

4种可改善肠道健康食物

西梅干能改善便秘,这已不是秘密;但根据一位消化道健康权威医生的说法,另一种较不知名的水果也有同样有效,甚至更有效。

据报道,伦敦胃肠外科医生拉贾(Karan Rajan)表示,一颗奇异果几可立即缓解便秘。他在抖音(TikTok)上告诉530万追随者,科学证实有四种食物可改善肠道健康。

名列第一的是富含可溶性纤维的奇异果,这种纤维会吸收水分在肠道中形成凝胶,让大便变软、增加排便次数。

拉贾说,高剂量纤维相当于泻药具有的舒缓便秘效果,而不会产生副作用。

其他富含水溶性纤维的食物包括无花果、酪梨、亚麻籽与苹果。英国约有七分之一成年人与

高达三分一儿童或多或少有便秘问题,虽然偶尔便秘无妨,但经常便秘则会增加罹患肠癌的风险。

在拉贾促进肠道健康的食物清单上,还有咖啡。他说,这种让人充满活力的饮料与降低脂肪肝和肝硬化的风险有关。

咖啡同时含有水溶性纤维与多酚,多酚可作为益生元来滋养肠道中的好菌;咖啡也可改善肠道蠕

动,有助减少便秘。拉贾说,即溶咖啡与无咖啡因咖啡具有相同的益处。

名单上的第三项是拉贾试著每天都吃的零食,包括杏仁、核桃与开心果的综合坚果。他说,它们能提供多样化的益生纤维,促进肠道内微生物的多样性。拉贾指出,研究显示经常食用坚果(每天约20至30克)与降低罹患癌症的风险有

关,这可能是减少体内发炎与改善肠道健康所致。

拉贾清单上的最后一种食物是每个胃肠外科医生或营养师都喜爱的食物,它就是优格,尤其是含有乳酸杆菌与双歧杆菌等活性益生菌的优格。

拉贾说,这有助增加好的微生物数量,优格也被证明可减轻肠躁症的症状,包括便秘。

诺如病毒感染病例在美国激增

根据美国疾病控制与预防中心(CDC)的最新数据,今年12月,美国感染诺如病毒(一种传染性肠胃病毒)的病例激增。截至12月5日的一周有91起报告病例,比前一周的69起有所上升。

CDC有关该疾病的数据可追溯到2012年。报告显示,本月的病例数已经超过了12月的最高纪录

65起。

诺如病毒是美国食源性疾病的主要原因,根据CDC的数据,每年有58%的此类病例是由诺如病毒引起的。美国每年报告约2,500例感染,这种高传播性使其成为一种公共卫生挑战,特别是在新年前夕聚会增多的时期。

如何传播

这种病毒很容易通过接触受感染的人、受污染的台面或共用的食物和器具传播。诺如病毒爆发最常见于11月至4月,通常发生在养老院、学校、游轮和惩教中心等人口密集的环境中。

感染的症状包括呕吐、腹泻、恶心和胃痛,虽然大多数人能在一到三天内康复,但严重脱水是主要

风险,特别是对幼儿、老年人和免疫系统较弱的人。

如何避免感染

在冬季感染高峰期,常洗手、认真洗手是预防诺如病毒的最好方法,饭前用肥皂和温水洗手20秒。用家用消毒剂擦洗台面也有帮助。

范德堡大学(Vanderbilt

University)医学中心的传染病学教授Dr. William Schaffner本月早些时候向《财富》杂志表示,诺如病毒的绰号包括“冬季呕吐病”和“游轮病毒”,因为它很容易近距离传播。CDC将持续监测美国各地的诺如病毒疫情,卫生专家建议那些已经出现诺如病毒感染症状的人多喝水。

减肥过程怎么防止皮肤松弛?

减肥是许多人追求健康与美丽的过程,但在减重的同时,皮肤松弛也是一个常见的问题。为此,如何有效地防止皮肤松弛,保持肌肤的紧致与弹性,成为了减肥过程中需要关注的重要环节。以下是一些有效的策略和建议,帮助你在减肥的同时保持肌肤的紧致。

一、渐进式减肥

避免快速减重:快速减肥往往会导致皮肤松弛,因为皮肤需要时间去适应体形的变化。建议每周减重不超过0.5-1公斤,保持稳定和健康的减肥速度。

设定现实目标:

经常设定小目标,保持持续的减肥动力。逐步减重能够给皮肤留下足够的适应时间。

二、保持充足的水分

饮水习惯:

保持每天至少饮用8杯水,充足的水分能帮助维持皮肤的水分含量,使其更加弹润。

避免脱水:

脱水会导致皮肤干燥,使肌肤更容易出现松弛现象。适当饮用含水量高的水果,例如西瓜、黄瓜等,有助于补充水分。

三、均衡饮食

摄取丰富的蛋白质:

蛋白质是皮肤和肌肉的重要

构成成分。瘦肉、鱼类、豆类、鸡蛋等都是优质的蛋白质来源,有助于增强皮肤的紧致感。

增加抗氧化食物摄入:

富含维生素C和E的食物,如水果和坚果,能促进胶原蛋白的合成,有助于提升皮肤的紧致度。

健康脂肪:

摄入适量的健康脂肪,如鳄梨、坚果、鱼油等,有助于保持肌肤的柔润与弹性。

四、定期锻炼

力量训练:

增加肌肉量的力量训练能够帮助改善肌肤的紧实度,提升基础代谢率,促进脂肪燃烧。

综合性训练,如深蹲、举重或瑜伽,都是有效的选择。

有氧运动:

有氧运动如慢跑、游泳、骑自行车等,不仅能帮助减脂,还能增强血液循环,促进皮肤的健康。

五、护肤措施

使用紧致型护肤品:

选择含有胶原蛋白、透明质酸、维生素C和E等成分的护肤品,有助于提升皮肤的紧致感。

定期按摩:

通过面部及身体按摩促进血液循环,能有效增强皮肤的紧致度。使用按摩油或润肤霜时,能够加强护肤效果。

六、保持良好的生活习惯

规律作息:

确保每天有充足的睡眠,睡眠不足会影响身体的修复和再生,导致皮肤松弛。

减少压力:

精神压力会导致皮肤问题,寻找适合自己的减压方法,如冥想、瑜伽等,有助于心理和身体的健康。

在减肥的过程中,保持皮肤的紧致与弹性是可以科学的方法实现的。采取渐进式减重、保持充足的水分、均衡饮食、定期锻炼以及合理护肤等一系列措施,能够有效防止皮肤松弛。

无痛牙科

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

夏人亮 牙医诊所

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

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

主治: 口腔颌面部牙齿/牙周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

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

3-075

Implant & Dental Art

(口腔修复与种植专家门诊)

郭娟丽
DMD, MS, PhD, FACP

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(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