

保健			廣告		彩色影視			中國影視		香港影視		台灣影視		婦女時尚		婚姻觀		飲食天地		中餐館廣告				
第76頁	第77頁	第78頁	第79頁	第80頁	第81頁	第82頁	第83頁	第84頁	第85頁	第86頁	第87頁	第88頁	第89頁	第90頁	第91頁	第92頁	第93頁	第94頁	第95頁	第96頁	第97頁	第98頁	第99頁	第100頁

您現在讀到第七十三頁 醫學常識

越忙越胖的6个坏习惯

最近這一個月你好忙、好累，但你發現站在體重計上的自己不但沒瘦，反而胖了。為什麼?仔細檢點一下自己的嘴巴，想想是不是除了就餐的時間，你還吃了很多別的東西?

看電視、讀書或者工作時，你的關注點在其他事情上，幾乎沒有「飽」的意識。這類無意識的咀嚼並不能使你得到任何滿足，你其實根本沒享受到食物的滋味。也就是說，無意識地吃東西與飢餓無關，它祇是一個習慣，就像常咬手指一樣。而習慣是可以改變的，關鍵是你有意識到自己在幹什麼。

邊工作邊吃東西
工作可能成為肥胖的雙重誘因：壓力和對高熱食品的渴望。同事的辦公桌上放了一盒巧克力或是其他糖果，你是否一天數次將手伸到了盒中?

建議：首先，注意飲食間隔的規律性。這能使你不至於過度飢餓，從而更趨於堅持健康飲食。

留意一下你喝的飲料。飲料不像固體食品，它不會令你飽的感覺，但同樣在增加你攝入的熱量。3聽易拉罐碳酸飲料，就含有500卡的熱量。如果你一杯接一杯地喝咖啡或茶，那麼你每天將會從所加的奶和糖中，額外攝入300至400卡的熱量。

最重要的是，不要讓壓力使你不自覺地吃東西。當你感覺自己需要休息一下的時候，不妨鍛煉鍛煉，繞著辦公樓走走，或用爬樓梯的方式透透氣。

邊吃飯邊吃東西
傍晚，你正在做飯，你切的熟肉和手邊的各種吃食不知不覺地沒了不少。你本來是要做3個人的飯，卻卸用了4個人的料，那部分東西去哪兒了?

在做飯前，你其實已經餓了，但各種事情纏身，你並沒有在意。一旦回家放鬆下來，走進廚房，飯菜的香氣正好與你的餓感相擁相抱。邊做飯邊吃的壞處在於，你並沒有感覺已經吃了東西，因為這種經歷並沒令你感到滿足。於是，你接著又正式地吃了一頓飯。

建議：對付「廚房失檢」的最有效措施是，確保你在準備飯菜時，不是非常餓。也就是說，為了使口腹之慾處於控制之下，必須使自己的血糖水平處於較為穩定的狀態。而要如此，未進食的時間就不要超過4個小時。因此，要培養下午加餐的習慣。

而且，站著吃容易讓你的進食失控。用碗或碟進食，也比直接從包裝袋或盒中掏著吃要好，因為大的容器會使你更傾向於多吃。

邊看電視邊吃東西
抓幾片薯片兒，吮幾口冰激凌，這幾乎成了打開電視後的習慣動作。你的許多進食行為都是與環境相關的，比如你一走進電影院，就想吃爆米花。

建議：為了使這種「電視條件反射」短路，你不妨打開電視後，先往嘴裡放塊無糖口香糖。這樣，當你想往嘴裡放食物時，就必須先把口香糖吐出來，而這個過程，就給了你自己反省的時間。

如果你實在想吃點什麼，那麼就吃個帶皮的胡桃吧，在吃完後，再往嘴裡放塊無糖口香糖。

和孩子一起吃東西
吃完飯後，孩子又剩飯了。雖然你已經吃飽了，但還是把孩子的剩飯扒到了肚裡。

建議：如果你的孩子經常剩飯，那麼很可能是你家的碗盤太大了，換一套更小的碗盤吧。

另外，給孩子加飯前，先問問他要多少，然後再給他少盛一些。如不夠的話，添飯也完全來得及。

在外面吃飯
同其他人一起吃飯的時候，人們傾向於吃更多的東西。因為這時你的注意力並不在吃上，而是在交談方面。

建議：點那些你無法快速進食的菜譜，如熱湯、辛辣食物以及那些你必須同時用雙手才能進食的東西。

如果你挺餓，那麼不必等主菜上後再叫主食。這可以避免你在等待的過程中，又不知不覺地吃下好多東西。

在PARTY上喝酒
在PARTY上，你也許有些緊張，於是，便讓自己的雙手在大量的食物和飲料間忙來忙去，並不斷地喝酒，以舒緩情緒。

酒精會降低你對無意識進食的警惕性，而你無意識進食之際，又在不自覺間多喝了幾杯酒。惡性循環就這樣形成了。

建議：在去參加PARTY前，應先少吃點東西，如一片麵包，或是一小杯酸奶，以減緩酒精進入你血液的速度。先往酒中加些冰塊，再開始飲。



民間害人美容偏方大揭秘

大家都認為，民間的美容偏方正逐漸讓位於現代技術，可事實卻並非如此：甚至一些在美容方面頗有研究的人都會津津樂道這些民間流傳的方法。這些從外婆那裡傳下來的「偏方」大多毫無根據，甚至對人體有害，而有些也確有一些道理。如何拿捏其中的分寸呢?

偏方1——戴著胸衣睡覺能令胸部葆青春

真相——這個方法根本無法解決這種問題。白天我們佩戴胸衣是為了防止胸部在地球引力作用下下垂鬆弛，使其維持良好形態。而晚上我們的身體不需要任何多餘的衣物，它們束縛身體的舒展，影響血液循環導致身體無法徹底放鬆。更何況，此時胸部與身體處於同一水平線，無需胸衣抵禦引力。但是，經常性地塗抹一些令胸部緊致的保養品卻是必須的。畢竟除了地球引力外，胸部的形狀還受到年齡、荷爾蒙改變等其他因素的影響。而潤膚霜中的活性成分能部分地補償這些消耗，從而保持無懈可擊的完美胸部。

偏方2——檸檬汁是最好的美白劑

真相——在化妝品缺乏的古代確實如此。那時檸檬被用來漂白皮膚、指甲和頭髮。這是由於檸檬汁中含有美白作用極強的維生素C。

然而其濃度卻遠遠不足以淡化色斑和雀斑。檸檬汁祇能去除老化細胞並使膚色均勻，對斑點的形成卻無能為力(和現代美白成分不同)。除此之外，錯誤的使用柑橘類面膜會導致完全相反的結果：在陽光照射下，果酸會使皮膚變得脆弱而敏感，色素沉澱祇會愈演愈烈。

偏方3——牙膏是治療皮膚炎症的靈丹妙藥

真相——除非你是在原始森林或者熱帶雨林中，手邊除了牙膏什麼也沒有，牙膏的殺菌和冷卻成分能令皮膚變干，並減少不適感，此時它真的可以派上大用場。但是，這種方法不能和現在的消炎藥相提並論。而且，牙膏中的其他成分很可能對皮膚產生意想不到的刺激作用。



護髮要注意營養的攝取

頭皮與髮絲應該分開護理，因此，洗完頭之後，一定要潤絲。這道理就如同所有類型的肌膚都需要滋潤，髮絲也一樣，不能缺少適度的滋潤。不過，潤絲也是有學問的。第一步同樣是選擇適合自己的潤絲產品：乾燥的頭髮便選擇乾性發質適用，油性的發質因為頭皮自行會分泌保護油脂，因此選用較清爽的油性發質滋潤產品即可。

要注意的是，在塗抹潤絲產品時，不要塗抹到頭皮，因為潤絲產品的成分是指對髮絲所設計的，因此祇要在髮梢的部位均勻抹上就好。抹上之後，輕輕地抓理頭髮，讓潤絲精充分被頭髮吸收，使頭髮維持良好的保濕效果，並稍微撫平頭髮的毛鱗片，使頭髮不易打結，然後再用溫水或冷水洗淨即可。沖洗潤絲精時，即使不會接觸到頭皮，也同樣不可使用熱水，因為潤絲的目的主要在於保持秀髮的養分與水分，高溫也會使養分與水分流失，如此一來，潤絲的目的就大打折扣了。

除了上述幾項外在保養的觀念要落實外，還必須要搭配健康的飲食，

由內在營養攝取做起，才能擁有百分百健康的美麗秀髮。雖然，這個工程聽來既費時又浩大，但如果你沒有健康的體魄，頭髮的質感也絕對好不到哪裡去哦!

那麼，要如何攝取營養才能擁有健康的髮絲呢?這得先從頭髮的成分說起。頭髮的主要成分是角蛋白、多種氨基酸及幾種微量元素。因此，若缺乏蛋白質，頭髮會變黃、分叉;缺乏維生素A和碘，頭髮會幹燥、沒有光澤且容易斷裂;缺乏維生素B，則會出現頭髮脫落的現象。

而可以促進頭髮健康的食物有：魚類、蛋、大豆製品及乳製品等，這類食物含有頭髮基本的成分——角蛋白。另外，糙米、小麥胚芽、瘦肉與肝臟等食物，則含有促進頭皮新陳代謝的維生素B群;胡蘿蔔、番茄、菠菜等黃綠色植物，則含有較多的維生素A，常吃可以讓頭髮更強韌。還有，海帶及紫菜等海藻類食物含有豐富的碘，可以增進頭髮生長;紅棗、核桃、瓜子、水果，則可以增加頭髮光澤，使頭髮看起來更黑亮。

心腦血管病目前已成為全球人類死亡的首要原因。今年10月8日是第十一個全國高血壓日。研究表明，高血壓是導致心血管病的主要危險因素之一，許多病人就是從高血壓開始，經歷了動脈硬化、冠心病、心肌梗死，進而到心力衰竭、死亡的過程。

針對這個環環相扣的病理過程，醫學界有個形象的說法，叫做「心血管事件鏈」。專家呼籲：與其因心臟病住院，不如從第一個環節開始，控制好血壓，阻斷心血管事件鏈。因此，高血壓防治顯得至關重要。

心血管疾病是全身性疾病，其發病是多種危險因素如生活方式、飲食習慣、高血壓、高脂血症、糖尿病等多因素相互作用和累加的結果。

高血壓控制不理想，將很容易啟動「心血管事件鏈」。血壓每升高20/10毫米汞柱，心血管疾病發病的危險性即增加一倍。血壓升高還是冠心病和腦卒中發病的獨立危險因素，也是中國人群腦卒中發病的最重要危險因素。數據顯示，在中國人和日本人腦卒中發病的過程中，高血壓起的作用

病的危險因素，血壓急劇升高可誘發急性心肌梗死。

然而，中國高血壓的控制情況卻不容樂觀。據調查，中國高血壓患者已達1.6億，患病率舉世罕見，但控制率僅有6%。即使在大城市高血壓的控制率也僅有20%—30%，這意味著大部分高血壓患者沒有得到治療，絕大部分高血壓沒有得到控制。

因此，專家呼籲，高血壓患者應從起始階段就及早控制血壓，從源頭阻斷「心血管事件鏈」的進展，從而達到最大程度降低心血管發病率和死亡率治療目標。

心血管發病是多種危險因素綜合作用的結果，幾種危險因素中度升高時心血管發病的絕對危險，可超過單獨一種危險因素高度升高造成的危險。專家提醒，有高血壓的病人往往伴有多個危險因素，如糖尿病、高血脂、代謝綜合征、肥胖、吸煙等，這些危險因素將會大大影響「心血管事件鏈」。

以糖尿病為例，糖化血紅蛋白每升高1%，心血管危險明顯升高。對於高血壓合併糖尿病患者，與無糖尿病的人群相比，男性糖尿病患者的發病率及死亡率均升高2—3倍，女性糖尿病患者的發病率及死亡率均升高3—5倍。

據一份對370例高血壓患者的調查顯示，其中74.6%有至少1個危險因素，36.8%有1個以上，11.9%有2個以上。因此，對影響「心血管事件鏈」的危險因素進行幹預顯得尤為重要。

2007年新版歐洲高血壓治療指南提出，高血壓的診斷和治療不能簡單地根據其血壓高低，而應根據患者的總體情況對其進行危險分層。該指南將危險分層分為極低、低、中、高和極高，並主張根據患者的初始危險水平來選擇

心血管事件鏈，高血壓是第一環

低、低、中、高和極高，並主張根據患者的初始危險水平來選擇

中華醫藥 中醫師 風水顧問 **郭震** 駐診

經銷代理中成藥，科學中藥保健品，各式膏藥磁貼，神燈，拔罐器，藥茶

疼痛專家 病理推拿 專醫骨刺

ANN ARBOR 周一、三、五:9:00AM-7:00PM SOUTHFIELD 周二、四、六、日 9:00AM-7:00PM

(王莉梅牙科旁) TEL:(248)-353-6865 Fax:(248)353-6876

TEL:(734)-302-3278 Fax:(734)302-3279 26057 W.12Mile Rd., Southfield, MI 48034

2512 Carpenter Rd, #102A Ann Arbor, MI 48108 (Next to Chase Bank at N W HWY)

手機:(734)777-0505 Email:drkgene@yahoo.com

曹樂群醫師 LEQUN CAO, M.D.

Medicine and Oncology 主治內科及腫瘤科

915 Center St., # 1001, Elgin, IL 60120

Phone:(847)717-6860 Fax:(847)717-6872