發生一系列症狀與疾病,如:

1) 高血脂與心血管疾病: 婦女 40 歲前,高血脂、高膽固醇以及心血管病極少。隨著更年期的到來,高血脂、高膽固醇以及相應的心血管疾病明顯增加。

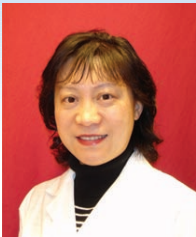
2) 骨質疏鬆:婦女進入更年期,其骨代謝呈負平衡,平均每日丟失 50 毫克鈣,骨強度減弱,骨質疏鬆加速,常有腰腿痛、背痛,身高減低等,稍有用力極易發生骨折,股骨頸骨折和脊椎壓縮性骨折多見。臨床研究還表明:婦女這些部位骨折發生率為男子的 6-10 倍。

3) 更年期功能性子宮出血,指無器質性疾病所發生的子宮出血,功能性子宮出血約 50%

中年女性健康知識問答(下)

俄亥俄州哥倫布市

李柯娃 醫師



發生在更年期,出血可少量而淋漓不盡。也可大量出血。

問: 激素替代治療對更年期綜合症治療究竟好還是不好?

答: 更年期是婦女生命進程中一個重要階段,長期的雌激素水平缺乏可以使冠心病、心肌梗塞及骨質疏鬆症的發生率明顯上昇, 雌性激素補充療法 (Hormone Replacement Therapy, HRT)作為緩解症狀和預防疾病的手段,可以治療更年期綜合症,提高絕經後婦女的生活質量。

HRT 的主要適應症有:絕經期症狀嚴重 重以

致於影響正常生活;比如頻繁地潮熱出汗;泌尿生殖道的萎縮;神經、精神症狀;此外還可預防骨質疏鬆。HRT 可口服、經皮膚或經陰道給藥。其可能引起的重要副作用有:可使肝病的負荷加重;盲目應用有增加乳腺癌或子宮內膜癌的危險。故對於有雌激素有關的腫瘤(乳腺癌、內膜癌、黑色素瘤)、嚴重肝腎疾患、近期有血栓栓塞的患者須禁用,有糖尿病、婦科疾患、或乳腺癌家族史的病人必經在醫生的指導下慎用。

總之,絕經是女性自然生理現象之一,本身不屬於疾病,而由於雌激素水平不足導致的一系列臨床症狀可以依據醫師的指導合理地採用個體化的激素替代等藥物療法和保健藥品的使用,加之合理營養調配,妥善補充鈣劑和其他骨質營養,適當參加體育鍛煉,從而提高絕經期婦女的生活質量,保持身心健康。歡迎各位中年女士來我的診所諮詢,瞭解婦女正常生理變化過程,儘早發現有關疾病的徵兆、明確診斷並得到及時的治療。診所地址:5050 Blazer Parkway, Suite 101,Dublin, Ohio 43017。開診時間:星期一至星期五 8:30 a.m. – 5:00 p.m.;周末可事先致電預約。聯繫電話:614-760-0622,講中文可致電手機(Cell phone):614-506-3135。



每天用牙線 多活 6 年



牙線和心臟,看上去風馬牛不相及,事實並非如此。據英國《每日郵報》11 月 6 日報道,牙病對心臟的危害一點也不亞于高血脂。使用牙線可以預防口腔疾病,大大減少心臟病和中風的危險。為此,美國衰老學專家邁克爾·羅伊森更指出,堅持每天使用牙線,能讓你多活 6.4 年。

臨床上發現,經常患牙髓炎、牙周炎的人,心臟病的發病率也會增加。這是因為牙髓和牙周組織的感染可以導致細菌毒素進入血液循環系統,最終使

你的心臟受“牽連”。

中華口腔醫學會副秘書長、主任醫師丁笑乙認為,徹底清潔牙齒是預防齦病和牙周疾病的重要措施。人的牙齒表面凸凹不平,難免藏污納垢。特別在清潔牙齒的咬合面和兩牙鄰接處時,牙刷就顯得無能為力了,這時就要請出牙籤、牙線等輔助工具。由於牙籤較粗,不能深入到齒縫中,清潔效果大打折扣。相比起來,牙線則能有效剔除牙縫里的殘留物及牙齒鄰面上的菌斑。遺憾的是,中國人很少有使用牙線的習慣。

使用牙線時,取約 30 厘米長的牙線兩端打結成一圓形,將牙線纏繞在左右手指上,用食指與另一只手的拇指綑緊牙線,切入牙間隙,緊貼牙面成“C”字形,緩緩地從牙根向牙冠方向移動,每個牙面剔刮 4-6 次,即可清除附着在牙面上的牙垢和菌斑。需要注意的是,使用牙線不要用力過大,以免損傷牙齦;每清潔一個牙間隙要移動一段牙線,始終使用清潔的牙線清潔牙面,所以牙線是一次性用品。

顧白

獨宿一向是古代養生家推崇的、節欲保健的重要措施之一,許多養生秘訣也因此應運而生。“中年異被,老年異床”就是他們提倡的要點之一。它的意思是,人到中年,最好能和愛人分被而睡;到了老年,最好分床而睡。分床或分被,在一定程度上可減少性生活的次數。這句諺語除了告誡人們要節制房事外,對於一些患有慢性疾病的人來說,也有積極意義。古人認為,人們在慢性疾病康復期間,宜獨臥、戒房事,調養精血,以期早日康復。

如今,許多整天忙碌的中年夫妻,回到家多半疲憊不堪,偶爾同床異被,既不影響雙方正常休息,也適當節制了性愛次數,避免勞累過度而影響身體健康。此外,雙方又能互相感受陰陽之氣,待稍事休息又都有慾望時,可適時行房,欲而不瀆,勞而不倦,還能增添一定的情趣。至於老年夫妻們,節欲養生是一個由來已久的觀念。明代趙獻可的《寡欲論》就要求老年人“急遠房幃,絕嗜欲”。

但“中年異被,老年異床”作為一種輔助保健方法,針對不同情況,需要因人因時而定。比如老年夫妻長期分床睡也有弊端。人到老年,身體機能下降,如果在睡眠時突然發生意外,又沒有人及早發現,不能互相照顧,可能會就誤病情。況且,性欲的形式可分為接觸欲和釋放欲。接觸欲指利用身體相互親近、接吻、擁抱、愛撫及性器官相互摩擦等方式,來滿足性欲,以保持夫婦感情。老年人一般通過接觸欲就能得到生理滿足,適當親熱一番,還能讓老兩口的關係更和諧。(中醫科學院 郭軍)



中年不同被 老年不同床

意外事件死亡為男性死因的第三名,女性僅為第六名。另外,意外死亡為年齡一到四十四歲人群組的頭號死因。

二零零四年美國男性自殺比例與人數也遠高於女性,排名為第六、佔百分之三點三,女性自殺死因為第十六名、佔百分之零點六。當年男性自殺身亡,比女性多了一萬八千六百九十三人。

在此同時,女性罹患阿茲海默症的人數明顯多于男性,為死因的第五名、佔百分之三點九,男性的阿茲海默症排名第十、佔百分之一點六。女性罹患該病的人數,比男性多出兩萬八千零一十七人。

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

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

汪瑞龍牙醫診所



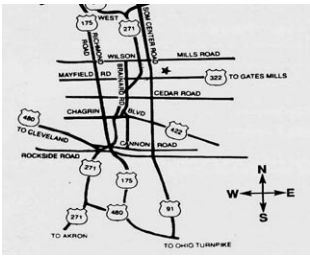
汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

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