

羅素說，人類的罪惡有半數是由於害怕生活的無趣而引起的。在漫長的婚姻中，經歷了戀愛時的激情和纏綿，婚初的鬆懈，孩子出生後的情感轉移，很快就到了中年的負重期。隨着家庭外部環境的日益改善，成員間的親密戰鬥關係卻越來越鬆散。近日，美國著名性學雜誌《紅書》講述了佩蒂和艾倫的婚姻故事，以及他們如何應對“中年危機”，希望能幫助廣大中年夫婦重新加固婚姻關係，使其牢不可破。

“老夫老妻”也要打扮

除了心靈上的共鳴以外，美國著名婚姻問題諮詢專家弗蘭克·皮特曼還主張，通過增加心理上的變化和滿足，來加強夫妻間的相互吸引。最簡單的方法就是“增加異性特徵”。

按照專家的指點，佩蒂買了一件非常漂亮的新衣服，還燙了一個新髮型，臉上也略施粉黛，整個人煥然一新。艾倫見到後，感到眼睛一亮，真是“似曾相識燕歸來”。而艾倫換了一身筆挺的西裝，刮乾淨下巴上的胡渣，頓時精神了很多。“其實，佩蒂和艾倫都還是老樣子，可在對方的心里卻產生了一種新鮮感。這種新鮮感就是一種吸引力。”

人的愛情不同於其他如母子之情、朋友之情等感情，它是建立在性意向基礎之上的，也有人稱之為“異性相吸”。增加夫妻雙方的異性特徵，自然會強化愛情的魅力。此外，男性是視覺系動物，經由眼睛接受到的各種信息，很容易引起性亢奮。因此，沒有什麼比看到一個嬌嫩美麗的妻子，更能讓男人心動的了。“中年女性往往容顏半衰，乳房鬆弛下垂，體態也漸漸失去了昔日的豐潤和線條美。但如果經常參加健身鍛煉，注意修飾打扮，則有助於提高對異性的吸引力，尤其是美化了在丈夫心目中的形象。”

夫妻們的“打扮”，不僅限於換身行頭或化妝，修飾氣質也很重要。如果妻子平時說話習慣粗聲粗氣，那偶爾小鳥依人、吳儂軟語一番，也會令丈夫有一種新鮮感；如果丈夫平時大大咧咧、不太顧及妻子的感受，那拉過妻子，為她揉捏一下肩膀，說一句“你辛苦了”，都是感人至深之處。

有人以為，戀人之間才需要互相吸引。其實，組成家庭以後，有意識地加強夫妻間的互相吸引，會使你的家庭生活更加愉快愜意。

中年夫妻如何找回激情

美國人平均膽固醇含量降到199

“世界衛生組織”在多年前就警告說：肥胖已經成爲一個全球性的問題。據該組織說：全世界有十億以上的成年人身體超重，原因是飲食含有大量脂肪和膽固醇，以及日常生活缺少運動。幾十年來，美國的醫生不斷提醒他們的病人必需設法降低血液當中的膽固醇，醫生的勸告現在終於產生了效果。

200以下才健康

一般美國人的膽固醇含量，平均水平已經從1960年的222降低到2007年的199。美國政府在將近五十年前開始記錄膽固醇的含量，把成年人的健康標準定在200以下，膽固醇超過200的人患心臟病、癌症和其他疾病的風險會比較大，含量在200以下的人可以活的比較健康。

美國貝勒大學的嚴賽博士說：美國原定在2010年把平均膽固醇含量降到200以下，現在提前三年實現了這個目標，他說：“這是一個里程碑，

我們正在向前進展，我們沒有落後，只有進步。”

在美國，過去十年來膽固醇含量超過240達到危險程度的人數，減少了20%，使美國的衛生人員感到欣慰。膽固醇是存在於人體細胞結構和血液循環當中的一種脂肪物質，我們的食物和肝臟的作用會產生所謂好膽固醇和壞膽固醇，把好的和壞膽固醇的數字加起來，可以幫助醫生診斷



一個病人的健康狀況。

凡尼拉柯瑞一直在設法減低她的膽固醇含量，她說：“我的膽固醇降低了很多，最後一次檢查是176。”

擇食 多動 勤驗血

有數以百萬計的美國人服用藥物來降低壞膽固醇的含量。但是，降低膽固醇不能完全依靠藥物，據心臟學家們說：一般美國人已經瞭解到他們應該吃什麼樣的食物和做多少運動來降低膽固醇。

美國哈佛大學醫學院的克利斯凱農博士說：大多數成年人都會定期驗血，他說：“膽固醇過高並沒有任何症狀，一直到心臟病發作，你才知道跟膽固醇有關，所以，檢驗膽固醇的含量是非常重要的。”

並不是每一個人都會注意到膽固醇的問題，在美國至少有七千兩百萬人仍然過於肥胖。據估計，全世界有十億人需要在新的一年當中減輕體重，採取比較健康的生活方式。

發熱的寶寶最需要吃什麼？

小兒發熱時，新陳代謝加快，營養物質的消耗大大增加，體內水分的消耗也明顯增加。同時，在發熱的時候消化液的分泌減少，胃腸蠕動減慢，使消化功能明顯減弱。

因此，小兒發熱時的飲食安排必須合理。

小兒發熱的飲食調攝應以供給充足的水分，補充大量維生素和無機鹽，供給適量的熱量和蛋白質爲原則。飲食應以流質和半流質飲食爲主。下面介紹幾種常用發熱患兒的飲食。

(1)米湯：將大米煮爛去渣，加入少許白糖。米湯的水分充足，易於消化吸收。

(2)綠豆湯：將綠豆煮爛，取其綠豆湯，加入適量冰糖。綠豆具有清熱、解

毒、祛暑的作用，服之既能補充營養，又利于毒素排泄，從而可以協助退熱。

(3)雞蛋羹：取1~2個雞蛋打勻，加適量溫水蒸熟後食用。雞蛋羹可以補充蛋白質，並且較容易消化吸收。

(4)西瓜汁：西瓜汁具有清熱、解暑、利尿的作用，可以促進毒素的排泄。

(5)鮮梨汁：鮮梨汁具有清熱、潤肺、止咳的作用，適用於發熱伴有咳

嗽的患兒。

(6)鮮蘋果汁：蘋果汁中含有大量的維生素C，可以補充體內營養的需要，還可以中和體內毒素。

總之，小兒發熱時的飲食可以按前面述及的基本原則，根據患兒的飲食習慣來安排。如果患兒發熱而食慾不好時，不要勉強喂食，但要儘量補充水分。另外，在小兒發熱期間不要任意增加平時未曾吃過的食物，以免引起腹瀉。



日常九大禁忌

以下九點是日常生活應注意到的：

1. 細嚼慢嚥：吃得太快，食物咀嚼不夠，會使消化液分泌不足，造成消化不良。
2. 定時定量：人們往往作息不規律，不是省略了某頓飯，就是集中在某一餐吃，甚至暴飲暴食，這樣會增加腸胃負擔。
3. 早餐不可省：節日期間有了充分的時間可以睡懶覺，有時候起床晚了連早餐也省了。但睡醒後，處於十幾個小時的空腹狀態，如

果不進食，夜間分泌的胃液缺乏食物的中和，易導致胃腸不適。

4. 保持愉快的心情：壓力、焦慮會讓胃酸分泌過多，是胃粘膜炎、胃酸反流的主要原因之一。用餐時刻更需要放鬆，專心吃，避免邊吃邊開會，或邊吃邊讀書。

5. 睡前避免進食：睡前進食會增加胃的負擔，還可能使某些症狀惡化，儘量不要在睡前3小時內吃東西。

6. 餐後適當休息：飯後避免立刻工作或做劇烈運動，但也不要馬上躺下來，臥睡或攤在沙發上看電視。

7. 節制煙酒：含酒精飲料會降低胃粘膜炎抵抗能力，引發胃炎，如果非喝不可，也要避免在空腹時喝，吸煙則會刺激胃酸分泌，甚至影響潰瘍痊癒。

8. 充足睡眠：適當運動，有助於消解壓力，緩和情緒，降低腸胃疾病復發的機會。

9. 宜攝取的食物：五穀類、不加糖奶類及奶製品、豆漿、蛋、魚、嫩而無筋的瘦肉、水果和新鮮蔬菜，這些都可促進腸胃蠕動，加快體內毒害物質的排泄過程。

四種能幫你清掃油脂的食物

茶：茶中含有大量的食物纖維，而食物纖維不能被消化，停留在腹中的時間長了，就會有飽飽的感覺。更重要的是茶中富含的維生素B1，是將脂肪充分燃燒並轉化爲熱能的必要物質。

蒜：大蒜所含大蒜精油具有降脂效能。大蒜所含硫化化合物的混合物可減少血中膽固醇，阻止血栓形成，有助於增加高密度脂蛋白，保護心臟動脈。

魚：含有人體必需的多種不飽和脂肪酸，具有抑制血小板凝集和降低膽固醇的作用，並可健腦益智。但常吃魚中不少脂肪含量極高，堪稱“減肥殺手”。

玉米：含有豐富的鈣、硒和維生素E等，具有降低血清膽固醇的作用。印第安人向來不患高血、冠心病，主要得益於主食玉米。

經常生氣是百病之源。從中醫角度來看，生氣至少有以下9大害處：

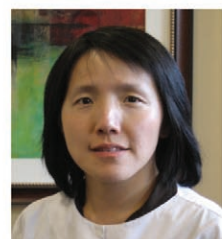
- 1、傷腦。氣憤之極，可使大腦思維突破常規活動，往往做出魯莽或過激舉動，反常行爲又形成對大腦中樞的惡劣刺激，氣血上沖，還會導致腦溢血。
- 2、傷神。生氣時由於心情不能平靜，難以入睡，致使神志恍惚，無精打採。
- 3、傷膚。經常生悶氣會讓你顏面憔悴、雙眼浮腫、皺紋多生。
- 4、傷內分泌。生悶氣可致甲狀腺功能亢進。
- 5、傷心。氣憤時心跳加快，出現心慌、胸悶的異常表現，甚至誘發心絞痛或心肌梗塞。
- 6、傷肺。生氣時的人呼吸急促，可致氣逆、肺脹、氣喘咳嗽，危害肺的健康。
- 7、傷肝。人處於氣憤愁悶狀態時，可致肝氣不暢、肝膽不和、肝部疼痛。
- 8、傷腎。經常生氣的人，可使腎氣不暢，易致閉尿或尿失禁。
- 9、傷胃。氣懣之時，不思飲食，久之必致胃腸消化功能紊亂。

生氣對人體的驚人傷害

微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD



張惠朱 醫師
Kimberly Chang, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務，彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文，中文，及廣東話

中文服務專線：(216) 881-5525 轉 2

地址：3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉

鄰飛騰商場

網站：www.TheSmileDental.com