

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
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	-------

您現在讀到這裡

海帶抗輻射，胡蘿蔔排鉛，牛奶除汞，粗糧消噪音

上班族以食攻毒



專家介紹，多吃富含維生素A和維生素C的食物能有效抵抗電腦輻射，胡蘿蔔等黃綠色蔬菜以及豬肝、蛋黃都是不錯的選擇。此外，番茄含有番茄紅素，能起到抗氧化，延緩皮膚衰老的作用。而也有研究證明，海帶中的一些物質能減少射線對機體免疫功能的損害，有效對抗電腦輻射。

胡蘿蔔排汞，牛奶除鉛。辦公室裡經常傳閱材料、擺放報紙，有些人累了就趴在桌上的文件旁休息，這就免不了與鉛、汞等金屬有實質接觸，影響身體健康。

「鉛會阻礙血液的合成，導致人體貧血，出現頭痛、眩暈、乏力、便秘等不適。」專家說，蛋白質能與體內的鉛結合成可溶性化合物，阻止人體對鉛的吸收，促進鉛的排泄。因此可以多吃一些牛奶以及雞鴨魚肉等。汞會造成人體中毒，引發頭昏、失眠、多夢、記憶力減退等。多吃一些胡蘿蔔可以降低血液中汞離子的濃度，加速其排出。

吃粗糧抗噪音。此起彼伏的電話鈴聲、傳真聲，同事之間的討論聲，外面車水馬龍的喧鬧聲……辦公室裡的噪音常常讓辦公室一族頭疼，還會影響腸胃功能。對此，專家建議多吃些粗糧，補充水溶性維生素，如小米、燕麥、玉米等。專家最後指出，辦公族還要少吃零食，按時吃飯，合理搭配，這樣才能更好地抵抗有害物質，健康工作。

精或婦女月經量少，甚至閉經，多屬於肝腎陰虛。

斑禿有時可不治自愈，但嚴重者也可能造成全禿，所以，有斑禿髮生，應及早找大夫調理。若沒有明顯症狀，可用新鮮生薑切片，烤熟後反覆擦脫髮處，每天1—2次。

頂禿。男性青壯年多見，多表現為前額及頭頂部頭髮稀疏變細並逐漸脫落，中醫稱之為「蛀髮癬」。脫髮早期伴有發質油膩，頭皮有分泌物，汗多，口苦，大便乾等表現的，多屬於濕熱內盛，除了找大夫調理治療外，平時飲食應以清淡為主，不吃高熱量或刺激性食物，如煎炸食品、辣椒等，還可選用一些清濕熱的中藥，如黃柏、苦參、白鮮皮等煎湯，洗頭時，可用此藥水浸泡頭髮十幾分鐘。脫髮伴有頭髮乾燥枯黃、頭屑多、頭皮瘙癢等症狀的，多屬於血虛風燥；伴有頭髮乾燥無澤、頭暈耳鳴、失眠多夢、腰膝酸困等症狀的，多屬於肝腎不足，都最好找大夫調理。



禿頂苦參煎湯洗頭

雖然社會開放，現在剃個禿頭都能成為時尚，但如果是「被迫」變成禿頂，就著實讓人頭痛了。在中醫理論中，異常脫髮多與肝腎功能、氣血盛衰和運行有關。根據脫髮特點及症狀不同，大致可分為以下幾種情況：

斑禿。突然發生的小片狀脫髮，脫落處呈圓形或不規則形狀，脫髮局部的頭皮光亮，一般沒有紅腫，中醫稱為「油風」。

若脫髮伴有頭暈，失眠，面色發黃無光，口唇、指甲顏色淡白，頭皮發癢，多屬於血虛受風，應注意補血防風寒；若伴有情緒低落、脾氣急躁、胸脅脹悶等表現，並出現食慾差、疲乏無力，則是肝郁脾虛的表現，需疏導心情並健脾；若伴有頭暈耳鳴、腰酸腿困、失眠多夢、手腳心發熱、男子遺

增高，則代表原發性高尿酸血症，反之則代表繼發性高尿酸血症。另外，妊娠反應、劇烈活動及高嘌呤飲食後，也會使尿酸值增高。因此，尿酸值偏高，要先排除以上三點原因。

高嘌呤食物可以使尿酸值增高，因此在檢查腎功能尤其是重點檢查尿酸時，最好在清晨空腹狀態下抽血送檢，尤其要避免上述高嘌呤食物後抽血。嚴格來講，病人在抽血的前一天就應避免吃高嘌呤食物，並禁止飲酒和劇烈運動。此外，如果以尿酸值診斷痛風，一些影響尿酸排泄的藥物，如某些降壓藥，利尿藥等藥物最好在抽血前幾日停用。血尿酸濃度有時呈波動性，一次增高並不代表患有痛風症。一般至多間隔3日複查1次即可。

尿酸高已口

在數功能化驗單中，代表尿酸一項指標非常顯眼。尤其是當尿酸值超過正常值時，專家說：「為使血尿酸值在將來更加準確，檢查之前應空腹同時前一天要避免進食肉類、海鮮等食物。」

化驗尿酸被檢者吃肉類為內臟、海鮮、罐頭、不飲酒

尿酸是人體嘌呤代謝產物，平常吃的肉類、動物內臟及海鮮等含有的嘌呤成分較高。嘌呤在肝臟中合成為尿酸，大部分尿酸經腎臟隨尿液排出體外，少部分通過糞便和汗液排出。在正常情況下，體內的尿酸處於平衡狀態。如果進食過多高嘌呤食物，或者尿酸排泄機制退化，都會使體內尿酸過多。如果在軟組織如關節膜裡的尿酸結晶釋放出，就會導致免疫系統過度反應，而造成痛風。

痛風屬於原發性高尿酸血症，另外，急慢性白血病、腎功能減退、中毒性肝病等引起的尿酸高，稱為繼發性的高尿酸血症。區分原發性還是繼發性的主要指標就是尿酸值，如果尿酸值

題，更別說看譜、記譜曲目等高難度的動作。據說，愛因斯坦發現相對論，與他拉小提琴有密切關係。

玩玩拼圖：可別看這種小遊戲，據心理學家分析，在拼拼湊湊間，可不斷加強腦部辨識方位與形狀的能力，常玩拼圖的人通常較具方向感。

跳舞：身體的運動往往可以帶動腦子的活動，尤其像跳舞這種運動，一方面要記舞步，一方面要與舞伴配合，實在是一種高度的腦部活動。

講講故事：空閒時，不妨向孫輩們講些故事，或常與老伴或老友交談，千萬不要經常沉默不語，可以說，健談是腦老化的「天敵」。

動手修理：家裡什麼東西壞了，比如水箱漏水、自行車跑氣等，祇要自己能動，就先別急著送去修理，而應靠自己開動腦筋想辦法。結果並不重要，重要的是別荒廢了自己動手動腦的能力。

挑戰陌生：年老了，總是有些惰性，習慣於做一些熟悉的、得心應手的事情，這當然沒什麼不好，但是嘗試點新的、不熟悉的東西，卻可以大大激活大腦，比如寫得一手好文章的人不妨學學畫畫，攝影愛好者可以試著寫寫遊記等等。

還有其它一些方法運動大腦，但訣竅祇有一個：那就是儘可能像運動肌肉那樣運動自己的腦細胞，並且挑些自己不熟悉的東西來做，自找難題，不為結果，祇是讓大腦別閒著。

給咖啡加點鹽

在沖泡速溶咖啡時，可以加入非常少的一點鹽，大概糖匙的1/4就夠。這可以去掉烘焙時產生的苦澀，使咖啡的味道更香，口感溫潤滑順。但需要注意的是，加鹽的量一定要控制，不能太多。若是自己煮咖啡，當把咖啡粉放進咖啡壺時，也可以加入少許鹽，這種方法也用於煮可粉。

此外，可以和咖啡搭配的還有棉花糖和檸檬皮。用棉花糖代替奶在飲前加入，可以讓咖啡更香甜；檸檬皮能帶出香味，祇要加入少量就香味十足。

多動症患兒要

中國約有1461萬到1979萬多動症患兒。最新發佈的「兒童注意缺陷多動障礙(簡稱多動症)360度調研」全球調研顯示，約四成多動症患兒在治療中沒被顧及到其未來社會功能和情感發展，這些患兒成年後往往在社交上存在問題，且犯罪率相對較高。

多動症患者主要是學齡兒童。除了過度活躍、衝動任性、注意力不易集中外，自卑、焦慮、社交障礙、易和人对立也是多動症患兒常見問題，如家長和他們說話經常得到「閉嘴」、「停下」等粗暴對待，患兒在學校裡常不能和同學友好相處。讓人擔憂的是，多動症人群在學業、職業方面成就更低，約3成患兒症狀會持續到成年，他們出現物質依賴(如藥物依賴)、反社會性人格障礙和違法犯罪的風險是一般人的5到10倍。

專家指出，這和家長、醫生在患兒的治療中單純重視藥物治療，忽視對患兒社會功能和情感方面的治療有關。

專家提醒，在對多動症患者進行藥物治療時應關注他們人格和情感發展，注重對他們社會功能和情感的治療和訓練，教他們懂得社會規則，學會控制情緒，與其他人友好相處，加強他們將來應對社會的能力。

運動大腦可防記憶衰退

新近醫學專家進行的一項專題研究證實：隨著年歲的增長，記憶力並不一定明顯衰退，關鍵是要給大腦以不斷的刺激。

研究結果發現，當大腦被刺激時，無論處於什麼年齡階段，都會有許多結節在腦細胞觸鬚之上長出，從而使腦神經細胞大量分支，這些分支腦神經可以形成上百萬個新的連接。這就可以增加大腦的總體智慧，使人以更快的速度做更多的事情。更有趣的是，大腦細胞受到刺激後產生結節的速度遠遠超過腦細胞的死亡速度，所以，根本不用擔心所謂腦細胞減少和腦力削弱。實際上，一般人一生祇啓用了大腦細胞總數的7%—8%，有90%以上的腦細胞待字閨中，未被利用。隨著年齡的增長，未發揮作用的腦細胞逐漸退化，生了「銹」的大腦自然也就變得遲鈍起來。研究還指出：即使腦中部分區域受到了永久性傷害，也可以藉著腦力活動刺激成長，創造出新的信息傳輸路線，承擔受損區域原有的功能。

據此，專家為各種年齡段人群提出忠告：對待大腦，也像其它肢體一樣，加強「運動」，不斷刺激，是防止記憶衰退的良方，並建議老年人通過以下幾種方法，來使大腦「運動」起來：

學點樂器：一旦拿起樂器，大腦就會面臨著控制一大堆肌肉協調動作

問題，更別說看譜、記譜曲目等高難度的動作。據說，愛因斯坦發現相對論，與他拉小提琴有密切關係。

玩玩拼圖：可別看這種小遊戲，據心理學家分析，在拼拼湊湊間，可不斷加強腦部辨識方位與形狀的能力，常玩拼圖的人通常較具方向感。

跳舞：身體的運動往往可以帶動腦子的活動，尤其像跳舞這種運動，一方面要記舞步，一方面要與舞伴配合，實在是一種高度的腦部活動。

講講故事：空閒時，不妨向孫輩們講些故事，或常與老伴或老友交談，千萬不要經常沉默不語，可以說，健談是腦老化的「天敵」。

動手修理：家裡什麼東西壞了，比如水箱漏水、自行車跑氣等，祇要自己能動，就先別急著送去修理，而應靠自己開動腦筋想辦法。結果並不重要，重要的是別荒廢了自己動手動腦的能力。

挑戰陌生：年老了，總是有些惰性，習慣於做一些熟悉的、得心應手的事情，這當然沒什麼不好，但是嘗試點新的、不熟悉的東西，卻可以大大激活大腦，比如寫得一手好文章的人不妨學學畫畫，攝影愛好者可以試著寫寫遊記等等。

還有其它一些方法運動大腦，但訣竅祇有一個：那就是儘可能像運動肌肉那樣運動自己的腦細胞，並且挑些自己不熟悉的東西來做，自找難題，不為結果，祇是讓大腦別閒著。

老年人要從飲食上「壯骨」，第一大要素就是每日應補充足量的優質蛋白質，如牛奶、奶製品和蛋類。尤其是蛋類中的白蛋白、乳類中的乳白蛋白、骨頭中的骨白蛋白及核桃中的核蛋白，都含有膠原蛋白和彈性蛋白。而這兩種物質是連接骨骼的重要成分。

因此，除了適當吃些蛋、奶外，血糖、血脂和尿素水平正常的老年人平時可以經常煲點蘿蔔海帶排骨湯、核桃黑豆蓮子湯之類的「壯骨湯」，不但營養豐富，而且利於人體吸收。

提到防治骨質疏鬆，很多人都會想到補鈣，其實還有一種非常重要的營養素需要同鈣一起補，那就是磷。鈣和磷就像兄弟一樣，共同構成了骨骼和牙齒，而且它們在體內的含量應保持平衡。如果鈣和磷任何一方缺乏的話，都會破壞成骨作用，從而影響骨質鈣化，致使骨組織軟化，容易引起老年人發生骨質疏鬆。

專家特別提醒，老年人的飲食也要注意攝入含磷豐富的食物，如豬肉、魚類、雞肉、肝臟、乳類、蛋黃、核桃、花生米等都是磷的優良來源。

嘗試做做花生米紅棗瘦肉粥、豬肝炒青椒、陳皮話梅雞、首烏核桃粥等，這些都是非常適合老年人的壯骨良方。植物性食物中的谷類，特別是米糠和麩皮含磷最多。蔬菜、水果中的磷含量一般較低。

此外，維生素C有利於骨膠原的形成，也能起到防治骨質疏鬆的輔助作用。富含維生素C的食物有：新鮮的綠色蔬菜、柑橘類、西红柿、紅果、獼猴桃等。老年人如果已經患了骨質疏鬆，每日可攝入100毫克的維生素C。

中醫認為，腳部是人的第二心臟，而腳踝是左右腳部血液流動的重要關口。

如果腳踝柔軟有彈性，那麼回心的靜脈血液就能順利通過腳踝；如果腳踝老化僵硬，那麼回心的靜脈血液就會像「塞車」一樣滯留在腳踝附近，這樣會使心臟的負擔加重，長期下去就可增加患高血壓的危險。並且，腳踝部的血液循環不暢，對已經患有高血壓的人來說，也非常不利於病情的好轉。

因此，通過做體操或按摩，使腳踝由僵硬轉化為柔軟靈活狀態，尤其對於老年人，不但可以使回心血液順暢地通過腳踝，還可以緩解高血壓的症狀。

考慮到老年人需要簡便、安全運動的特點。建議老年人在活動腳踝的時候，做做以下幾個動作。

上下活動腳踝。坐在椅子上或床上，一隻腳著地，另一隻腳略微伸直，配合呼吸活動腳踝及腳掌。即呼吸時腳尖盡量向下壓，吸氣時腳尖盡量往上勾。呼吸速度不宜太急，兩腳各做10(多做不限)。

旋轉腳踝。以髖二郎腿的姿勢，將左腳抬起，置於右側大腿上，以右手手指能輕易握住左腳趾為標準。然後左手握住左腳踝的上方，使腳踝不致移動，右手握住左腳前掌，向左右各旋轉10次，然後換右腳來做。

伸直腳踝。跪坐，腳背朝下，上身緩緩向後仰，以盡量拉伸腳踝前端的肌肉(此刻腳踝被拉得很酸)，保持這個姿勢約1分鐘(或更長)。

強化腳踝。老年人可以站在台階上或木板上，兩腳腳尖前1/3著地，其餘2/3懸空站立。為了強化腳踝力量，可踏起腳尖，放下；再踏起，再放下，共做10次。

這些動作簡單易學，對位置和力度沒有中醫按摩要求那麼準確，祇要使腳踝有舒適、略微發熱的感覺，就能起到作用。老年人可以根據自身情況，選擇每天早晚、長走後，或者睡前、睡醒後，規律性地鍛煉腳踝，而且要長期堅持下去。



運動降脂益處多

膽固醇、甘油三脂、低密度脂蛋白的增高，稱為高脂血症。高脂血症是多種心血管病的獨立危險因素，降低血脂可使心血管病發病率下降。高脂血症的療法包括飲食、運動及藥物等，運動是不可忽視的降脂療法之一。運動降脂的益處較多，主要有以下三個方面：

一、運動能夠顯著降低血清甘油三脂濃度，也可使血清膽固醇和低密度脂蛋白濃度有所下降。研究表明，每日步行3000—4000米，堅持4—6個月以上，可使輕度高脂血症患者明顯獲益，表現為30—40分鐘，每週保持在3—5次左右，做到循序漸進，持之以恆，必有益處。

需要注意的是運動療法要因人而異。未合併心血管病的高脂血症患者，其運動量和運動時間可大一些；合併心血管病的高脂血症患者，其運動量和運動時間則要小一些。另外，合併心肥大伴心功能不全，嚴重心律失常的高脂血症患者，不宜將運動作為常規療法；若罹患肝腎疾病、甲狀腺疾病、急性風濕性關節炎、痛風及急性發熱性感染等，則要保持安靜休息，不要勉強運動。

血清甘油三脂水平基本恢復正常，血清膽固醇和低密度脂蛋白水平亦有所降低，降幅分別達10%和6%。

其次，運動能夠升高高密度脂蛋白。高密度脂蛋白是一種對心血管具有保護作用的「好」蛋白，缺乏運動的人其高密度脂蛋白水平偏低，而長期堅持運動可以升高血清高密度脂蛋白水平，對降低心血管病發病率有所幫助。

再次，肥胖、高血壓、糖尿病、冠心病合併高脂血症患者積極參加適宜運動鍛煉，在降低血脂的同時還可發揮減少這些心血管病急性發作的的作用。

因此，若中老年人罹患高脂血症，不僅要重視飲食調理及降脂藥物的應用，還要行動起來，積極參加運動鍛煉。運動方式可多種多樣，如散步、慢跑、游泳、騎自行車等，每次30—40分鐘，每週保持在3—5次左右，做到循序漸進，持之以恆，必有益處。

需要注意的是運動療法要因人而異。未合併心血管病的高脂血症患者，其運動量和運動時間可大一些；合併心血管病的高脂血症患者，其運動量和運動時間則要小一些。另外，合併心肥大伴心功能不全，嚴重心律失常的高脂血症患者，不宜將運動作為常規療法；若罹患肝腎疾病、甲狀腺疾病、急性風濕性關節炎、痛風及急性發熱性感染等，則要保持安靜休息，不要勉強運動。

老年壯骨三要素

老年人要從飲食上「壯骨」，第一大要素就是每日應補充足量的優質蛋白質，如牛奶、奶製品和蛋類。尤其是蛋類中的白蛋白、乳類中的乳白蛋白、骨頭中的骨白蛋白及核桃中的核蛋白，都含有膠原蛋白和彈性蛋白。而這兩種物質是連接骨骼的重要成分。

因此，除了適當吃些蛋、奶外，血糖、血脂和尿素水平正常的老年人平時可以經常煲點蘿蔔海帶排骨湯、核桃黑豆蓮子湯之類的「壯骨湯」，不但營養豐富，而且利於人體吸收。

提到防治骨質疏鬆，很多人都會想到補鈣，其實還有一種非常重要的營養素需要同鈣一起補，那就是磷。鈣和磷就像兄弟一樣，共同構成了骨骼和牙齒，而且它們在體內的含量應保持平衡。如果鈣和磷任何一方缺乏的話，都會破壞成骨作用，從而影響骨質鈣化，致使骨組織軟化，容易引起老年人發生骨質疏鬆。

專家特別提醒，老年人的飲食也要注意攝入含磷豐富的食物，如豬肉、魚類、雞肉、肝臟、乳類、蛋黃、核桃、花生米等都是磷的優良來源。

嘗試做做花生米紅棗瘦肉粥、豬肝炒青椒、陳皮話梅雞、首烏核桃粥等，這些都是非常適合老年人的壯骨良方。植物性食物中的谷類，特別是米糠和麩皮含磷最多。蔬菜、水果中的磷含量一般較低。

此外，維生素C有利於骨膠原的形成，也能起到防治骨質疏鬆的輔助作用。富含維生素C的食物有：新鮮的綠色蔬菜、柑橘類、西红柿、紅果、獼猴桃等。老年人如果已經患了骨質疏鬆，每日可攝入100毫克的維生素C。