

你對生活感到滿足嗎？很多人給予了否定的回答。心理學家們認為，幸福是一種主觀的東西，它的生理機制可能根植於大腦中心，這也是多數神經生理學家們持有的觀點。一項發明表明，幸福者的大腦左前方葉顯示出的“腦電流”更強，而那些精神抑鬱或沮喪的人在其大腦前方葉中顯示出較強的“腦電流”。

目前心理學家們對“主觀的幸福”的研究已日漸推翻，許多人對其所抱有的神秘性。科學家們提出了許多驚人的新發現，例如：幸福不分性別；幸福不依賴於年齡；財富不能創造幸福。按照美國心理學家米哈利·克塞克的說法，幸福意味着生活在一種“沉醉”的狀態中，即完全投入一種活動，無論是工作還是娛樂，他注意到藝術家們常常在工作中忘記了一切。

最後，他研究了“沉醉”的性質。他以工作不同領域的至少 8000 人，其中包括科學家、學生、機械師、舞蹈家、醫生等為研究對象。他發現在“沉醉”狀態下能動用你的全部或大部技能。但克塞克警告人們說，對幸福最大的威脅就是技能運用得太少，以至產生煩惱和焦慮。

1、享受瞬間
要生活在這樣一種狀態下：把孩子的微笑當成珠寶，在幫助朋友們中得到滿足感，與好書里的人物共歡樂。

2、控制你的時間
幸福的人確定大的目標，然後落實在每天的行動中。一天寫 300 頁書是件很難的事，然而每天寫兩頁則非常容易辦到。

這樣堅持 150 天，你就可以寫成一本書，這個原則可適應於任何工作。

3、增強積極情緒
越來越多的證據顯示：消極的情緒使人沮喪，而積極的情緒催人奮進。幸福的人做的一件事就是努力消除消極情緒。

4、優待身邊的人
人們要學會很好地對待親近的朋友、配偶，能夠一下數出 5 個親密朋友的人，有 60% 的人比不能數出任何朋友更感幸福。

5、面帶幸福感
實驗表明真正面帶幸福感的人，他們更感到幸福。

研究表明，經常歡笑更能在大腦中引起幸福的感覺。

6、告別枯燥的生活
不要無所事事，不要把自己困在電視機前，要沉浸於能用你的技能的事情。

7、多活動
室外活動是對付壓力和焦慮的良藥。調查表明：經常在室外鍛煉的學生情況要明顯好於不參加者。

8、好好休息
幸福的人精力充沛，但他們仍然留出一定的時間睡眠和享受孤獨。



揭開人類衰老的秘笈 一天不排便相當于吸三包烟



衰老是人類的大敵，每個人都希望自己變老，除了臉上的皺紋越來越多，其實還有很多你沒有注意到的衰老表現，下面這些你注意到了嗎？

腸道——便秘
你沒有想到？這個盤繞長達 5~6 米的傢伙竟然是你衰老最開始的地方？的確如此，因為腸道是我們身體里重要的消化吸收系統，營養從這里吸收，毒素、垃圾從這里排出。醫學專家指出，人體 90% 的疾病與腸道不潔有關，1 天不排便等於吸 3 包煙。

腸道衰老帶來的最直接的問題就是便秘，

腸道中最高能積存約 6.5 公斤的宿便，大量的宿便堵塞在腸道里，使得毒素、垃圾無法及時排出甚至被腸道當做“營養”重新吸收，於是導致膚色晦暗、斑痘叢生、口臭熏人，不僅如此，由於腹部堆積了太多的廢油，小“腰”精直接陞級變成小“腹”婆。

脊椎——駝背
35 歲以後，脊椎、腰椎開始退步。女性渴望的 S 形身材，可不是說你的脊椎要變成 S 形。脊椎出現了側彎，就會帶來很多疾病。女性與男性相比，發生脊椎側彎的人群是男性的 3 倍，脊椎側彎的女性特別脆弱，輕輕搬一次東西很可能就導致需要一個月平躺在床。脊椎疾病還可能影響到心腦血管和心理健康。

調查發現，長期蹺二郎腿容易引起彎腰駝背，造成腰椎與胸椎壓力分布不均，長此以往，勢必壓迫脊椎神經，而且蹺二郎腿還會妨礙腿部血液循環，造成腿部靜脈曲張。

牙齒——長出兔牙
如果你發現牙齒變得比以前更長了，這不是因為它們在增長，而是因為牙齦在萎縮，甚至一部分牙根已經暴露在外。門牙的平均長度一般在 10~12 毫米，隨着牙齦萎縮導致的牙根暴露，這個數字會增長到 15~17 毫米。身體機能的逐漸衰老造成了皮膚失去彈性，牙齦開始鬆

弛。

最好的保護方法是使你的牙齦遠離細菌的侵害：每天保證刷牙兩次，同時用牙線配合清理。細菌帶來的牙齦病變會加劇牙齦萎縮的情況，同樣過度用力刷牙也會帶走牙齦組織，也要儘量避免。

鼻子——“匹諾曹效應”
鼻子是有美麗時限的，鼻子最美的時間是 20-40 歲。40 歲以後，你每天早上起床就會發現鼻孔下垂，鼻型改變，鼻梁也稍有下陷，甚至，你能感覺到鼻子比以前大了很多。這是因為，鼻子像其他軟組織（皮膚、脂肪和肌肉）一樣萎縮。隨着時間的增長，骨骼也會萎縮，沒有了骨骼的支持，這些軟組織就少了可供支撐的基架。

雖然不能完全避免鼻子和耳朵萎縮情況，但我們可以遵從專家的建議，在平時做好預防措施：避免過多陽光，吸煙，開始使用一些能抗衰老的護膚品。

頭髮——越來越稀疏
正常狀況下，每個人每天都會脫落一些毛髮。但是如果發現頭髮稀疏變薄，並且已經退過了發際線，或者毛髮脫落變薄的地方越來越大，這就說明你要重視這個問題了。35 歲以後，相同比例的男性和女性都會漸漸遭受頭髮稀疏的困擾。原因同樣與雌性激素的分泌有關，一直以來雌性激素被視為是毛髮生長的保護傘。

養生與自殺只有一步之遙

隨着生理機能的衰退，不少老年人對生活喪失了往日的熱情。我認為人老了，生活也美好，安享晚年要做到“四順”。

一是“順心”客觀全面地看待自己，不要念叨昔日的情事或舊事，如果覺得一生留下了什麼缺憾，就應該予以彌補。要培養豁達淡定的心態。

二是“順耳”老年人應該有容人的涵養和雅量。人到老年，歷經了人生風雨，要學會包容和忍讓。耳根要軟，隨遇而

安，聽得下逆耳忠言。

三是“順情”家庭是溫馨的避風港。卸下了工作，閑下身來，就要補償一下老伴多年來操持家務、理家教子的默默付出，照顧老伴，順乎老伴的心，營造和老伴的“第二春”。

四是“順命”老年人要依據自己的身體素質，凡事衡量自己的能力，順自然、順體力去做。要認老、服老、敬老，身心要清靜，不妄想、不攀比、不執拗、不爭強好勝，凡事量力而為，隨緣度日。

氣神也自覺特佳，認為很“給力”。

然而，又過了一段時間就覺得腹中有點不對勁了，緊接着就發生了便秘。服用芝蔴、香油之類潤滑腸道，也不奏效。沒有辦法，使用硝黃之類瀉藥來攻，所排大便僅一線之粗。這才明白平時服用的松脂都粘挂在腸道內，愈凝愈厚，積聚多了，腸道由窄而塞。終於無藥可治，一命嗚呼了。

戴先生還說，他還見過一個服硫黃的人，直服得皮膚開裂，如受磔刑，只有臥置冰上，疼痛才能稍稍減輕。

恢復四大功能，永遠離開癌症

怎樣才算睡眠足夠？如何睡好眠？

1. 固定時間入睡
每晚大概約 10 時，最慢 11 時入睡，如此一來早上 6 時左右便會自然醒過來。早睡早起型的人，睡眠一般非常規律，有足夠深沉睡眠的時間，讓身體徹底休息。這是最標準又健康的一種生活型態。

2. 佈置睡眠環境
人腦深處隱藏著一種形似豌豆狀的巧妙腺體，稱為「松果體」，它掌管人體的生理時鐘。松果體在維持人類睡眠機能的正常運作中扮演著重要的角色，它會在適當的時候分泌出一種稱為「褪黑激素」(Melatonin) 的神秘賀爾蒙。褪黑激素分泌多的時候，自然我們就會想睡覺；而褪黑激素分泌少的時候，我們自然就會醒過來。松果體被喻為人體的「第三只眼睛」，原因是松果體含了與眼睛相似的色素細胞，對光具有同樣的敏感度，它會根據接收到的光量多少，來決定褪黑激素的分泌量。當我們的眼睛感應不到光線的時候，便會傳達命令到松果體分泌褪黑激素，讓我們進入睡眠。所以如果非要點燈的話，位置最好在低於床的位置以下，避免眼睛接觸到光線。

3. 運用腹式呼吸
一般我們呼吸是利用肺，它是淺、短的呼吸。而腹式呼吸則是深、沈的呼吸，例如吐納功。吸氣時，鼻子吸氣嘴閉氣，將腹部充滿氣，吐氣時則相反，以嘴部吐氣而不從鼻子吐氣，氣一定要吐到盡頭。這樣的呼吸法，不僅在運動時使用，

在平時更可利用這樣的方式吐納。特別是有恐懼焦慮病症的患者。

4. 睡前 2 小時不飲食
飲食和睡眠的關係密切，有時候睡前喝過咖啡，於是眼睜睜坐到天亮；有時候吃得太飽的話，又會發惡夢；有時候空著肚子睡覺，整晚又會輾轉難眠。最好在睡前 2~3 小時就完全停止一切飲食。

5. 保持愉快的心情
失眠的眾多原因之中，以心理因素最是普遍。只要精神鬆弛下來，自然可以輕易入睡。因為緊張而無法入睡的人，通常都被「我為什麼總是睡不著？」這念頭所困擾。有些人一上床便不斷強逼自己必須入睡，弄得精神非常緊張，如此當然不可能入睡了。

【培養健康的習慣】
流汗是排肺毒最好的方法，所以一定要想辦法流汗，尤其是天氣炎熱的時候，因為天氣炎熱就是要讓我們流汗。可是現代人一感覺到炎熱就躲到房間，打開冷氣，流汗的機會自然變少了，身體怎麼會好？現在的人呼吸系統普遍不好，就是經常待在冷氣房，流汗的機會減少了，肺毒不容易排出去。所以，千萬不要排斥流汗，否則呼吸系統的毒排不出去，將造成身體的傷害。流汗以後一定要喝水，而且不要等到口渴再喝，想到就喝，養成喝水的習慣，坐下來就喝水，不斷地上廁所，這樣可以把腎臟刷洗乾淨。喝水很重要，尤其早上起床後，還沒有刷牙前，先喝下 500-600cc，能讓你整夜凝結的美好唾液，通過胃

伊利沙伯醫院臨牀腫瘤科
唐志聰醫生 編寫



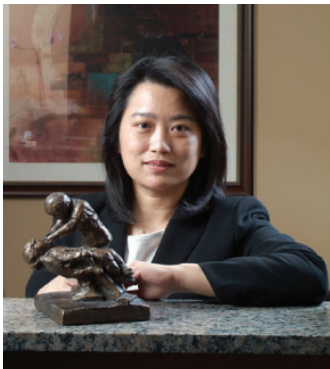
與腸道，把累積在大腸幾十年的宿便排出來，感覺非常好！

要空腹吃水果！水果很快就會通過胃，經過小腸，大部分都在小腸吸收。如果我們飯後才吃水果，胃已經塞滿東西，水果根本無法通過胃部，經過一段時間，水果就會酸掉、臭掉、腐化，於是引發許多消化系統的問題。所以一定要養成空腹吃水果的習慣。

【健康的要件】
第一：正確的飲食醫治身體的疾病。
第二：適當的運動。
第三：充足的睡眠，健康的根基在充足的睡眠。
第四：生活上的規律與節奏。
第五：接受陽光的能。
第六：新鮮的空氣。
第七：無毒生命水。

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

2011 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