

中秋將至 六種人吃月餅要格外小心



中秋佳節將至,味道香甜、象徵閤家團圓的月餅又現身百姓餐桌。雖然團圓節是個值得開心的日子,但請大家也不要因為過于高興吃月餅過多,而導致一些不必要的麻煩和痛苦。吃月餅要講究科學,飲食宜清淡。

現在大部分月餅油大、糖多、熱量高,吃月餅後,一天的飲食應以清淡為主,不能太油膩。一日三餐,如果早餐吃月餅,午餐和晚餐就要做到少油少糖。炒菜時油少放一些,油大的菜換一種烹調方法,爆炒改為涼拌,紅燒換成清炖,一部分葷菜用蔬菜、水果代替。

專家推薦早上吃月餅。月餅油大、糖多,早上吃可以補充上午所需的能量,也不易發胖,同時搭配一些富含蛋白質的食物,如牛奶、豆漿,還可以加些水果。

月餅宜塊小細嚼,吃月餅時,最好將月餅切成小塊兒,這樣月餅餡分布比較均勻,能多少食,而且要細嚼慢嚥,有助于消化。月餅宜與茶相配,鑒于月餅多吃易膩,品嚐時宜多飲綠茶。在綠茶中摻放少許花茶,飲起來香甜可口,效果更佳!

一些特殊人群吃月餅需格外注意。對於糖尿病患者,要慎食無糖月餅。一些無糖月餅用糖醇類甜味劑,食用過多也可能帶來腹瀉反應。而且無糖月餅所含油脂並不少于普通月餅,熱量仍然較高;高血脂、高膽固醇人群不宜選擇肉餡、蛋黃餡月餅,這類月餅脂肪含量過高,可以選擇五仁月餅,但也要控制食用量;控制體重的人更應少吃月餅,以免攝入過多熱量。

月餅如何保存

一般家庭過節時,所買月餅大都能到節日過後,甚至更長時間,為了防止月餅的變質,對吃剩的月餅應妥善保存。那么,應怎樣保存月餅呢?

月餅要輕拿輕放,尤其是蘇式月餅因皮酥松,最容易破碎。如果餅皮脫落,不僅影響外觀,而且影響口味、質量,並且易受潮變質。

月餅含有豐富的油脂和糖分,受熱受潮都極易發霉、變質,所以一定要將月餅存放在低溫、陰涼、通風的地方。一般來說,月餅皮軟、水分大、易變質,最好將月餅連帶包裝盒一起放入冰箱冷藏室,食前一小時取出,可保證它的口味。在 25 攝氏度的氣溫環境下,杏仁、百果等餡心月餅可存放 15 天左右;豆沙、蓮蓉、棗泥等餡心月餅,存放時間則不宜超過 10 天;如果氣溫超過 30 攝氏度,月餅存放的時間還應該適當縮短,一般不宜超過 7 天;至於鮮肉、鷄絲、火腿等月餅,應隨買隨吃。

月餅存放時,不宜與其他食品、雜物放在一起,以免串味,失去應有的口味和特色。為保證月餅的質量新鮮,購買盒裝月餅或散裝月餅時,均應看清生產日期或出廠日期,以便掌握保存期。

6 類人群吃月餅要留心

嬰幼兒:因消化系統發育不夠健全,難以承受大量高糖、高脂肪的食品;

老年人:因消化吸收能力較差,多食可加重脾胃負擔,引起消化不良、腹瀉等疾病;

糖尿病人:因月餅含糖量高,吃得過多,可使血糖急劇升高,使病情加重;

膽囊炎、膽結石病人:不宜多吃月餅,重則可以引起疾病發作,少數急病患者甚至會在短期內死亡;

十二指腸炎或胃炎的患者:對疾病癒合不利,應控制食用;

高血壓、高血脂和冠心病的人:會加重心臟缺血程度,甚至誘發心肌梗死。

影響人際關係的十種心理

良好的心理素質,是人們進行廣泛社交活動的必要條件。相反,心理狀態不佳,會形成某些隔膜和屏障,在一定程度上阻礙了人們結交朋友和適應社會。因此,我們在工作生活中應該注重自身修養,努力克服以下種種人際交往中的不良心理:

- 一、自私心理**
處處以自我為中心,只講索取,不講奉獻。爭名奪利,甚至損人利己。這種心理對於交際危害極大。它時時處處會傷害到別人,這種人永遠也不會找到真正的朋友。
- 二、自傲心理**
處處唯我獨尊,“老子天下第一”,趾高氣揚,輕視別人,甚至貶低別人、嘲笑別人,聽不進別人的意見。這種心理對於交際危害很大,這些人也很難與別人相處。
- 三、猜疑心理**
有猜忌心理的人,往往愛用不信任的眼光去審視對方和看待外界事物,每每看到別人議論什么,就認為人家是在講自己的壞話。猜忌成癖的人,往往捕風捉影,節外生枝,說三道四,挑起事端,其結果只能是自尋煩惱,害人害己。
- 四、逆反心理**
有些人總愛與人抬扛,以此表明自己的標新立異。對任何事情,不管是非曲直,你說好他偏說壞,你說一他偏說二,你說辣椒很辣,他偏說不辣。逆反心理容易模糊是非曲直的嚴格界限,常使人產生反感和厭惡。
- 五、排他心理**
人類已有的知識、經驗以及思維方式等,需要不斷地更新,否則就會失去活力,甚至產生副效

應。排他心理恰好忽視了這一點,它表現為抱殘守缺,拒絕拓展思維,促使人們只有自我封閉的狹小空間內兜圈子。

六、作秀心理
有的人把交朋友當作是逢場作戲,往往朝秦暮楚,見異思遷,且喜歡吹牛。這種人與人之間的交往方式只是在做表面文章,因而常常得不到真正的友誼和朋友。



- 七、互利心理**
有的人認為交朋友的目的就是為了“互相利用”,因此他們只結交對自己有用、能給自己帶來好處的人,而且常常是“過河拆橋”。這種人際交往中的佔便宜心理,會使自己的人格受到損害,久而久之會失去知心朋友。
- 八、冷漠心理**
有些人對與自己無關的人和事一概冷漠對待,甚至錯誤地認為言語尖刻、態度孤傲、

盤點人類最糟糕的遺傳特徵

據美國“生活科學網”報道,雖然人體內的基因有 99.9%都和父母體內的完全相同,但仍有 0.1%的不同,而正是這個 0.1%,才造就了包括血型 and 眼球顏色在內的 300 萬個不同遺傳特徵出現,當然這些不同也成就了一個人的獨特性。然而不幸的是,家庭遺傳並非常常都是優秀的,以下結出的遺傳特徵就被稱為“最糟的”。

- 酗酒**
酒鬼的孩子可能天生就喜歡酒精。最近的研究顯示,嗜酒有大約 50% 的原因都和遺傳基因有關,而環境因素只對酒鬼施加一半的影響。
- 乳腺癌**
大部分乳腺癌的發病原因至今仍是個謎,然而研究人員卻已發現一些特定基因的變異,可導致癌症。有些婦女可能在生命早期染上乳腺癌,而且是兩只乳房均會出現癌症。
- 色盲**
美國有 1000 萬人辨別不清紅色和綠色,但卻只有 60 萬婦女出現類似症狀。這是因為男人只能繼承母親身上一個 X 染色體的基因。而女人有 2 個 X 染色體,即使一個辨色基因出現缺陷,還有另一個基因可以頂替它的位置。
- 恃強凌弱**
當孩子在操場上打架而被“請進”校長辦公室時,千萬別忘了向父母抱怨一番。這是因為,科學家在人體內發現了一種可以增進好斗性的基因。其中,男孩子的攻擊性行為更有可能是從家庭中遺傳而來的。
- 肥胖**
炸薯條和肥胖基因是支持肥胖的雙重“後台”。科學理論揭示,肥胖基因可幫助我們的祖先熬過饑荒,然而在現在這個食物充裕的時代,卻正在給我們的生活帶來很多麻煩。
- 心臟病**
出生於有心臟病、糖尿病、中風或

高血壓家族史的孩子很可能會沿襲其“傳統”。除此之外,如果某人患有先天性心臟缺陷疾病,他的後代心臟出現先天性缺陷的可能性也會稍微偏高。

- 青春痘**
研究顯示,很多男孩長青春痘,他們的家庭往往也有青春痘“生長史”。同樣,父母年輕時如果長出過嚴重的青春痘,那么他們的孩子很可能也逃不過嚴重痤瘡的困擾。
- 乳糖不耐受**
在過去的 1 萬年中,基因變異導致人體對牛奶的消化能力不斷改進,但是這種能力卻只在那些對喝奶已經習以為常的人群中得到了提高。如果你不能忍受牛奶的話,那么你的親戚很可能也無法消受這種東西。

高視闊步,就是自己的“個性”,致使別人不敢接近自己,從而也不能交到較多的好朋友。

- 九、嫉妒心理**
有的人嫉妒心理較強,看到別人的成功,不是為他們高興,而是嫉妒。相反,當看到別人受挫時,往往幸災樂禍。這種人不給自己背上沉重的心理包袱,也會受到身邊人的反感。這也會使別人不願與之交往。
 - 十、自卑心理**
有些人容易產生自卑感,甚至瞧不起自己,只知己短不知己長,甘居人下,缺乏應有的自信心,怯于表現自己,無法發揮自己的優勢和特長。有自卑感的人,在社會交往中辦事無膽量,習慣于隨聲附和,沒有自己的主見。這種心態如不改變,久而久之,有可能逐漸磨損人的膽識、魄力和獨特個性,會阻礙自己計劃與理想的實現。怯懦心理是束縛思想行為的繩索,理應斷之,棄之。
- 以上這些心理不但不利于個人的身心健康,對於人際交往也都會產生不同程度的影響。使人不願接近,難以接近。希望我們每個人都時常檢查自己,預防產生這些心理,用熱情健康的良好心理品質去接觸身邊的每一個人,去享受美好的人間之情。
- 一鳴觀點:**
上述十種心理其實都是每一個人經常表現出的心理現象,它們均是在長期各種生活經驗或者事件體驗中不斷形成的。在我們心理工作者心目中,這些心理現象的形成都是有其內在原因的,並且也是富有意義的,只要不過度,均屬正常範圍,所以各位不必為此而大驚小怪。儘管如此,我們仍需懂得,這些心理現象對自我身心的和諧、人際交往、職業發展及家庭關係等方面起到相當大的阻礙作用,嚴重者將會影響到自己的學習,生活和事業。 作者:一鳴

禿頂
禿頂在男人身上很普遍,

它可能跟來自父母一方或雙方的幾種基因變異有關。而永久性的全禿是一種很罕見的情況,患有此病的人全身毛髮都會脫落,他們體內會攜帶“脫毛”基因。



Anna Beauty Center
紅袖添香
資生堂美容專賣店
SHISEIDO
COSMETIC BOUTIQUE

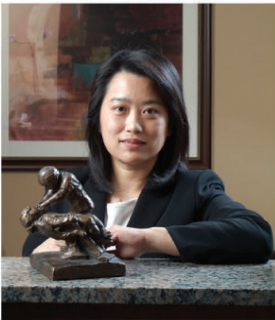
動人美肌及悉心保養, 伴您盡情享受秋日的燦爛光澤。購買任何 Shiseido 品牌產品滿\$55* 或以上, 即可獲得獨家贈禮, 讓您愉悅沉醉於光彩耀耀的秋季。
* 不包含適用之稅款。每位顧客限贈一份禮物, 贈完為止

3030 Superior Ave, Cleveland, OH 44114
Tel 216-574-2288 Fax 216-574-4988

SHISEIDO
A GIFT FOR YOU!
Special Offer: September 12 – 27, 2009

**秋季
送大禮**

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