

顶级医生八大养生秘诀

一、来自心血管病医生的建议：

1. 观察肚脐

纽约大学心脏项目医务主任奈卡·戈德堡表示：“腹部囤积过多脂肪会增加心脏病的患病概率，所以要经常观察自己肚脐的深浅，测量自己的腰围，理想状态是控制在89.9厘米以内，肚脐太深也意味着腹部脂肪过多。”

2. 记住自己的身体指标数值

如果在35岁以上还不知道自己的血压和胆固醇指标，就要去看医生了，这些信息可以用来帮你评估心脏病的患病几率。

3. 吃一些坚果

核桃中含有的不饱和脂肪酸对心脏健康很有好处，因此一周应适当吃几次核桃。

二、来自肿瘤医生的建议：

1. 小火烤肉

在高温下，肉类很容易烧焦，这时候肉里的氨基酸成分会分解出致癌物质。明尼苏达州罗切斯特医学院梅奥诊所肿瘤科爱德华·克雷根教授建议：“可以将火关小或者把烧烤架抬得高一些。”

2. 养只宠物

与动物呆在一起可使人体内产生内啡肽，能增强免疫力，产生的催产素可促进幸福感并减轻压力。

3. 减少阳光直射

不要忽视紫外线的威力，在阳光最毒的时候应尽量减少户外活动，以降低患皮肤癌的概率。

三、来自牙医的建议：

1. 多吃含抗氧化剂食物

纽约牙科医生詹妮弗·贾布洛表示，牙床和牙龈是由胶原质构成，蓝莓、椰菜等富含抗氧化剂的食物会减少牙龈发炎的概率。

2. 少吃柠檬

喝点柠檬汁对健康有好处，但不要过量饮用，因为柠檬中的强酸性物质能够腐蚀牙齿上的牙釉质。

3. 使用软毛牙刷

常用硬毛牙刷会磨损牙釉质，还会导致牙龈萎缩。因此可以考虑多多使用软毛牙刷。

四、来自妇科医生的建议：

1. 不要把自己当医生

耶鲁大学医学院妇产科临床教授玛丽·简·闵金说，如果女性感觉自己患上了宫颈糜烂，可以去药

店买一个疗程的药。但如果症状持续未消，最好去看医生。通常在2/3的情况下，是受到了轻微刺激或者细菌感染，而非霉菌感染。

2. 重新考虑吃避孕药

在闵金看来，吃避孕药的好处比坏处多，因为研究证明，避孕药能将患卵巢癌的风险降低35%-50%，而这种病在早期很难被发现。

3. 做爱后去卫生间

做爱之后排尿会冲洗掉有可能导致尿路感染的细菌，另外每天喝一杯小草莓果汁，也可以防止细菌附着在膀胱壁上。

五、来自足科医生的建议：

1. 勤测量脚的尺码

伊利诺伊州韦斯特蒙特足科医生、美国足疗协会发言人马林·里德建议，最好每隔几年就测量一下自己脚的大小，尤其是在生完孩子或体重有所变化时。不要总买同一尺寸的鞋子，因为“穿小鞋”会引起拇趾囊肿、鸡眼等足科疾病。

2. 勤换鞋

不要每天穿高跟鞋，因为即便一点高度的差别，也能改变对脚部的压力以及对跟腱的牵拉力。最好多穿平跟或者低跟鞋。

3. 不要长时间光脚走路

长时间赤脚或者穿着人字拖走动时，脚底的结缔组织会过度疲劳，引起脚后跟损伤。

六、来自运动学家的建议：

1. 做不擅长的运动

芝加哥拉什大学医学中心女性运动学主任凯西·韦博说：“人们总会做自己擅长的运动，而忽视了其他活动。但是长期从事一项运动会引起全身肌肉发育不平衡，导致肌肉疲劳或者损伤。”

2. 让臀部更结实

女性的臀部往往较脆弱，但如果这一部位不够结实，会让膝盖和髌关节受到影响，而且患滑囊炎、肌腱炎和臀部扭伤的几率会大增。

3. 不要穿破旧运动鞋

如果每天跑5公里，每周跑5天，那么每隔5个月就该换双跑步鞋。持续穿着破鞋会导致从足部到膝盖及臀部一系列损伤。

七、来自脊柱外科医生的建议：

1. 做腰部和脊椎锻炼

纽约西奈山医疗中心骨科脊柱外科联合主任肖恩·麦克斯提出了“超人锻炼法”：腹部贴地趴下，双

臂举过头顶，然后拱起后背，让手臂、肩膀、头部逐渐离开地面，这样坚持几秒后再放松。

2. 少弯腰捡东西

弯腰捡东西时，脊椎所承受的压力是平时的4—5倍，很容易导致背部损伤。所以最好蹲下捡东西。

3. 不要久坐

如一个姿势保持得太久，会导致肌肉僵硬，增加脊柱的压力。因此，每坐30—45分钟就起身活动下。

八、来自神经学和记忆学家的建议：

1. 勤动脑

经常做猜谜、填字游戏能有效保护大脑，同时也需要通过一些实际的记忆来让大脑保持敏捷。洛杉矶加利福尼亚大学塞梅尔研究所记忆与老年中心主任加里·斯默有一套提高记忆力的口诀“观察，捕捉，联想”。观察：集中精力；捕捉：在大脑中创造一幅画面；联想：将该画面放入特定情景以助日后回忆。

2. 缓解压力

压力会使大脑记忆中心萎缩，同时压力激素也会影响学习和记忆能力，所以要学会减轻压力。

十种健康生活方式，保护心脏让你长寿

无论是患有心血管疾病还是已经心脏病发作过，都要小心呵护你的心脏。值得庆幸的是，通过健康的生活方式可以使心脏更健康，这包括均衡饮食、经常运动和减肥。

戒烟保护心脏健康

我们都知道吸烟对肺不好，其实它还增加心血管疾病的风险。事实上，吸烟引起心脏病死亡的人数远超过由吸烟引起肺癌死亡的人数。吸烟会引起和加快心血管脂肪沉积和粥样硬化，导致冠心病，心肌梗塞和心脏猝死。它还降低高密度脂蛋白（好胆固醇）。值得庆幸的是，亡羊补牢为时不晚，现在戒烟还来得及。

控制血压和胆固醇

经常进行血压和胆固醇的检查，三分之一美国成年人患有高血压，高血压会损伤心脏、血管和肾脏。高胆固醇可能诱发严重心脏病，胆固醇越高，危险越大。按照医生的建议，通过饮食、运动和药物治疗控制血压和胆固醇。

控制体重

控制体重对于控制心血管疾病很重要，如果超重就需要减肥。在营养师和医师的建议下少吃多动，通过健康的方法减肥，才能使心脏更健康。

定期进行运动

“不要找借口说，我有心血管疾病不能运动。”纽约大学Langone医学中心介入性心脏病的伊克巴尔医生说，“即使心脏病发作后的

病人也应该在医生的指导下进行运动。”伊克巴尔医生建议那些有心血管疾病的病人散散步，逐步增加运动时间和运动量。散步也有助于控制体重。

控制好糖尿病预防心脏病

糖尿病是诱发心血管疾病的另一个重要危险因素。事实上，患有糖尿病的人心脏病发作或中风的风险是正常人的两倍。糖尿病患者心脏病发作往往更严重。控制你的血糖水平，可以使您的心血管更健康。如果你患有糖尿病，在相关的医生的建议下，通过均衡的饮食和运动控制它。

均衡饮食保护心脏

当你患有心血管疾病想要控制体重，均衡饮食是关键。多吃水

果、蔬菜和粗粮等高纤维食物，富含 ω -3脂肪酸的食物如鲑鱼。此外，少吃含有饱和脂肪的食物，防止高胆固醇堵塞动脉，避免反式脂肪如油炸食品、加工食品和甜点。

少吃盐

美国心脏协会近日建议大家每天吃盐限制在1500毫克以内，约三分之二汤匙。从前他们建议，每日吃盐2300毫克以内。盐会导致高血压和心脏疾病。吃菜少放点盐，还要注意隐藏在包装食品中的盐如罐头汤、冷冻食品、腌制肉类和零食。

少饮酒

喝酒过多会导致肥胖，也可能加重心血管疾病。根据美国国家卫生研究院的建议，男性饮酒每天

最好不超过两杯，而女性不超过一杯。

减轻压力

《预防心脏病和15分钟的“心脏治疗”》一书的作者，加利福尼亚州玛丽安德尔湾医院的主任医师约翰·肯尼迪说：“预防心脏病和心脏病发作最容易被忽视的是压力。”尝试冥想、瑜伽或其他放松身心的方法，减轻压力能够更好地保护心脏。

心脏病知识教育

知识就是力量，有很多方式可以了解更多有关心脏疾病的知识，保护你的心脏免受伤害。多从医生那里学习护心知识，多看看书，多上上有关的健康网站，你将受益匪浅。

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, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

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。

3-100

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

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

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

3-096