

我想起了一個故事。有個國王很挑剔，老是娶不到滿意的妻子。有一天他在森林邊邂逅了一個仙女一樣的纖塵不染的姑娘，對她一見鍾情。他要娶她為王后，姑娘答應了，但她有一個條件：每天下午4點她要回一趟森林，只要一小時，5點一定出來。不要問她為什麼。也不要跟着她。國王答應了她的條件，就把姑娘帶回了王宮。姑娘成了人們喜愛的王后。她給國王生兒育女，協調宮里宮外的事情。她不優傷不煩躁，把一切都安排得井井有條。國王覺得她是一個完美的女人。但雷打不動的是她每天必須在那個時間回森林。

一晃二十多年過去了，兒女已長大成人，而人到中年的王后。模樣還和當初一樣：年青柔美鮮亮，也不發脾氣。國王卻越來越恐懼，覺得自己娶的不是一個凡人。他懷疑她每天回森林是為被施以魔法。那種強烈的好奇心折磨着他，讓他違背了承諾。終於有一天，他悄悄地跟着王后進了森林。他看着王后走走跳跳，來到一條小水邊。綠綠的草地上有石頭、鮮花。王后摘下鑲滿鑽石的皇冠，脫下華麗的袍子，再一件一件脫下所有的衣服直至全身赤裸，就坐在了草地上。她看一會天上的流雲，玩一會兒溪水，聞聞花香，聽聽鳥叫。那個時候光線還很好，那籠罩着她的光芒，特別柔和、飽

滿。一個小時後她一件一件穿好衣裳，戴上皇冠，提着裙擺一蹦一跳地走出森林。

其實這二十年間她只是每天做同樣一件事情，這就是讓凡人成為仙女的秘密：讓自己宛如處子、嬰兒，回到自然里。那一刻她不是王后，不是母親，什麼社會身份都沒有。她只是一個處子，像牛羊親近青草那樣親近她自己的生命。所以我一直在想，人怎樣找到一種為生命保鮮的方式？我覺得無論是向牛羊學習還是像仙女一樣靜默地給自己一小時，都是在轉換生命坐標的過程中給自己一種生命保鮮的理由。

人們對成長的心情很複雜，日子在向前走，但是人也在衰老。年齡越大越會考慮這個問題，就是怎樣讓人的生命在流光中保持新鮮。什麼是生命的新鮮呢？我覺得很多老人，



為生命

作者：于丹

保鮮

他們的天真會讓我們年青人向往的。

人們面對成長的心情很複雜，日子在向前走，但是人也在衰老。年齡越大越會考慮這個問題，就是怎樣讓人的生命在流光中保持新鮮。什麼是生命的新鮮呢？我覺得有很多老人，他們的天真會讓我們年青人向往。

我小時候學昆曲，有個老師叫周全安，她是真正的貴族出生，大學讀的是家政系。新中國成立後她跟丈夫基本上沒有工作，也沒要孩子。她會唱最正宗、最典雅的昆曲，我二十來歲排曲子的時候，她已經六十七八歲了，生活非常貧困，但是她的那種鮮亮和活潑讓我們這些小姑娘都感到驚訝。她教我們念白，要求嘴上要過好久，像我們這些北方孩子念不出入聲字那是不可行的；她經常跟我們做身段，她的身段靈活、柔軟。那個時候我突然明白了一個道理：現在老

說女人老不老，不在於臉上有多少皺紋，而是體態是不是輕盈。

20世紀80年代初有一段時間北京路流行穿蝙蝠衫，那個夏天，周先生特歡心地跟我們說，你們快給我找件蝙蝠衫吧，看我又瘦又高，穿蝙蝠衫肯定漂亮。後來她自己找了一件淺黃底子綴黑點的短袖蝙蝠衫，從胳膊肘這兒連着腰，細細地卡在腰那兒，然後穿了一條水藍色的牛仔褲，一頭白髮，加上將近一米七的個頭兒，哎，真的是飄飄似仙女。那件蝙蝠衫是純棉的，8塊錢，那條牛仔褲10塊錢，18塊錢就讓一個女人鮮亮無比。我跟她去過她的家，大雜院裏的一個小平房，黑色的泥地，中間一個蜂窩煤爐子。她先生靠在一把吱吱呀呀的躺椅上，手中捧着線裝書；她在屋子裏面靈巧的轉來轉去，嘴里哼着昆曲。看到他倆，我覺得生命是如此蓬勃和鮮活，如此優雅和驕傲，這種典雅是貧困、挫折乃至死亡都動搖不了的，因為它帶着自己的一種質地。

我有時候想，我們用什麼抗拒流光？這是一個物質時代，女人怕老，外有化妝品，內有營養液，無非是錦上添花；真正雪中送炭的是一種保持生命更新的能力，是一種好奇心，一種動手的快樂，是一種真正的意義讓你的生命永遠保持新鮮的狀態。



年紀越大回憶越美

美國科學家研究發現，隨着年齡增長，當我們回憶人生時，通常會忽略那些令我們感到恐懼、生氣、悲傷或其他消極感受的事情，同時很多積極的情感經歷會浮上心頭。

加拿大魁北克省蒙特利爾市康考迪亞大學的邁克爾·凱威和溫迪沃·伍德教授在他們的研究中稱，這一發現顯示健康個體在回憶人生中的重要事件時，會對當時的事件產生樂觀情緒，甚至對非常艱難的人生經歷都試圖從積極的一面來看待；而對於過去那些消極的事件，人們總是想忽略，至少儘量去忽略。

他們做了幾項實驗。第一項實驗要求279位大學生回憶過去對自己人生非常重要的事件。然後要求他們說明該事件是否對他們有重大影響，或者對瞭解自己和人生有多大的幫助等。凱威和伍德教授發現，人們對某一事件的感覺總是傾向於積極的方面。

在第二項實驗中，79位大學生被要求報告五個過去的場景，並且把這些場景對自己的影響打分。他們還要完成兩個問卷，問卷從10種情緒中選擇，當事件發生時，他們會馬上感覺到哪些情緒的存在。

兩位教授發現當志願者們反映出負面事件，例如與老闆或教師產生矛盾或者遭到身體方面的冒犯時，他們的回答是當時很少感到負面情緒，如生氣和反感。

凱威教授指出，讓人印象深刻的是這一發現涵蓋的情緒範圍很廣泛，當人們回憶起自己過去的經歷時，人們將看淡所有經歷的負面情感，如恐懼和生氣。例如，當想到祖母去世這個負面事情時，悲傷歸悲傷，但積極的情緒會更多出現，他們會替祖母高興，因為她終於脫離了病痛的折磨。

45分鐘、24小時、28天，這些簡單數字背後其實蘊藏着至關重要健康信息。我們身體里藏着許多“時鐘”，指揮機體健康有效運轉，這就是人體健康周期。

人體隱藏三個“健康時鐘”

專家建議：月經期(第1-7天)儘量選擇低刺激低負擔並能補充水分的保養品。濾泡期(第8-14天)可大膽試用一些護膚新產品，效果更明顯。黃體期(第15-21天)體溫升高，易因紫外線產生黑斑，不能忘記防曬。月經前期(第22-28天)是一個月里肌膚最糟糕時候，應保證睡眠，以防皮膚變得更糟糕。

45分鐘——疲憊周期

當人的中樞神經系統處於興奮狀態時，調節功能加強，新陳代謝加快，身體各項機能達到最佳狀態。但一般情況下，45分鐘後這種“興奮”效應將全部消失，即便人體感覺不到疲勞，實際上已處於“疲憊”狀態，注意力無法集中，體內產生代謝廢物越來越多，工作完就會感到異常疲勞。

專家建議：從事緊張工作的人應每隔45分鐘左右“主動休息”3至5分鐘，哪怕只是倒杯水、隨意走動幾步也好。如果在尚未產生勞累感時即主動休息，能增強機體免疫功能與抗病能力，是防範疲勞最好方法。

24小時——睡眠周期

健康人體活動大多呈現24小時晝夜

生理節律，與地球有規律自轉形成的24小時周期相適應。只有進入熟睡狀態後，人體眾多器官如肝、膽、肺、皮膚等才得以高速度自我修復。此外，高質量睡眠還是恢復體力養足精神最佳方式。

專家建議：良好睡眠習慣對人體非常重要，通常說調整好“生物鐘”就是指調整好每天24小時里睡眠、工作時間，形成一定規律。愛美的女性尤其應注意，晚上11點至凌晨5點，人體處於睡眠狀態時細胞分裂速度要比平時快，這時肌膚對護膚品吸收率極強。若使用富含營養物質的滋潤晚霜及保潔劑，能使皮膚保養和修復達到最佳效果。當然，愛美也別忘最好在晚11點前上床準備休息。

28天——養顏周期

女性生理周期一般為28天，相應的以28天為一個周期精心呵護皮膚。



轉頭時脖子“咔咔”作響是否就意味着得了頸椎病？做瑜伽或做按摩是否有助於緩解頸椎病？辦公室白領會被空調吹出頸椎病來嗎？擁有豐富臨床經驗的中國醫師協會骨科醫師分會副會長、上海長征醫院骨科主任袁文教授給出答案。

頸椎病又稱頸椎綜合徵，是頸椎骨關節炎、增生性頸椎炎、頸神經根綜合徵、頸椎間盤脫出症的總稱。主要病因是由於頸椎長期勞損、骨質增生，或椎間盤脫出、韌帶增厚，致使頸椎脊髓、神經根或椎動脈受壓，從而引起各種各樣症狀和體徵。

袁文提醒，頸椎病患者一定要及時接受規範治療，切忌因為選擇錯誤的治療方式，對健康造成不必要的二次傷害。他特別指出四種治療頸椎病的誤區：

誤區一：有些年輕人轉頭時

頸椎經常發出響聲，就認為自己得了頸椎病。袁文說，轉頭時之所以脖子會發出“咔咔”的響聲，主要是因為頸部的韌帶和骨骼發生摩擦所致，並非是真正意義上的頸椎病。事實上，頸椎病仍然是中老年人的常見病，年輕人患病的比率不高，但年輕時不良



為肌肉疲勞所致，真正的頸椎病大多帶有上肢放射性疼痛或麻木、雙腳有踩棉感等症狀，因此不要把脖子和肩膀的酸痛簡單等同於頸椎病。

誤區三：倒走、做瑜伽、做按摩等方法有助於緩解頸椎病。袁文說，從醫學角度而言，頸椎病的

如果不能控制好力度，反而會傷害頸椎；而按摩推拿儘管能夠緩解頸部肌肉群的緊張和痙攣，恢復頸椎活動，但這對按摩手法的要求很高，不恰當的重力按摩和復位反而會加重症狀，甚至導致截癱。

誤區四：“低枕”或者趴着睡就能“無憂”，空調過冷則會導致頸椎病。目前，越來越多的人已經認識到“高枕無憂”是錯誤的觀念，因此有些人就選擇“低枕”“理療枕”，甚至俯臥着睡覺，袁文指出，趴着睡覺肯定扭着脖子，反而造成頸椎在睡眠時保持彎曲狀態，其實無論仰睡還是側睡，選擇能保持頸部正常生理弧度的枕頭最好。

袁文提醒，除了避免上述誤區，頸椎病必須“早發現，早治療”，建議已經發生頸部病變的患者採取手術療法。

(季明、仇逸)

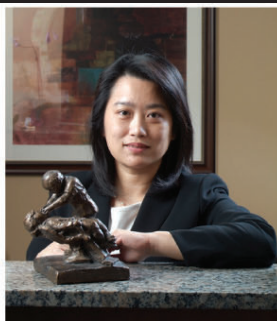
注意治療頸椎病的四大誤區

生活習慣和長期伏案工作確實會增加將來患病的可能。

誤區二：脖子和肩部感到酸痛，就認為是頸椎病。袁文說，大部分脖子和肩部的酸痛還是因

病因是頸椎脊髓神經根或椎動脈受壓，上述幾種方法對解決病因並沒有直接的效果。相反，倒走增加了不慎摔倒而引發頸椎受損的風險；瑜伽中的許多動作

微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, 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

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

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