



無汗運動讓你塑身

輕鬆跑:輕體育塑身方式靈活,以跑步為例,可以慢跑,可以邊跑邊笑,可以單人跑,可以老少一起跑,可以夫妻跑,可在音樂伴奏下跑。在時間與方式上也可因人而異,可以早晨跑,也可以中午跑或是傍晚跑;而且可以跑 10 分鐘,也可以跑 20 分鐘或是跑 30 分鐘等,都是典型的塑身輕體育。

深呼吸:閉目直立,盡全力呼出肺部所有的氣體,然後緩慢吸氣,令其充滿你的腹部、胸廓和肩膀。隨後正常呼吸並睜開雙眼。如此持續 3 次、6 次或 9 次都可以。這個練習可以起到擴胸收腹的作用,同時對抵禦疲勞感,喚醒身體的活力是非常理想的。

四肢鍛煉:平躺,雙臂及雙腿輕分开,手心轉向天花板,閉眼,做三次深呼吸,全神貫注于每次呼氣後完全空癆的身體。隨後從腳趾到頭頂,一點點收緊再放鬆肌肉,仔細地去感受每一個環節。對於肩部和頭部肌肉的運動,要用旋轉代替收緊。這是一個開發身體柔韌性的有效練習,具有很強的放鬆性,同時能夠緩解緊張的情緒。

提腳跟:光腳或者穿着襪子閉目直立在地板上,提起腳跟,盡量長時間地用足尖支撐身體站立。放下腳跟,再提起,反復若干次。在尋找平衡感的過程中,你的小腿肌肉得到了良好的拉長鍛煉。

抬頭平衡走:將一小袋米或者一本書頂在頭上向前走,為保持平衡,可以用手扶著。感受這種垂直中軸線的感覺,並計時。這個練習對脊柱的塑形,改善形體具有很好的效果。

伸展肩臂:聳高幾次肩,感覺其間的變化,舒適的感覺會隨之而來。肩膀是承受壓力的部位,嘗試肩部絕對放鬆的行走,避免皺眉,依靠手臂的自然平衡保持優美的姿態。(劉瑛 / 譯)



吃洋葱

好處多

【洋葱可以預防膽固醇過高】

據哈佛醫學院心臟科教授克多格爾威治博士指出,每天生吃半個洋葱,或喝等量的洋葱汁平均可增加心臟病人約 30% 的 HDL 含量 (HDL 為高密度脂蛋白膽固醇,一種被認為有助於預防動脈粥狀硬化的膽固醇,也是一種的好的膽固醇。)每天生吃半個洋葱,或喝等量的洋葱汁,以保護心臟,這原是個民間偏方,克多博士在自己的診所裡對病人進行實驗,證明洋葱確有提升好膽固醇的療效,不過洋葱煮得越熟越不具效果。

【洋葱可以分解脂肪】

克多博士讓診所裡的心臟病人每天吃洋葱,結果發現洋葱裡所含的化合物也能阻止血小

在社會生活中,一旦某人被認定具有某種行為特徵,在人們的眼中,他的一切行為都具有這種特徵。

一天,一位衣着整潔、文質彬彬的中年人來到美國東海岸一家著名的精神病院,要求到門診就醫。他告訴接診的精神病醫生,說自己很多天以來一直“幻聽”:這些聲音時隱時現,時大時小,但“就我所能分辨的是,它們好像在說‘真的’、‘假的’和‘咚咚咚’”。這位醫生初步判斷他患了精神分裂症,於是,他被批准住院。

住院後,這位中年人再也沒有提及那些聲音,且行為非常正常。但醫院的醫生仍然說他是精神病患者,護士們還在他的卡片上記錄了一個頻繁發生的反常行為:“病人有寫作行為”。

奇怪的是,和他同病室的幾個病人一開始就不這麼看,其中一位甚至說:“你看上去根本不像個瘋子,你可能是個記者,或者是個大學教授。你是來醫院體驗生活的吧?”

這位中年人真的是一位大學教授,而且是一位心理學教授。病人們說對了,而精神病醫生卻犯了致命的錯誤。

這是美國某大學心理研究所于 1973 年進行的一項心理學實驗,這項實驗旨在研究精神病院醫患之間的相互影響。當時,參加實驗的人員除了一位心理學教授外,還有 7 名年輕的心理學工作者。他們分別來到東海岸和西海岸的幾家醫院,全部聲稱自己幻聽,結果無一例外地被當作精神病人給關進了醫院。

住進醫院之後,不論是言談還是舉止,他們



板凝結,並加速血液凝塊溶解。所以 當你享用高脂肪食物時,最好能搭配些許洋葱,將有助於抵銷高脂肪食物引起的血液凝塊;所以說牛排通常搭配洋葱一起吃,是很有道理的。

【洋葱可以預防胃癌】

洋葱和大蒜、大蔥、韭菜這些蔥屬蔬菜,因含有抗癌的化學物質,據研究人員在中國山東省一個胃癌罹患率很高的地方所做的調查發現,當洋葱吃得越多,得胃癌的機率就越低。

【洋葱可以對抗哮喘】

洋葱含有至少三種抗發炎的天然化學物質,可以治療哮喘。由於洋葱可以抑制組織胺的動,而組織胺正是一種會引起哮喘過敏症狀的化學物質;據德國的研究,洋葱可以使哮喘的發作機率降低一半左右。

【洋葱可以治療糖尿病】

很久以前,洋葱就被用來治療糖尿病,到現代,醫學也證明洋葱確實能夠降血糖而且不論生食或熟食,都同樣有效果。原來洋葱裡有一種抗糖尿病的化合物,類似常用的口服降血糖劑甲磺丁胺,具有刺激胰島素合成及釋放的作用。

【洋葱還有其他多種療效】

洋葱的妙用還不止上述這些, 在日常生活中,洋葱還可用來防治失眠:將切碎的洋葱放置於枕邊,洋葱特有的刺激成分,會發揮鎮靜神經、誘人入眠的神奇功效。

感冒的時候,喝加了洋葱的熱味噌湯,很快就可發汗退燒。如果鼻塞,以一小片洋葱抵住鼻孔,洋葱的刺激氣味,會促使鼻子瞬間暢通起來。如果咳嗽,以紗布包裹切碎的洋葱,覆蓋於喉嚨到胸口,也可以很快抑制咳嗽。



假病人與真醫生

王耀廷 王月瑞

立即表現得像個正常人。就像那位心理學教授一樣,這些人在醫生的眼里是標準的“病人”,有的甚至被視為最危險的“病人”,因為他不吵不鬧,還不停地寫作、記筆記;但在病人的眼里,他們都是正常人,是有學問的人。正是由於這種特殊的身份,他們得以公開地觀察醫院醫生對病人的態度和行為。他們觀察到的情況令人震驚:

精神病院的醫生和護士一旦認為某個病人患有精神分裂症,對於該病人日常生活中的

巧合?德國最新研究: 79.7%乳癌婦女曾養狗

狗是人類最要好的朋友,但歐洲卻有最新研究指出,養狗可能會導致婦女罹患乳癌。

德國的慕尼黑大學最近對乳癌婦女做了一項調查,研究團隊發現,79.7%的罹患乳癌婦女曾經養過狗,而且養過狗的乳癌婦女比養過貓的乳癌女性患者多出許多,研究團隊的數據顯示,有養狗的婦女罹患乳癌的機率是一般人的 29 倍。

另一方面,一份來自於挪威的報告指出,在他們抽查的 14401 只母狗里頭,有高達 53.3% 的母

一切舉動,一律視為反常行為:寫作被視為“寫作行為”;與人交談被視為“交談行為”;按時作息被視為“嗜睡行為”;發脾氣被視為“癲狂行為”;要求出院被視為“妄想行為”,等等。結果,他們出院時費了很大的周折,從要求出院並一直做出正常表現平均近 20 天,才得以離開醫院。

一旦病人被診斷為精神分裂症,醫院的醫生和護士便都像躲避瘟疫一樣地躲著病人,盡量避免與病人接觸。除非病人家屬在場,否則,他們對病人的直接提問要么置之不理,要么一頓訓斥。

醫生和護士經常旁若無人地在病房里大聲交談,好像病人們都不存在,或都是些沒有思想、沒有人格的異類。從事這項研究的資深作者大衛·羅森漢寫道:“在這些醫院里,人格解體已達到這樣一種程度,假病人感到自己是隱形人,或至少是不值得別人注意的。”

這個實驗雖然是一個特殊的例子,但它卻說明瞭一種普遍的現象:在社會生活中,一旦某人被認定具有某種行為特徵,那麼,在人們的眼中,他的一切行為都具有這種特徵。

中國古代的寓言故事“疑人偷斧”,說的就是這種現象:一個獵人丟了一把斧子,他懷疑是鄰居偷的。他看到鄰居後,越看越覺得鄰居像個小偷,他走路的樣子、說話的神氣、幹活的背影,就連他的笑容也都透着賊氣。第二天,斧子找到了,原來是自己不小心給丟在了山坡上。這時他再去看鄰居,怎么看也不覺得鄰居像個小偷了。

狗患有乳癌。科學家最後發現了一種人犬共通的病毒叫做“小鼠乳房腫瘤病毒”,科學家的理論是,狗身上的腫瘤病毒傳染給人類以後,導致婦女罹患乳癌。

科學家也表示,這也解釋了為什麼東方婦女移民到西方以後,罹患乳癌的機率就增加了,因為西方婦女普遍喜歡養狗。不過,科學家只是根據研究結果歸納出推論,目前還沒有人能夠確定養狗就會導致乳癌。(文章來源:健康生活)

口臭可能是某大病前兆

現代社會,談話交流非常重要,每個人都希望自己口氣清新,給對方良好的印象。其實,從醫學上講,口臭不是個小毛病,也不是單靠口香糖就能解決的,其原因可能涉及胃腸道、耳鼻喉、口腔、呼吸道等多種疾病。專家提示,口臭病因較多,一定要查明原因,對症施治。

口腔不潔引發口臭

據專家介紹,口臭分為單純性口臭和繼發性口臭兩類。單純性口臭多由口腔不潔或不良生活習慣引起。北京友誼醫院口腔副主任醫師張文奎說,如果長期不注意口腔衛生和保健,導致牙石、牙垢在牙齒表面大量堆積,使牙齦充血發炎,進食時導致牙齦出血,就會引起口臭。牙周炎患者常有較深的牙周袋,牙周袋內存有大量細菌,會使牙齦反復腫脹、發炎、流膿,引起口臭。

較多的食物嵌塞在牙縫隙內,在細菌的作用下腐敗變質,也可引起口臭。人過中年,唾液分泌減少,口腔的自潔作用降低,所以中老年人更容易出現口臭。

胃腸不好是主要原因

引起繼發性口臭的原因很複雜。王潤華主任醫師說,消化道疾病是口臭的主要原因,凡是引起腸道內容物滯留的疾病都會因氣味反流引起口臭。消化道狹窄的疾病,如先天性食管狹窄、食管失弛緩症、胃扭轉、十二指腸梗塞、腸梗阻等,因食物、分泌物滯留、發酵,加上腐敗菌的作用,會引發口臭;消化道炎症,如食管炎、慢性胃炎、慢性腸炎、潰瘍性結腸炎等,消化道動力障礙,腸道內容物

滯留、反流而易出現口臭;便秘的病人,因糞便中有糞臭素、氨氣、硫化氫等物,也可因氣味反流到口腔,發生口臭。另外,消化道腫瘤,如食管癌、胃癌、腸癌等,因佔位病變,影響排空,發生內容物滯留,都會出現口腔異味。

在北京友誼醫院耳鼻喉科接診的兒童中,鼻腔異物患者不算少數。張道行教授告訴記者,有些兒童非常好奇,將小玩具、花生米、豆粒等放入鼻孔,最終引發腐爛和感染。這樣的小病人往往有口腔或鼻腔異味。而很多老年口臭異味患者,大多是萎縮性鼻炎,主要表現為鼻及鼻咽部乾燥感、鼻塞、鼻出血、鼻內膿痂多、嗅覺障礙、呼吸惡臭等。另外,鼻、咽、口腔的腫瘤潰爛以及化膿性炎症引起的潰爛都可導致口臭,而且自己和旁人都能聞到。

有些口臭是危險信號

專家提醒,口臭有時是一些嚴重內科疾病的表現,所以不能忽視。例如當腎功能受損時,出現體內毒素蓄積,患者口中會呼出一種酸蘋果味,這就是一個危險信號。

呼吸內科主任賀正一教授強調,肺膿腫患者常伴有腐酸性口臭,這類患者往往有發燒、膿性痰等,照胸片一般能確診。此外,肺結核咯血、支氣管擴張咯血者常出現血腥味口臭,晚期肺癌患者常于口腔及呼氣中出現腐腥臭。

專家建議大家平時注意口腔衛生,定期洗牙,以預防口臭。對於原因複雜的口臭,應在診斷明確後進行針對性治療。

(稿源:生命時報)

微笑 牙科診所

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

嶄新的尖端醫療設備,信賴的合理收費

全家全方位的牙齒保健,彈性門診時間

新開幕期間,全面優惠折扣

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 44114

東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

汪瑞龍牙醫診所

20 年以上牙醫臨床經驗

CASE 大學牙醫學院教授

CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd
Suite 306
Cleveland OH.

汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu