

上個世紀中，人類的平均壽命增加了30年，這可以說是人類五千年歷史最大的進步。而百歲老人的人數從1990年到2000年間也增加了51%。如何解釋這些巨變呢？健康、教育、疾病預防和治療方面的進步當然是必不可少的因素。但你也許不知道，一些表面上看來似乎是不重要的生活習慣，或是你曾經的生活環境都能影響你的壽命。一項最新的有關長壽的研究列出了一系列有科學依據的長壽徵兆。另外研究們還給出了一些有助於長壽的建議。來看看你是否具備長壽因素吧。

1、你出生時母親還很年輕

芝加哥大學的科學家們發現，一個出生時母親年齡小於25歲的人活到100歲的幾率是出生時母親大於25歲的人的兩倍。

2、你很愛喝茶

每天喝1至2杯茶對心臟很有好處，不過要確保茶是當天新沏的。超市里的即飲紅茶則沒有這樣的健康效果。另外！還有一些研究表明，喝牛奶會降低茶對心血管系統的保

護效果。因此如果要往茶水中添加其他的調味品，最好加蜂蜜或檸檬。

3、多數時候你更願意步行

一項對2,603名男女進行的最新研究表明，每天堅持步行30分鐘的人可定義為身體健康的人。不管他們體內脂肪含量有多高，都要比每天步行少於30分鐘的人更長壽。同樣，也有研究稱肥胖婦女可通過每天增加10分鐘的運動來改善其心臟健康狀況。因此午飯後不妨走路散散步，每天儘量以各種方式多做一點運動。

4、你很少喝碳酸飲料

波士頓大學的科學家發現，每天飲一次或多次可樂會使你患代謝症候群的風險加倍。代謝症候群是一種代謝異常聚集現象，主要包括高血壓、血脂異常、糖尿病、腹部肥胖以及尿酸與凝血因子的不正常等等，這些因素會增加患心血管疾病和糖尿病的風險。

實驗發現，可樂中的一種着色添加劑會增加動物患代謝症候群的風險。另外，科學家們推測，愛喝碳酸飲料的人由於其味覺長期接觸人造甜味劑，逐漸使其習慣於各種甜食，因此更易導致肥胖。

應對策略：如果感到自己咖啡因癮上來，改成喝茶；或者實在難忍，在飲料中加入一些果汁。通過控制好血壓和血脂、預防糖尿病和不吸煙，你就能增加6-9年的健康壽命。

5、你有一雙強健的腿

背靠牆站立，腳慢慢往前走，然後再退回來直到你保持一個平穩狀態，但是背的下半部要始終緊貼着牆壁。盡最大可能保持這種姿勢，每天做一次，並且每次增加幾秒鐘的時間。

6、你愛吃紫色食物

一項最新研究顯示，紫葡萄、藍莓和紅葡萄富含多酚，多酚能使血管保持韌性，有助

預防心臟病和老年痴呆症。美國辛辛那提大學認知障礙研究中心主任馬克克里科瑞安博士稱，凡是對冠狀動脈有益的食物對腦血管也很有幫助。對動物的初步研究表明，在飲食中增加黑葡萄能幫助改善大腦功能。另有研究顯示，每天喝一杯藍莓果汁有助提陞腦細胞功能，增加記憶力。



工作量大却不過勞的六個方法

威力午睡

越來越多醫學報告證實，工作日下午抽空睡20-30分鐘，有助於提陞工作效率、降低錯誤以及減少人際衝突。這是短而有效的充電方法。

學習新嗜好

抽空報名學習一種新語言、球類運動或是樂器，給你個不隨意加班的正當理由，又可以認識新朋友，靈活你的大腦與創意，提供更多與客戶聊天的話題。你將發現同樣的錢拿去繳學費，比買名牌衣服的投资報酬率高出許多。

不把電腦帶回家

下班後不只是你的筆記型電腦，最好連PDA、黑莓機全部都留在公司。這樣做會強迫自己工作時更有效率，下班時心情更輕鬆，更可省下家里的電費。

工作與家庭清單

許多人或許已經養成隨時寫下需要完成的工作清單，但是卻很少人寫下為家人的需求清單。記住！工作的主要目的之一不就是讓家人幸福嗎？

長假不如短休

上班族與其引頸期盼一年一度的出國旅遊，不如妥善安排每天上班時的短休。在桌上放個計時器或網路下載提醒軟體，每隔50分鐘就讓自己從位置上起身，不管是喝口水、伸展筋骨、深呼吸、上洗手間，都能讓你疲勞的肌肉以及腦袋得到適時的休息。

勤練放鬆技巧

讓自己表情輕鬆，腦袋清楚。許多人或許會說：「放鬆？這有什麼困難。」但是卻看見太多病人深受頭痛、失眠、焦慮、憂鬱等症狀所苦。偏偏這些都是身心長期無法有效放鬆的後遺症！除了上面提到的行為技巧，想要放鬆最首要還是心態和價值觀必須作調整！

人類的身體跟心智就像一組彈簧，既不能永遠緊繃，也不能永遠放鬆，否則就會失去最佳狀態！有智慧的人會在緊張的工作中，發現值得輕鬆面對的趣味；也會在放鬆的生活時刻中，領悟到嚴肅的生命意義。



孩子的長相哪些來自父母

母，大眼睛相對小眼睛是顯性遺傳。父母有一人是眼睛大，生大眼睛孩子的可能就會大一些。

雙眼皮 雙眼皮是顯性遺傳，單眼皮與雙眼皮的人生實寶極有可能是雙眼皮。但父母都是單眼皮，一般孩子也是單眼皮。

眼珠顏色 黑色等深色相對於淺色而言是顯性遺傳。也就是說，黑眼珠和藍眼珠的人，所生的孩子不會是藍眼珠。生活小常識

睫毛 長睫毛也是顯性遺傳的。父母只要一人有長睫毛，孩子遺傳長睫毛的可能性就非常大了。健康

鼻子：一般來講，鼻子大、高而鼻孔寬呈顯性遺傳。父母中一人是挺直的鼻梁，遺傳給孩子的可能性就很大。鼻子的遺傳基因會一直持續到成年，小時候矮鼻子，成年還可能變成高鼻子。

耳朵：耳朵的形狀是遺傳的，大耳朵相對於小耳朵是顯性遺傳。父母雙方只要一個人是大耳朵，那麼孩子就極有可能也是一對大耳朵。

下顎：是不容“商量”的顯性遺傳。

經常會聽到有人說，這孩子長得像父親，或是這孩子長得像母親，其實孩子的長相是來自父母雙方的，看看下面的遺傳知識你就明白了。

膚色：總遵循“相乘後再平均”的自然法則，讓人別無選擇。若父母皮膚較黑，絕不會有白嫩肌膚的子女；若一方白一方黑，大部分會給子女一個“中性”膚色，也有更偏向一方的情況。

眼形 孩子的眼形、大小遺傳自父

老人自尊兒女們傷不得

嚴老太太今年72歲。她有一兒一女，都成了家。兒女因為忙於事業，又要照顧各自的子女，很少去看望她。雖然孫子們就讀的學校離老人住處較近，但是兒女們卻認為孩子還是自己帶更好，所以堅持不讓老人照顧孩子。而且，嚴老太太發現兒女們在決定一些家庭大事時，根本不與她商量，往往事情過後她才知道，嚴老太太感到自己在兒女眼中只是個沒用的老太太。於是她很少出門，並常喃喃自語：沒用了，他們不要我了。好在鄰居們及時發現並通知了她的子女。兒女們這才意識到應該關注母親的心理需求。

有些老年人認為，人老了，家庭和社會就不再需要他(她)了，常有被社會排擠在外的感覺，嚴重者可發生自殺等

事件。這與老年人的自尊心受挫有很大關係。自尊是一種相信自身存在價值的能力。自尊受挫或自尊不強，就有可能產生自卑、消沉、沮喪以至喪失自信心。退休後，老年人的生活重心轉向家庭，所以在家庭中子女應該幫助老人重新構建自尊，滿足老年人的心理需求。

第一，為退休後的生活制定計劃。退休後，工作環境和生活環境發生了很大的變化，老年人的精神需求往往會更加強烈。子女可以與老人一起討論制定一個退休後的生活、學習、活動計劃。

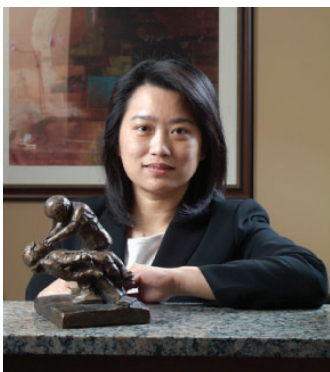
第二，要讓老年人有機會展示個人特長，增強老年人自身的成就感。子女們應支持和鼓勵老年人參加有益的社會活動，做到“老有所用”，“老有所樂”，豐富老年人的精神文化生活。



第三，要讓老年人有種家的歸屬感。俗話說：“不怕缺金少銀，就怕骨肉不親。”兒女應常為老人做頓可口的飯菜，在老人生病的時候，要悉心照料。老年人往往有很強的自尊心，容易固執己見，做子女的不要和老人較勁，更不能惡語相向。只有充分尊重老人的價值觀念和生活習慣，才能建立和諧美滿的家庭關係。

微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



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

2010年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

中文服務專線：(216) 881-5525 轉 2 麥小姐
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



新聘助手為您提供最佳服務