



一男子患了中風,左邊的身子不能動,十分痛苦。親友們去安慰他。他說,我不害怕我的病治不好,我擔心我的妻子留不住。沒過多久,他的妻子果然離開了他。

親友們罵那位女人薄情。男子說,不要責備她,是我不好。他懺悔道:她做飯忙不過來的時候,我坐在電視前無動於衷她生病需要去醫院的時候,我以工作忙讓她一人前往她買了件衣服,滿心歡喜地問我怎麼樣時,我的眼睛甚至都不瞟上一瞟;她需要我陪伴的時候,我為贏得上司的青睞,在辦公室陪他們打撲克直至深夜她生日到來的時候,如果沒有她的提醒,我總是到第二天才猛然想起。

我們的婚姻早就因為我的這些行為而中風,只是我原來沒有感覺到。現在我左邊的身子不能動了,我一下子感覺到了。後來,有人把這些話說給了男人的妻子男人的妻子非常感動。說,既然他這麼說,我也就回去吧。在女人的精心照料下,男人漸漸康復。

有一次,他們一起在黃昏中散步,女人問,怎麼會想起婚姻也會中風這樣的事來?男人說,當我的右手因蚊子叮咬而奇癢的時候,我的左手一點反應都沒有,假若我沒有中風,會出 F 這樣的情況嗎?過去,你那麼辛苦,而我卻一點都不去分擔,我想,這就是婚姻中風了。現在,他們已成為一對恩愛夫妻,因為通過那場病,男人發現了一套新的婚姻理論:夫妻應該像左右手一樣。左手提東西累了,不用開口,右手就會接過來,右手受了傷,也不用著呼喊和請求,左手就會伸過去。假如一個人的左手很癢,右手卻伸不過來,這個人的身體一定是中風了,或是癱瘓了。

婚姻愛情的身軀,假若一方不能主動地去關懷對方,久而久之,隨著不良狀況的加劇,也會中風癱瘓。

美國社會醫學家經過調查發現,許多人到中年的男性,常會出現消沉頹廢、鬱鬱寡歡等不良心理狀態,而自己又矢口否認,這種心理狀態被稱之為“灰色心理”。“灰色心理”如得不到及時防治,不但影響工作和生活,還會損害身體健康。

“灰色心理”的發生,源于生理和心理兩方面。他說,我國有個 35 歲現象,即在 35 歲至 45 歲之間是“多事之秋”,身體和心理都有“內憂外患”的壓力。

工作和生活都面臨“上有老下有小”的情況,就是在這種夾擊之下,中年男性易呈現灰色心理的症狀。由於身體上由生長旺盛期

進入緩慢衰退期,在年輕人的衝擊下,即使身體上沒有大毛病,但也易感到“力不從心”;而上有比他們更有經驗的領導或前輩,也使得他們上昇空間受到制約。

心理方面,幾十年熟悉的工作,定型的生活環境,又極易使人產生枯燥、乏味之感。這種情況下,最容易出問題的就是婚姻問題。

要減輕這種病態的心理,最重要的就是讓工作和生活有序地豐富起來,包括與家人之間的有效溝通,對工作和健身作好規劃,

把以前的興趣恢復起來,帶動家人和朋友一起充實到生活中去,這對改善灰色情緒和灰色心理,培養積極心態很有益。

適當變換環境是必要的,可以產生新的活力,恢復新的潛能,使自己保持健康向上的心理。如外出旅遊一段時間,到子女或親戚家小住等。



中年男人預防“灰色心理”

榴蓮被譽為“水果之王”,在榴蓮盛行的泰國,有“典紗籠,買榴蓮,榴蓮紅,衣箱空”的諺語。而如今,愛吃榴蓮的人也日漸增多,超市里隨處可見榴蓮。

榴蓮含豐富蛋白質和脂類,對身體有很好的補養作用,還含有多種維生素、脂肪、鈣、鐵、磷等。廣東人更將榴蓮的營養價值推到了極致,“一只榴蓮三只鷄”的說法在當地廣泛流傳。《本草綱目》中記載,榴蓮“可供藥用,味甘溫,無毒,主治暴痢和心腹冷氣”,用它煮湯,果肉化入湯中,又香又甜,可健脾補氣,補腎壯陽。因此,廣東人常在病後、產後用榴蓮補身。

“我身邊的人都是不吃榴蓮則已,一吃必然上癮。”華南農業大學園藝學院果樹栽培系教授馮奇瑞說,對於榴蓮。愛其者贊其香,厭之者怨其臭。可吃上一次後,便欲罷不能了。這主要是因為,榴蓮中含有多種維生素,香味獨特,這會刺激人的味蕾,讓人對其產生依賴。此外,榴蓮果肉黏性多汁,綿軟嫩滑,獨特的質感讓人回味無窮。

“榴蓮固然好,但吃起來還是要適度,泰國衛生部就曾勸告民衆,一天最好不要吃超過兩瓣榴蓮,大約 100 克左右。”馮奇瑞提醒道,榴蓮中含有大量的果糖,如果吃得過多,很容易上火。“我在泰國生活過一段時間,當地人吃完榴蓮後,總要吃上個山竹來

中和一下。”馮奇瑞介紹。此外,榴蓮中富含的纖維素在胃中會吸水膨脹,過多食用會阻塞腸道,引起消化不良和便秘。馮奇瑞說,在吃完榴蓮後最好喝點淡鹽水,幫助榴蓮在胃腸中正常消化。

榴蓮性質熱而滯,癌症患者、虛火旺、口干面紅、感冒、患皮膚病的人最好不要吃榴蓮。又因榴蓮中含有較高的糖分,因此糖尿病人和高血壓病人也不宜食用。

馮奇瑞介紹,挑選榴蓮也有講究,榴蓮裂口說明已經完全成熟了,未裂口的香味還不太濃鬱,果肉吃起來也有點脆而不夠滑嫩。最後,要聞聞榴蓮的氣味,如果一股酒精味,說明已經熟過了頭或者壞了,就不要購買了。

一次吃完一個榴蓮最好,如果沒有吃完,就要把榴蓮妥善保存。保存榴蓮時,要去除外殼,將果肉放到保鮮盒內,放置于冰箱冷藏。最理想的冷藏溫度為 12 攝氏度左右,同時,最好能在 3-5 天內將其吃完。



最利秋冬減肥的幾種運動

運動專家建議,健身者可根據自己的體質和愛好,選擇慢跑、爬山、球類運動等比較適合在秋冬進行的運動。秋冬運動量與夏季相比可適當增大,運動時間可加長,但要注意循序漸進。

- 1.跑步**
效果指數:★★★★★
適應人群:幾乎所有人群
跑步是目前最佳的有氧運動,它能增強血液循環,改善心臟功能;改善腦的血液供應和腦細胞的氧供應,減輕腦動脈硬化,使大腦能正常工作。跑步還能有效地刺激代謝,增加能量消耗,有助於減肥健美。對於中老年人來說,跑步能大大減少由於不運動引起的肌肉萎縮及肥胖症;減少心肺功能衰老的現象;能降低膽固醇,減少動脈硬化,有助於延年益壽。
技術要點:每次不少於 40 分鐘,速度以中速或慢跑為主。
- 2.爬山**
效果指數:★★★★

適應人群:高血壓、冠心病等患者要量力而行

深秋的氣溫給人的感覺不是很冷,但空氣溫度隨着山坡高度的上昇而遞減,加之早晚溫差大,這時爬山,還可使人的體溫調節機制不斷處於緊張狀態,從而提高人體對環境變化的適應能力。另外,爬山對心肺功能的鍛煉效果更佳。

技術要點:登高速度要緩慢,上下山時可通過增減衣服,達到適應溫度的目的。

- 3.羽毛球**
效果指數:★★★★
適應人群:幾乎所有人群
相比室外運動,這種室內運動讓人感覺舒適,但不要小看它的運動效果,據有關數據顯示,一場正規的羽毛球,比賽強度要比一場足球賽還要大。
技術要點:運動前準備活動至關重要,以免受傷。
- 4.騎車**
翻越小山,快慢結合,可以消耗更多

的熱量。

騎車運動最好到戶外。如果你在戶外感覺到舒適,就可以採用不同的強度和節奏,或者在不同的地形上進行,比如變化行車路線和增加翻越小山的項目。

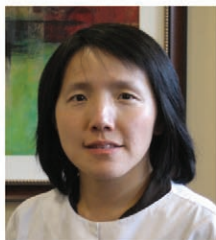
你可以嘗試節奏練習,踏板可以踩得時高時低。在踩踏板時儘量均勻平滑些,不要在車座上跳躍,使上身保持放鬆。你也可以嘗試強度練習,在騎行的大部分時間里可以放緩速度,甚至可以邊騎車邊說話。也可以做間隔練習,以比較快的速度騎 5 分鐘,然後放鬆騎 10 分鐘,然後再快騎 5 分鐘。變換鍛煉的節奏和強度可以使鍛煉過程變得有趣,形成不同強度的刺激。



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