

五招“解锁”不健康生活方式 (上)

最简单最有效的养生方法,就是培养健康的生活方式。

随着人们生活水平的日渐增长,健康意识也逐步增加,“养生”成为人们挂在口头上的常用词汇。从保温杯里泡枸杞到各种养生场馆的应运而生,养生也从口头走向了实践环节。世界卫生组织研究发现,影响健康因素中,生物学因素占15%、环境影响占17%、行为和生活方式占60%、医疗服务仅占8%。因此,最简单最有效的养生方法,就是培养健康生活方式。

不健康的生活方式有哪些?

上海市健康促进委员会办公室、上海健康医学院、上海市健康促进中心曾共同开展“影响市民健康的不良生活方式”社会调查,共列举出50条影响市民健康的不良生活方式,你中几条?

影响健康的不良生活方式

- 1、三餐饮食无规律,经常不吃早餐或深夜餐食;
- 2、常吃外卖,暴饮暴食,用零食点心代替正餐;
- 3、偏食习惯,每天摄入食物品种过少;
- 4、烧菜过量添加食盐、酱油和糖;

- 5、经常吃油炸、烧烤和烟熏食品;
- 6、常常喝含糖饮料;
- 7、每天喝水少,口渴才喝水;
- 8、久坐不动,缺乏体育锻炼;
- 9、吸烟;
- 10、过量饮酒;
- 11、焦虑或精神紧张并且未有效舒缓;
- 12、缺乏社会活动和人际沟通交流;
- 13、长时间使用电子产品(电脑、手机、游戏机等);
- 14、作息不规律,经常熬夜,睡眠不足;
- 15、健康意识淡漠,不重视体检;
- 16、有病不及时就医,不遵医嘱服药;
- 17、盲目食用保健品,用保健品代替药品;
- 18、轻信网络传言;
- 19、随地吐痰,打喷嚏时不遮掩口鼻;
- 20、染发、烫发次数过多。

影响青少年健康的不良生活方式

- 1、经常吃油炸、烧烤食品;
- 2、三餐饮食无规律,经常不吃早餐或深夜餐食;
- 3、常吃外卖,暴饮暴食,用零食点心代替正餐;

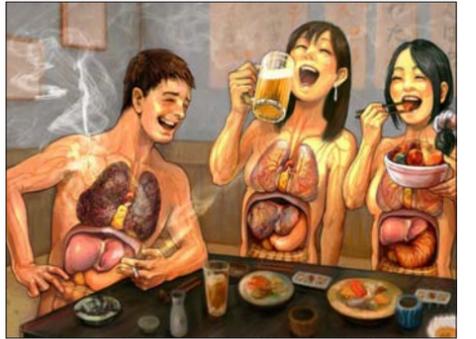
- 4、常常喝含糖饮料;
- 5、久坐不动,缺乏体育锻炼;
- 6、吸烟;
- 7、长时间使用电子产品(电脑、手机、游戏机等);
- 8、不注意用眼卫生;
- 9、作息不规律,经常熬夜,睡眠不足;
- 10、染发、烫发次数过多。

影响老年人健康的不良生活方式

- 1、烧菜过量添加食盐、酱油和糖;
- 2、经常吃腌制食品、贮存不当的隔夜饭菜;
- 3、久坐不动,缺乏体育锻炼;
- 4、吸烟;
- 5、过量饮酒;
- 6、轻信网络传言;
- 7、长时间看电视、打牌、玩麻将;
- 8、健康意识淡漠,不重视体检;
- 9、有病不及时就医,不遵医嘱服药;
- 10、盲目食用保健品,用保健品代替药品。

影响职业人群健康的不良生活方式

- 1、三餐饮食无规律,经常不吃早餐、吃外卖、深夜餐食;
 - 2、盲目靠代餐减重,不吃主食,用零食点心代替正餐;
 - 3、久坐不动,缺乏体育锻炼;
 - 4、吸烟;
 - 5、过量饮酒;
 - 6、缺乏社会活动和人际沟通交流;
 - 7、作息不规律,经常熬夜,睡眠不足;
 - 8、长时间使用电子产品(电脑、手机、游戏机等);
 - 9、有病不及时就医,不遵医嘱服药;
 - 10、染发、烫发次数过多。
- 未完待下期时时报同版续



朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified

采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

服务大华府地区
两个方便地点

Dumfries 诊所 3-088
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

Chantilly 诊所
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**
施庆宏 牙医诊所 周末门诊

DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科学会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师

主治
●成人小孩牙齿保健
●补牙拔牙
●根管治疗
●牙冠牙桥
●各类假牙
*牙科急诊

特点
◆全新设备
◆严格消毒
◆精心诊治
◆自费优惠
◆接受多种保险
◆免费咨询

443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医师
- 宾州大学附属医院住院医师

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○妇科年检, 各种妇科疑难病症
○不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

○子宫内腺清除术: 根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
○松弛阴道收紧术, 改善性功能
○痔疮切除、乳房肿物切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

微创创伤腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
●妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
●盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
3-073

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科 郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)