

四種水早上起床不能喝



早起喝水一直被認為是一種健康的生活方式，但是不是什麼水都可以早起喝的。

久置的開水
開水久置以後，其中含氮的有機物會不斷被分解成亞硝酸鹽。尤其是存放過久的開水，難免有細菌污染，此時含氮有機物分解加速，亞硝酸鹽的生成也就更多。飲用這樣的水後亞硝酸鹽與血紅蛋白結合，會影響血液的運氧功能。

所以，在暖瓶里多日的開水、多次煮沸的殘留水、放在爐竈上沸騰很久的水，其成分都已經發生變化而不能飲用了。應該喝一次燒開、不超過 24 小時的水。此外，瓶裝、桶裝的各種純淨水、礦泉水也不宜存放過久。大瓶的或桶裝的純淨水、礦泉水超過 3 天就不應該喝了。

鹽水
有人認為喝淡鹽水有益於身體健康，於是晨起喝淡鹽水，這種認識確是錯誤的。喝淡鹽水有利於健康不假，這對於夏天出汗後補充水分是必要的，可對於晨起補充水分來說非但無益，還是一個危害健康的錯誤做法。

生理學的研究認為，人在整夜睡眠中未飲滴水，然而呼吸、排汗、泌尿卻在進行中，這些生理活動要消耗損失許多水分。早晨起床時，血液已成濃縮狀態此時如飲一定量的白開水可很快使血液得到稀釋，糾正夜間的高滲性脫水。再喝鹽開水反而會加重高滲性脫水，令人備加口干。何況，早晨是人體血壓升高的第一個高峰，喝鹽開水會使血壓更高，危害健康。

飲料
早上起來的第一杯水最好不要喝市售的果汁、可樂、汽水、咖啡、牛奶等飲料。汽水和可樂等碳酸飲料中大都含有檸檬酸，在代謝過程中會加速鈣的排泄，降低血液中鈣的含量，長期飲用會導致缺鈣。而另一些飲料有利於排尿作用，清晨飲用非但不能有效補充機體缺少的水分，還會增加集體對水分的要求，反而造成體內缺水。

果汁、牛奶、咖啡也不宜作為清晨的第一杯飲料，因為這些物質並不能提供此時機體最需要的水分，還會使機體在缺水的狀態下就讓胃腸進行消化和吸收工作，不利於身體的健康。

自來水
有人習慣早晨起來打開水龍頭，接一杯自來水來喝，這是不對的。停用一夜的水龍頭及水管中的自來水是靜止的，這些水及金屬管壁及水龍頭金屬腔室會產生水化反應，形成金屬污染水，並且自來水中殘留微生物也會繁殖起來，這種水含有大量對人體有害的物質，還可能藏着威脅人類健康的一種急性呼吸道傳染病菌一軍團菌。

因此，清晨擰開水龍頭，最初流出的自來水是不可飲用的死水，所以有這種習慣的人請馬上糾正，以免損害自己的健康。

牢記女性美容護膚八大忌諱

忌諱一、無論是護膚品，還是彩妝都節約用，常將用剩的再放回去，以備下次使用。

分析：保證美容化妝品的乾淨不變質，在美容化妝時需格外當心。因為變質或不潔的化妝品不但不會使面容得以美化，還有可能污染皮膚，使皮膚變得粗糙或產生色素沉着。

正確的做法是：在平日使用美容化妝品時，首先應儘可能避免用不潔的手指去挖取瓶／盒內的產品，以免細菌感染到里面尚未使用的部分。建議用挖勺或粉撲取用每次所需的化妝品；若取出的化妝品尚未用完，謹記不要再放回瓶內，以免造成污損。化妝品用後要把留在瓶口處的殘漬用紙巾擦拭乾淨，再把蓋子擰緊。

忌諱二、是干性皮膚，所以不能使用美白產品。

分析：干性皮膚與使用美白產品沒有直接的關係，但干性皮膚一定要將保濕放在首位，以充足的水分保證肌膚的自然代謝正常化，否則美白成分不會被肌膚吸收。

更好的做法是：最好能在夜晚多加用美白精華素或晚霜，讓肌膚充分吸收營養，才能逐漸顯現美白的效果。

忌諱三、每次洗完臉後，會用毛巾擦干臉上的水分。

分析：粗糙的毛巾在細嫩的皮膚上揉搓，不但會傷害並刺激皮膚，讓肌膚長細紋，還會暗藏細菌呢！

正確的做法是：洗完臉，用毛巾或面巾紙將水按干，比用擦干的方法對皮膚的

拉扯和傷害要輕得多。尤其是在臉上長了痘痘的時候，必須用面巾紙代替毛巾，並以按壓的方式吸掉水分，這樣才不會造成細菌感染。

忌諱四、塗眼霜的時候，習慣又快又用力，三兩下就完成了。

分析：眼部肌膚是臉上最脆弱的部位，如果



你用力塗抹或過度拉扯，會讓皺紋越來越多。

正確塗眼霜的方法是：用中指指腹輕柔塗抹於眼部四周肌膚。動作要慢要輕，可在眼部四周輕輕點彈，並順着一定方向稍做按摩。

忌諱五、每次卸妝時，總是先用紙巾直接抹去唇膏，然後再洗臉。

分析：直接用紙巾抹去唇膏，這樣做對嘴唇的刺激過於強烈，會對唇下皮膚的毛細血管造

成破壞，長此以往會令唇色改變，嚴重的甚至引發炎症。

正確的做法是：唇部肌膚也需要專用卸妝品。取適量眼唇卸妝液於化妝棉上，輕輕塗抹，讓唇膏浮離嘴唇，再以化妝棉或紙巾擦拭乾淨。

忌諱六、習慣早上直接用清水洗臉，反正前一天晚上已經洗乾淨了。

分析：皮膚經過一整夜的新陳代謝，其實並不像你所想象的那么乾淨，僅僅用清水如何能徹底清除？如果污垢沒有清潔乾淨，之後又化妝，就很容易堵塞毛孔，產生黑頭、粉刺等。

正確的做法是：使用 潔面乳洗臉，在徹底清潔的同時給予肌膚豐富的水分，使肌膚鎮定舒適，恢復肌膚清新、柔嫩的感覺。

忌諱七、覺得用潔面乳卸妝也是一樣的，不一定非要使用專用的卸妝品。

分析：只用一般的潔面乳、露卸妝是否已足夠？大家都知道，一般潔面乳往往無法達到徹底卸妝的目的，這時，你就需要專門的卸妝品幫忙了。

正確的做法是：卸妝是第一步，卸妝後再用潔面乳對毛孔內的污垢、油脂及殘餘化妝品進行再次清除，就可令肌膚更乾淨爽潔。

忌諱八、進行面部按摩時，時間愈久愈好。

分析：面部按摩的時間宜適度，不可太長或太短，必須視膚質、皮膚的狀況和年齡來定。

正確的做法是：一般來說，中性皮膚的按摩時間為 10 分鐘左右。干性皮膚的按摩時間一般為 10--15 分鐘。油性皮膚的按摩時間應控制在 10 分鐘之內。過敏性皮膚則最好不要做按摩。

更年期的情緒控制和青春期的溝通技巧

受社會各方面發展變化的影響，現在的孩子青春期普遍提前，而生育年齡漸漸高齡化，因此，當兒女進入“青春期中”後，母親也多是 40 歲左右的中年婦女，開始進入醫學意義上的“更年期”。這個時期的母子不和，成為很多家庭中存在的問題。然而，大部分人並沒有意識到，這其實就是“更年期”與“青春期中”的衝突。

青春期中與更年期有許多相似的地方。一個是處在生理上的成長期，一個是處在衰退期，都屬於人的生命過程中不十分穩定的階段。青春期中一般是從 10 歲到 24 歲。青春期中是人的生命中的轉折期。青少年既精力充沛、富于創造力和夢想，又追求獨立、反抗權威，以自我為中心。青少年應好好把握這一時期，多參加集體活動，拓展多方面的興趣，廣交朋友，放眼世界，把握每一個機會，開創屬於自己的道路。

更年期症狀一般來說在 40 歲左右開始出現，45 歲左右開始明顯。人進入更年期後，生理、心理方面會發生相應的變化，往往會產生消極、抑鬱、沮喪、憂慮等情緒。這些情緒對健康十分不利，長期下去可導致身心疾病。更年期婦女應培養多方面的情趣愛好，多參加有益的社交活動，多交朋友。

專家介紹，女人在進入更年期時，往往心情容易變得煩躁，情緒不穩定，對子女心煩話多。儘管從主觀意識上看，的確是為子女着想，但在潛意識里是滿足自己的年齡帶來的“你聽我說”的需要。而青春期的孩子處在自

認為已經成熟的時期，極力想擺脫束縛。因此，孩子開始和家長對着干了。

其實，與孩子溝通並不是那么難的。一位女社長和她女兒關係一直特別好。論年齡，兩個人的“非常時期”也碰撞了相當長的一段時間，但好像姐妹一樣。她們倆之間，還保有很多她丈夫不知道的秘密。問她有什麼秘訣，她說，其實很簡單：把女兒當成朋友，用行動表示你愛她！她說，有一次，女兒參加了學校的朗誦比賽，老早就通知她去看。可到了比賽當天，剛好有一筆很重要的生意，她猶豫了半天，還是去看了比賽。事後，她一刻也沒有為此感到後悔。而且，隨着時間的流逝，她越來越清醒地認識到，自己那天的選擇是非常正確的。因為那場比賽對女兒來說，遠遠比那個生意對自己更重要。自己整天忙來忙去，都是為了這個女兒，而在女兒最需要自己的時候，又有什麼理由不在她身邊呢。

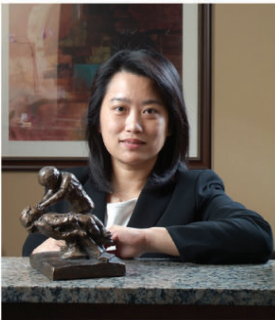
她說，要做到把女兒當朋友其實很簡單。想一想，你會用探

長或法官的口吻去調查和審問朋友嗎？朋友的興趣愛好與你不同時，你會干涉嗎？你會對朋友總搞大批判嗎？其實，如果這時候自己的情緒處理得好，也可以間接地穩定子女的情緒。另外，青春期的孩子控制能力較差，要想緩和母子關係，最好靠母親正確引導孩子。所以，母親要明確自我角色，給予孩子多些照顧和愛護，少些老師一樣的管教。

由於男性的更年期來得較晚，不容易與孩子的青春期中相衝突，因此，作為父親更要多多注意，如果遇到妻子與孩子常常發生衝突的話，一定要從中多做一些調節，幫助她們儘快度過這一“非常時期”，重建美滿的家庭關係。



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