

不吃早餐問題可能找上你

現代人，工作繁忙，作息不規律，對自己的健康不關心，很容易年紀輕輕的，身體就出現這樣那樣的問題，失去了健康。當人們真正失去健康，沒有了生活質量，才會懂得健康的寶貴。其實，疾病很多時候，都是一些不良的小習慣所導致的，不吃早餐就是一個。今天就來和大家聊聊，早餐與健康的相關問題，一起來看看吧！

【不吃早餐，這些問題可能找上你！】
忘記吃早餐，沒時間吃早餐，是現代人常見的事情，有時候工作忙起來早餐買了也忘了吃，有時睡個懶覺，早餐就不吃了。大家覺得習以為常，身體暫時也並沒有覺得有什麼不適。但是長期來說，不吃早餐會給我們的身體埋下了非常嚴重隱患，一起來看看！

1、損傷脾胃
早餐有時吃有時不吃，會導致脾胃的損傷。這是因為，我們健康的進食應該是有規律的，如果飲食不規律，會導致腸胃紊亂，胃炎會找上人們。從而也會損傷脾臟的健康。

2、導致膽結石的出現
相關調查發現，膽結石患者中，有90%以上的人不吃早餐。這是因為，人早晨不進食，膽汁中的膽固醇含量會大大增高，導致結石的出現。

3、增加心臟病突發的危險
人在經過一夜的睡眠之後，身體消耗大量的水分，血液粘稠度會增高，如果不吃早餐，不喝水，會增加血小板粘附性，導致動脈粥樣硬化的出現，更會使心臟不好的人增大心臟病突發的危險。

4、導致肥胖
人體的新陳代謝在一天內是不一樣的，早晨的時間段，是人體代謝旺盛的時間。因此，早

餐吃得多並不會導致發胖。相反，如果早餐不吃，直接吃中飯，人會不自覺的多吃，會導致肥胖的出現。

【養生早餐推薦】
早餐是很多人忽略的一餐，但卻是一天中，最重要的一餐，早餐吃得好的，營養會被充分的吸收，對我們的健康極為有益，下面給大家推薦幾個養生早餐，一起來看看吧！

1、牛油果牛奶
製作方法：將牛油果去皮，去核，取四分之一放入



果汁機中，加入一盒牛奶和適量蜂蜜，用果汁機打勻即可飲用。

功效：牛油果中的脂肪是對身體有益的，同時它還含有豐富的維生素e和維生素b，有非常好的滋補抗衰老的功效。

2、八寶養生粥
製作方法：取適量的黑豆、黑米、黑芝麻、薏米、百合、核桃、糯米在水中浸泡兩小時，然後放入鍋中熬煮至軟爛，可以放置一夜，第二天加入適量紅糖加熱即可食用。

功效：益智、養五臟、抗衰老。

如果不想長皺紋注意這幾個小細節

每個女人都對皺紋恨之入骨，不惜重金，把各種能延緩衰老和去皺的用品塗抹身上，結果發現——時光無法倒退，皺紋很難撫平。

如果不想長皺紋，生活中千萬要注意這幾個小細節！

皺紋一共分為4種類型
你以為皺紋就是一個人嗎？不！它有四姐妹，讓你變醜這事，一個人可干不來。這四姐妹分別是：

- 1. 體位性皺紋
- 2. 動力性皺紋
- 3. 重力性皺紋
- 4. 混合性皺紋

① 體位性皺紋
體位性皺紋即自然性皺紋，多發生於頸部。多是由於頸闊肌長期伸縮的結果，呈橫向弧形，與外觀皮膚的紋路走向一致。這種體位性皺紋的出現並非都是皮膚老化了，但隨著年齡的增長，這種橫向的皺紋會變得越來越深，呈現皮膚老化性皺紋。

② 動力性皺紋
人的面部每天都有豐富的表情活動，這種表情肌長期收縮就會出現動力性皺紋，不同表情肌活動處出現不同的皺紋。如主要額肌活動的抬眉紋、皺眉肌活動後的眉間紋、口輪匝肌處的嘴角紋和唇部豎紋、以及顳大肌活動後的頰部斜紋等。

在青年時因長期額肌收縮很容易產生前額橫紋，這種抬眉紋出現較早。魚尾紋也稱笑紋，是

由於眼輪匝肌的收縮作用所致。某些女性在20歲時就已開始在兩眼角外出現魚尾紋，這可能與多笑有關。

③ 重力性皺紋
當人進入一定年齡後，或因營養、熬夜等因素的影響，皮下組織脂肪、肌肉和骨骼發生變化，皮膚髮生老化，加上地球引力及重力的長期作用逐漸產生。這種皺紋多分布在眶周、顴弓、下頷區和頸部等處。如眼袋或上臉皮膚鬆弛形成羊腮或稱火雞頸等。

④ 混合性皺紋
混合性皺紋往往由多種原因引起，機制較複雜。與情緒、疾病及飲食等因素有關。如鼻唇溝、口周的皺紋。

想要皺紋晚點來，做好這4點
皺紋是皮膚老化的產物，更是自然界無法抗拒的結果，我們只能盡量延緩它的腳步。②

① 少做搞怪表情
當我們做面部表情的時候，表情肌收縮會帶動皮膚運動，形成皺紋，如果經常做誇張、搞怪表情，這些皺紋就會逐漸加深、加重。

② 特別要注意防晒
長期照射陽光，紫外線會讓皮膚的支撐結構喪失、彈性下降，讓皮膚鬆弛、皺紋變深。為了減少陽光對皮膚的傷害，還是記得塗防晒霜，帶帽子、撐陽傘，做好防護措施吧。

③ 做好皮膚清潔保潔
有化妝習慣的親一定用卸妝水先卸妝，然後再洗臉。建議油性皮膚可選擇泡沫型洗面奶，



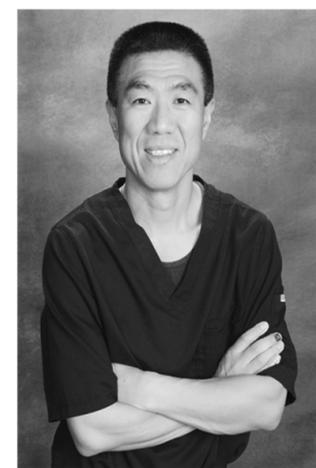
因為它的清潔能力比較強；乾性皮膚可選擇無泡沫型洗面奶，其比較溫和，對於乾性皮膚的清潔力也足夠了；發紅或敏感皮膚最好不用洗面奶了，清水洗臉即可。無論什麼類型的皮膚，洗完臉一定要使用潤膚霜。

④ 保持愉悅的心情和充足的睡眠
如果你經常悶悶不樂，性情焦躁，孤僻，常常在面部表現出愁苦、緊張、拘謹的表情，那麼會牽動表情肌的固定變化而產生縱向或橫向的皺紋，使人逐漸出現衰老現象。更不用說糟糕的情緒會影響人的內分泌系統，大家知道內分泌紊亂對女性的傷害是很大的。

喜歡夜生活，長期熬夜，經常睡眠不足，會使皮膚的調節功能受損，致使容顏憔悴，容易衰老起皺。



North Texas Triangle Gastroenterology, P.A.



權剛醫師
Gang Quan, M.D.

腸胃科專科

中文專線: 469-432-1886
英文專線: 940-898-8245
傳 真: 940-898-8247

- * Diplomate of American Board of Internal Medicine and Gastroenterology
- * 美國內科學會院士
- * 美國消化學會院士
- * 美國消化內鏡學會會員
- * 德州醫學學會會員
- * 北京大學北大醫院消化科主治醫師
- * 北卡羅萊納大學(University of North Carolina at Chapel Hill) 內科三年住院醫生
- * 德州大學西南醫學中心 (UT Southwestern Medical Center) 消化專科畢業
- * 多家醫院及手術中心主治醫師
- * 三十多年臨床, 教學及科研工作經驗



診所內胃鏡及大腸鏡檢查

主治: 食道, 胃, 小腸, 大腸 肝膽, 胰腺

疾病包括:
消化道腫瘤早期診治(食道, 胃, 大腸, 肝膽, 胰腺), 嘔心嘔吐, 返流性食道炎, 吞嚥困難, 消化性潰瘍, 腹痛及消化不良, 肝炎和肝硬化, 膽石症膽囊炎, 胰腺炎, 腸道激惹綜合症, 腹瀉便秘, 便血, 腹漲, 潰瘍性結腸炎及克隆氏病, 以及其他消化科疾病。

週一: 每隔一週8-5點
每週五在 Plano
每週二到四在 Denton
(8am-5pm)
安全、高效
省錢!

DENTON:
3313 Unicorn Lake Blvd., Suite 152
Denton, TX 76210
每週二到四: 8-5點

PLANO:
3012 Communications Pkwy., Suite 200
Plano, TX 75093
週一: 每隔一週 8-5 點
每週五: 8-5 點
Tel: 972-479-5270



接受一般保險及Medicare.

經濟實惠 各式小炒 港式燒臘

歡迎預定燒豬全體

梅菜扣肉	椒鹽軟殼蟹	馬拉盞炒通菜	京醬琵琶鴨	貴妃雞	清蒸龍利	火腩豆腐煲	鐵板海鮮烏冬	XO醬炒三鮮	香茅魚片	香茅雞	叉燒煎蛋飯	涼瓜鱈魚煲	牛筋腩煲	合桃大蝦	XO避風塘龍蝦	北京片皮鴨
------	-------	--------	-------	-----	------	-------	--------	--------	------	-----	-------	-------	------	------	---------	-------

★ 廚師推薦 ★

每週營業六天
10:30am - 8:30pm (週二休息)

Tel: 817-795-3772
1818 E. Pioneer Pkwy., #170
Arlington, TX 76010
(Ben Thanh 超市隔壁)