

保持健康 一定要做到这些事!

每个人都渴望要有健康的身体,所以都会收集一些养生讯息,像是吃某某食物可以达到抗癌的效果,或者像是以前有句老话是这样说的「一天一苹果,医师远离我」,坚持做这8件事,为自己的身体赢来健康!

第一件、不要让高糖食物绑架你

高糖食物是指含有大量糖分的食物,如糖果、蛋糕、甜点、软饮料等。过度摄入高糖食物可能导致以下10个方面的危害。

1、增加精神疾病的发病风险
高糖食物的过度摄入可能与心理健康问题相关。研究发现,高糖饮食和精神疾病,如抑郁、焦虑和注意力缺陷多动障碍(ADHD)之间存在关联。高糖摄入可能影响神经递质的平衡,并增加精神疾病的发病风险。

2、增加患代谢综合征的风险
代谢综合征是一组与心血管疾病和糖尿病风险增加相关的多种症状的综合征。高糖食物的过度摄入可能导致胰岛素抵抗、高血压和脂代谢紊乱,从而增加代谢综合征的发生风险。

高糖食物可能对某些人具有成瘾性。过度摄入高糖食物可能会导致身体对糖分的依赖,使人更难抵制食欲并产生渴望。这种成瘾性可能导致持续的高糖摄入,并增加肥胖和相关健康问题的风险。

3、增加患乳腺癌的风险
一些研究发现,高糖食物的过度摄入可能与乳腺癌的发生风险增加相关。高糖饮食可能通过促进慢性炎症和影响激素水平等机制,对乳腺癌的发生和发展起到推动作用。

4、增加患心血管疾病的风险
过量摄入高糖食物会导致血糖水平和胰岛素水平的剧烈波动,这可能增加患心脏病和中风等心血管疾病的风险。

5、损害肠道健康
高糖食物经过消化时,会被肠道中的有害菌群迅速发酵,产生大量的有害代谢产物。这些代谢产物可能刺激肠道黏膜,导致肠道炎症和肠道微生物生态失衡,增加患肠炎、肠胃道疾病和肠道感染的风险。

6、降低免疫力
高糖食物的摄入会削弱免疫系统的功能,使身体更容易受到感染和疾病的侵袭。

7、加重炎症性疾病
高糖摄入可能诱发或加重一些炎症性疾病,如关节炎、炎症性肠病和自身免疫性疾病等。这与高

糖摄入引起的炎症反应和免疫功能下降有关。

8、损害记忆和认知能力
高糖饮食可能对大脑的记忆和认知功能产生负面影响。过度摄入高糖食物会导致炎症和胰岛素抵抗,这可能损害脑部神经元的功能,增加患阿尔茨海默病和认知障碍的风险。

9、加速皮肤衰老
过量摄入高糖食物会引起糖化反应,使身体内的蛋白质、胶原蛋白和弹性纤维发生糖化。这可能导致皮肤弹性减退,细纹和皱纹的形成,加速皮肤衰老的过程。

10、影响睡眠质量
高糖食物的过度摄入会引起血糖的剧烈波动,可能导致睡眠质量下降。血糖波动引起的能量崩溃和情绪不稳定可能干扰入睡和保持睡眠的过程,导致失眠和睡眠质量下降。

第二件、喝水量是有限度的
多喝水没事?医生指出,要以每个人的肾脏功能来决定水分的摄入量,除了有肾脏或心脏有疾病的人要在医师指示下限水外,正常的人每天应该要喝足自己体重公斤数乘上30毫升的水,例如一位60公斤的人,他一天的总摄水量为60kgx30ml=1800ml,记得是含饮食中水份加起来共1800毫升喔!推荐的水来源包括水、其他饮料和食物。每天约20%的水分摄入量来自食物,其余来自饮料。

喝水能够帮助人体进行以下生命活动:

1. 维持身体的组成
 2. 新陈代谢功能(包含人体的消化吸收和废物排泄功能)
 3. 调节身体的体温,避免过热或者过冷
 4. 润养人体的组织、关节,保持皮肤的湿度
 5. 维持人体的电解质平衡
- 其实,喝水有以上的益处并不是说喝水就能让人健康,而是喝水保证了人体的正常运转,让人体能够避免被疾病找上门而已。

第三件、每天要有充足睡眠
根据美国睡眠基金会的研究,18到64岁的成年人,每天睡眠不要少于6小时,每天睡足7-9小时是最合适的。睡眠不足或睡眠质量差会对健康产生方方面面的危害,主要表现在:

1. 免疫力下降
- 睡眠不足或睡眠质量差,使人更容易受到各种疾病的侵害。一项研究发现,和每天睡眠时间多于

8小时的人相比,睡眠时间少于7小时的人遭受感冒病毒侵袭的机率会高3倍。

2、注意力分散、记忆力减退、犹豫不决

研究发现,睡眠不足的人运动技巧不精准,动作迟缓,学习和工作效率减低。据美联社报道,睡眠时间不足可能是学生学习成绩不理想的一个重要原因。领导此项研究的布朗医学院心理学家戈汉·法隆说,如果家长想要孩子学习成绩好,那么让他们按时上床睡觉很重要。

当高空作业和机动车驾驶时,睡眠不足会使发生意外事故和受伤的危险性明显增加。多项调查发现,有近1/3的交通事故与睡眠障碍导致的疲劳、注意力不集中、反应迟钝等有关。研究发现,睡眠不足而疲惫的人们总是无法鉴别重要的和无关紧要的信息,导致最简单的决定被夸大。睡眠不足的人也经常会冒险,把可能性夸大,比如会有这样的想法:“也许我等到最后一分钟,机票就会降价”。

3、莫名伤感和烦躁、焦虑
睡眠不足时,我们可能更容易感到伤感和忧郁,因为疲惫的大脑更容易储存负面情绪。另外,缺乏睡眠的人情绪也总是不稳定,烦躁、易怒、焦虑,严重的会影响与同事和家庭的关系。

4、腰围增加,肥胖发生风险升高

研究发现,长期缺少睡眠会引起血糖水平的混乱,使机体产生更多的瘦素,瘦素是一种引起食欲的激素。由于这些生理转变,缺少睡眠的人更有可能暴食。因此,睡眠不足的危害之一就是导致腰围增加,体重攀升。科学家们认为睡眠不足和睡眠质量不好可能是儿童和青少年肥胖的原因之一。一项调查显示,与每晚睡眠10-11小时相比,睡眠时间低于9小时的孩子(7-11岁)发生超重肥胖和腹型肥胖的危险性均显著增高。

5、其他方面的影响
研究表明,睡眠障碍或不足还与功能性消化不良、认知功能下降、心理健康密切相关,青少年睡眠不足,会引起植物神经功能紊乱,易形成近视。中老年女性睡眠不足还可能对子宫肌瘤造成影响。

第四件、不要久坐
研究表明,许多健康问题与久坐有关。这包括肥胖症和构成代谢综合征的一系列状况,即血压升高、高血糖、腰部脂肪过多和胆固醇水平异常。坐得太多和太久似

乎也会增加心血管疾病和癌症致死的风险。美国哥伦比亚大学研究显示持续坐着90分钟以上的人,死亡率会比其他人高出两倍,综合统计后发现一天坐着12.5小时,并且一次坐着超过30分钟的组别死亡率最高。最好的作法就是坐下30分钟后就应起身活动身体一次。

第五件、请戒烟、戒酒

香烟里的许多成分都被证实会致癌,许多研究证明,不论是甚么年纪的人,只要戒了烟,都可以比不戒烟的人活得更长久,更健康。戒烟可以降低罹患冠状动脉硬化性心脏病,肺部疾病,心血管疾病和多种癌症的可能性。五十岁以前戒烟的人:在15年内死亡的可能性比继续吸烟的人减低一半。三十五岁以前就戒烟的人:可以避免百分之九十因为吸烟而引起的心脏疾病。

医学研究显示:戒烟三天后,尼古丁完全排出体外对肺支气管放松,使呼吸较顺畅。戒烟一星期后,受损的神经末梢开始再生,嗅觉味觉开始改善。戒烟两星期后,皮肤比较健康,牙齿比以前干净,头脑清醒,睡得安稳,比较有耐性。戒烟三至四星期后,肺部开始复原及储存更多空气,你不会像戒烟前那么容易气喘。医学研究报告显示:戒烟一至九个月后,肺支气管纤毛再生,减少肺部感染的可能性。

戒烟一年后,心脏病发作的可能性减半。戒烟五年后,中风的危险性降低到和不吸烟者一样。戒烟十年后,体内的癌前期细胞被正常细胞取代,使得肺癌的可能性减半,患其他癌症的可能性都减少。戒烟十五年后,死亡率降至和从未吸烟者一样,发生心脏病和肺癌的可能性降至和不吸烟者一样。戒烟十五年后,死亡率降至和从未吸烟者一样,发生心脏病和肺癌的可能性降至和不吸烟者一样。

过量饮酒是许多癌症的诱发因素,酒精可促使某些弱致癌物转化为强致癌物,因而可诱发消化道、呼吸道及泌尿系统的某些癌症特别是胃癌、肠癌和肝癌等。戒酒的好处很多,睡眠更好、焦虑更少、头脑更清醒。还有,皮肤更有光泽,性爱更火热,甚至人际关系更紧密。但这还不是全部:最新研究显示,戒酒对社会、心理和身体的益处越来越多。从更平衡的荷尔蒙到强大的免疫系统,同时还能降低心脏病、肝病和癌症的风险。此外,少了酒精,你还可以提高自己的意识,找回自信和自尊。

第六件、注意口腔卫生

是不是有的时候你刷牙,会流血?还是你每天都懒得刷牙?时常有蛀牙,或有牙龈疼痛感,其实牙周病很有可能已经找上你。牙周病不仅只是口腔疾病,还会引发多种疾病,例如已成糖尿病的第6大危险因素,罹患冠心病与中风的机率也会增高,还可能会导致肺炎。不过,这些疾病都不是牙周病带给人们健康的最大威胁,让人更感恐惧的是,严重的牙周病甚至会引发包括肺癌、大肠癌等多种癌症。

美国塔夫茨大学曾进行一项长达14年多的研究,追踪调查7000多人,结果发现,患有严重牙周病的人,比患有轻度或没有牙周病的人,罹患各种癌症的风险平均高24%。其中,肺癌风险增加133%,大肠癌风险增加51%。

所以,想要预防可能引发癌症的牙周病,最重要的还是要做好口腔卫生保,最少每天早晚要各刷一次牙及使用牙线。需要强调的是,即使口腔内没有任何症状,也应每半年到一年进行定期口腔和牙周检查,预防包括牙周疾病在内的口腔疾病要做到未雨绸缪!

第七件、主动留意心理健康

根据世界卫生组织(WHO)在2017年公布的数字,全球忧郁症患者已超过3亿人,随着社会压力的不断增加,忧郁症患者数量仍在不断的成长。若是觉得自己状态不佳,请多注意自己的生活习惯,因为失眠、食欲不佳在经年累月下容易发展成忧郁症,所以发现自己时常有情绪低落,或是起伏很大时,请寻求专科医师的帮助。如果您不愿意寻求治疗,可以与朋友或亲人、医疗护理专业人员、信仰领袖或您信任的其他人交谈。

第八件、减少大脑负担

现在是一个资讯爆炸的时代,每个人每天要接收的讯息越来越多,但是讯息的内容参差不齐,导致让人的大脑一直呈现运转的状态,深怕自己错过了什么讯息,造成焦虑的状态发生。加上脑内讯息过多,会让人控制情绪的能力变低、目标变得不明确,导致工作效率下降,就会让工作压力越来越大,影响了睡眠、心情,让身体呈现一个不健康的状态。专家提示,大脑长期处于高负荷状态,不光伤身,还会伤身,严重的还可能造成人体器质性损伤。需警惕大脑疲劳等亚健康状态,合理安排作息时间,均衡饮食,适当运动,让大脑的不同功能区得以充分休息。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, 车辆工伤等保险以及车损工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

医生专版



北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备