

7个坏习惯正在偷走你的寿命

随着生活水平的提高,人们的寿命越来越长。但是生活方式,对身体健康的影响远远超出我们的想象。

不是危言耸听,在日常生活中,不良的生活方式和习惯正在悄悄的偷走我们的寿命。

下面这些坏习惯你占了几条?

1、抽烟喝酒

抽烟对肺和神经系统有损伤,导致肺癌发病率上升,以及成瘾。吸烟会使肺的结构和功能受到损害,使人的肺活量下降,在全球因吸烟而死亡的人中,75%的人死于慢性支气管炎和肺气肿。吸烟会促进动脉粥样硬化,引起心脑血管病。导致肺癌(在肺癌病人中,90%的有吸烟史),还是口腔癌、咽喉癌、食道癌等恶性肿瘤的诱发因素。

过度饮酒可能会导致慢性酒精中毒,也就是酒精逐渐破坏人的记忆力,认知功能,最终破坏人的神经系统。饮酒可使心肌纤维变性,失去弹性,心脏扩大,胆固醇增高。动脉硬化,发生冠心病,高血压,脑血管意外等。

2、喝水少

成年人机体组织中水分占60%~70%。人体内缺乏水分会导致体液失衡,血液的浓度增加,从而影响新陈代谢的正常进行,会诱发超重、高血压、糖尿病、过敏、哮喘等多种疾病。

长期少喝水对肾脏影响最大,其次为肝脏,这两个器官是重要的排毒器官,如果缺水,它们就不能很好的排毒,毒物就会损害这两个脏



器。

成人体的最小的单位就是细胞,而细胞里绝大部分也是水组成的,细胞每天都在进行着新旧更替,每天都在进行着死亡与再生,因此,如果喝水太少,导致细胞里水分不足,就会影响身体的新陈代谢。

3、熬夜

近年来,熬夜猝死的新闻屡见不鲜,但有人依旧习惯熬夜工作、聚会、追剧等是生活“常态”。但人体的自我修复在夜间11点到凌晨3点这段时间尤为关键。过了这段时间,睡再长时间,都难以弥补熬夜带来的损失。

而不正常的睡眠模式会对人体器官和生理组织造成永久性的损伤,对肝脏、心脏、肾脏、大脑、消化系统、呼吸系统都是一种透支,

会引发多种疾病,还会增加患癌和猝死的风险。

4、暴饮暴食

现在物质生活越来越丰富,食用的食品也越来越多。比过去发生翻天覆地的变化。过去吃不饱,穿不暖。到现在想吃什么有什么。有些人食欲好,天天吃得特别多,尤其是晚上吃得多,吃得晚。很多人吃出了糖尿病,很多一型糖尿病。

饮食过量会扰乱胃肠道正常的消化吸收节律,致使胰腺在短时间内分泌大量消化液,导致胃胀不适,甚至是急性胃扩张、急性胰腺炎,严重者可能会导致胰腺癌。

5、口味重

日常饮食中,人们往往有“盐

为百味之王”,“油多不坏菜”的想法,而这类饮食味道会比较重,更能刺激人的食欲,但过量的盐和油的摄入会带来很多的健康问题。

重口味会造成肾脏负担过重。吃的口味过重过咸,会产生强烈的口渴的现象,这就需要喝大量的水来缓解口渴,长时间会导致浮肿,加重肾脏的工作负担。

当你盐分摄取过量时就会造成血管中的水分增加,血管壁的压力不断地增加,最终造成高血压的出现。

口味饮食对于肠胃来说就是致命的,尤其是喜欢吃腌制食物的朋友。这类食物其实含有不少的亚硝酸盐,它容易在肠胃中转变成亚硝胺,最终导致肠胃的癌变。

6、不运动

时代在进步,很多家庭都有车

了,上下班都不用走路,坐公交车。到办公室也是坐的时间比较多,回到家里,也是坐的时间比较多。

长期不运动会导致很严重的后果,如使胸腔血液不足,导致人的心、肺功能进一步降低;长期不动会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头痛头晕;使人的全身血管血容量减少,心脏功能减退,加重老年人的心脏病,提前发生动脉硬化、冠心病和高血压等病症;容易引起肠胃蠕动减慢,消化腺分泌消化液减少,出现食欲不振等症,加重人的腹胀、便秘、消化不良等消化系统症状;会导致人心理压抑,爱发无名之火,精神状态欠佳;会使人的脑供血不足,导致脑供氧和营养物质减少,加重人体乏力、失眠、记忆力减退并增大患老年性痴呆症的可能性。

7、情绪管理差

世界卫生组织数据显示,全球约10亿人正在遭受精神障碍困扰,超过3.5亿人患有抑郁症,近十年抑郁症患者的增速约18%,预计到2030年,抑郁症将上升为第一致残诱因。

抑郁症的死亡率是仅次于癌症的,可见,坏情绪是健康最大的杀手之一。

调查显示,长期焦虑抑郁,遇事想不开;爱生气,暴躁易怒;多愁善感,忧虑重重,生活中遇到点挫折,心理矛盾冲突严重,而且又不善于自我纾解和宣泄。

这些情绪问题,如果得不到有效纾解,就可能引发生理功能紊乱,降低抵抗力和免疫功能,许多癌症细胞,也就得以乘虚而入。

无痛牙科



夏人亮 牙医诊所



夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院,有二十年临床经验。她为人热情,善于沟通,治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成,深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理,采用国际先进仪器及优质材料,以精湛的治疗技术,竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

Joyce Xia, D.D.S.

703.444.9888

品质信誉的保证

诚聘助理

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠
 瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务
 拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高
 急诊既看 优待长者 PPO保险 参加成员
 交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

儿童牙医 全毅

James Tong DMD, MS, PhD
 Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士
 马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

3-003



Medicare Only

CHILDREN'S DENTAL CARE

803 Russell Ave, Ste 2A
 Gaithersburg, MD 20879
 Call: (301) 216 - 1781
www.ChildrensDentalCareMD.com



TONG DENTAL CARE

903 Russell Ave, Ste 200
 Gaithersburg, MD 20879
 Call: (301) 216 - 1780
www.TongDentalCare.com



HIGHLANDS DENTAL CARE

23206 Brewers Tavern Way
 Clarksburg, MD 20871
 Call: (301) 515 - 5100
www.HighlandsDentalCare.com

马里兰州口腔诊断治疗中心

Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

孙弟 牙医博士

Di Sun, D.D.S., Ph.D.

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理学博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

Jim J Sun D. D.S.

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医学会会员

主治: 口腔颌面部牙齿/牙床感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。
 擅长: 智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部黏膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗; 颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备: 最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)
 接受多种PPO牙科保险 接受医保Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel: 301-869-8666 Fax: 301-869-8677
 610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075



郭娟丽
 DMD, MS, PhD, FACP

Implant & Dental Art

(口腔修复与种植专家门诊)

主治: 种植牙、全口咬合重建、
 牙齿缺失、松动、重度磨耗、
 牙冠桥、全瓷贴面、美容修复等

电话: **703 992 0674**

地址: 8321 Old Courthouse Rd, Suite 120, Vienna, VA, 22182
 邮件: info@ImplantDentalArt.com <http://www.ImplantDentalArt.com>

位于 Tysons Corner 高档设备 技术精湛

- * 美国口腔修复专业委员会认证专科医师 (Board Certified Prosthodontist)
- * 美国口腔修复学专家会员(ACP Fellow)
- * 北京医科大学口腔医学本科
- * 北京医科大学口腔修复科硕士
- * 美国北卡大学(UNC)口腔生物学博士, 口腔修复科住院医师
- * 美国北卡大学(UNC)种植手术 Fellow
- * 美国北卡大学(UNC)临床助理教授