

早睡早起比較健康

晚上 11 點到凌晨 1 點鐘，是體內生長激素分泌時間。

隨著年齡增長，與睡眠有關的褪黑激素分泌時間越早，所以中老年人會傾向早睡、早起；至於年輕人，只要按照自己的生理時鐘作息即可，但最好不要超過晚上 11 點，因為晚上 11 點到凌晨 1 點鐘，是體內生長激素分泌時間，若這時候不睡覺，正在發育的年輕人就會長不高；成年人就容易老化。

輪班工作者，要利用室內光線來調節睡眠週期，例如清晨才回家準備睡覺者，最好將室內控制的很暗，下午起床時，就不要待在昏暗室內，可出去曬太陽，或是做運動。

養生茶適可而止

先讓中醫師診斷身體狀況再開處方，才能真正達到養生目的。

養生茶也得依體質調整劑量來喝！很多人以為像黃耆、枸杞、紅棗茶可以一直喝，或隨時來一杯，其實如果屬於燥熱體質，很容易因此而上火，更易有口乾、便秘等現象。

建議想要調整體質的人，要先讓中醫師診斷身體狀況，開處方後，再到中藥行抓藥，才能達到保健的效果。

明眼護目的桂圓水

能改善眼睛乾澀酸痛，或眼睛紅、眼皮腫。

十二顆帶核的龍眼乾、四粒紅棗、一小把枸杞。紅棗不必先浸泡，用小刀劃上十字即可。將所有材料放入馬克陶瓷杯中，注入八分滿的冷開水。蓋上瓷蓋子，放入電鍋中，外鍋放兩格水，蒸好即可飲用。

每日服用一杯不間斷，能改善眼睛乾澀酸痛，或眼睛紅，眼皮沉重，睜眼無力等症狀。

胃癌的徵兆

早期胃癌很難查覺，所以務必定期健康檢查。

早期胃癌的臨床症狀不明顯，輕微的食欲不振，飲食習慣改變，肚子悶不舒服；也可能有人會輕微腹痛、倦怠、貧血或胃腸出血而解黑便，體重明顯減輕。

雖然症狀並不特別，但是只要持續超過兩週以上，最好到醫院做個詳細的胃鏡檢查。

檢查時，要看有無幽門螺旋桿菌感染，可做切片檢測。也可抽血檢測幽門螺旋桿菌抗體，或可做同位素碳 13 呼氣試驗檢測。

如果發現異狀，可順便做切片。胃癌十之八九都和幽門螺旋桿菌的感染有關，其致癌機轉是一旦感染後，會引起胃的上皮黏膜發炎，進而誘發黏膜細胞變性，這些變性細胞不斷演化，胃癌就慢慢浮現。

台灣成年人裡面，一半左右曾感染過幽門螺旋桿菌，八、九成會出現發炎，其中又有十分之一出現潰瘍，百分之一出現不等程度的胃癌及相關病變。胃癌是世界排名第二的癌症死因，且名列國人第五大惡性腫瘤。為了您自身的健康，別忘了定期健康檢查。