

俗話說,民以食爲天。生活中,一日三餐,豈可忽略?

身爲人妻,自然要讓老公吃好。俗話說,管住男人的胃,才能牽住男人的心。爲此,我自費去學烹飪,拿到了初級證書。我會用蘿蔔雕花,“心里美”蘿蔔顏色美,用專門的工藝刀精心雕出的花真像一朵玫瑰花,美麗無比。我會炖湯,撲鼻的香味襲來,溫馨無限。

因爲工作需要, 老公要去國外待至少兩年。這一來,我對做飯失去了興趣,總是買着吃,圖個省心。兒子提意見了,他說,還是自己做得好吃,味道好。於是身爲人母的我,只好再次系上圍裙,進入廚房,奏響鍋碗瓢盆交響曲,每天爲兒子精心準備晚餐。後來,兒子考上了大學,去了外地。我一個人在家,根本沒心思做飯,飢一頓飽一頓,有什么吃什么,最終因胃病住進了醫院。

出院後,我終於懂得了善待自己,懂得了身體作爲承載生命的載體,一定要健康才可以,也因此滋生出一份下廚的心情。每天四菜一湯,有涼有



熱,有魚有蝦,有肉有蛋。于舒緩的音樂中,輕呷一杯紅酒,開心地用餐。這因烹煮而帶來的幸福感,令我笑靨如花,心情詩意而寧靜。從此以後,愛上了這樣的幸福——爲自己做飯,然後愜意地享用美餐。每每朋友約我出去吃飯,我總是說,我做給你吃吧,你買瓶紅酒就行了。

一個美好的清晨,悠然回想起自己久遠的一個美麗願望,親手製作一碗雙皮奶。其實,青春年少,我也曾真的動手試製過,但最終失敗了。現在想來,花季的我,年輕氣盛,心浮氣躁,不成功是很自然的。而今,人到中年,經歷過風雨,有了人生歷練的我,心境泰然許多。懂得了烹煮光陰,需要耐心。

將新鮮的牛奶放在火上平靜地小煮一會兒。不需要沸騰,奶熱即可。然後趁熱倒入透明晶瑩的玻璃碗中,看着它慢慢地結出一層濃香誘人的奶皮。隨後,輕輕掀起奶皮,保證它的完整。以極具耐心的輕柔舒緩,把牛奶緩緩地倒進另一只碗里。在牛奶里放兩勺糖,一個蛋清,然後迅速攪拌,使之融合在一起,再將它緩緩地倒入剛纔那只玻璃碗里。很詩意地,你會看到碗底的奶皮夢幻般地一點點飄浮起來,最終完整地覆蓋在最上面。動作輕柔地蓋上一層保鮮膜,上籠屉蒸一刻鐘。冰鎮一下再吃,味道更佳。在放入冰箱之前,我在碗麵加了紅豆冰和幾顆紅艷艷的櫻桃。

心境悠閑,我坐在窗前看書。兩小時後,以靜謐而又兼具一絲欣喜的心情打開冰箱,取出雙皮奶,珍惜地端詳。微笑品嚐,我嘗到了初春的滋味。冰涼甜美,香滑宜人的雙皮奶,讓我浮躁的心于一瞬間歸于寧靜。

人生路上,善待自己,不是一句空話,它體現在生活中,有着豐富的內容。而烹煮時光,無疑地,就是對自己最好的善待。(夏愛華)



人們總把家中打掃得不染灰塵。其實,身體也需要打掃。人體有五個細菌最多的角落,如果不注意衛生,壞細菌便會招惹事端。在感冒和病毒肆虐的春天,給身體來個大清掃吧,把有害健康的“壞房客”趕走,給身體一個明亮通透的環境。

一、鼻腔
一個一個擤鼻孔
鼻腔是人體唯一不閉合的器官。有研究顯示,鼻腔一天 24 小時呼吸空氣達 15000 升之多,空氣中大量的粉塵和細菌、病毒等都附着在鼻腔黏膜表面,導致鼻腔內細菌群有 10000 多種。當鼻腔長期乾燥、過度污濁時,就可能影

阻止心理衰老的小妙招

- 1. 夫妻恩愛、兒女情長**
如果老人在外人際關係緊張,或遭受委屈和誹謗,精神上遭受突如其來的打擊,蒙受不白之冤,有些老人往往自尋短見,一死了之,死後一切都解脫了。如果家庭美滿、和睦,夫妻恩愛難以離去,兒女情長也不忍死別,他們想到這些,雖然在社會上處境艱難,但回到家中還是感到無限溫暖,這也是精神寄託。許多人對孩子倍加寵愛,許多事看在孩子的面上,老夫妻之間即使有點摩擦也不解自消了。
- 2. 經常回憶童年趣事**
老年人的記憶力保持良好,對童稚時代的許多趣事往往歷歷在目,不妨經常“看電影”,回憶童年時代捉迷藏、拍蝴蝶、捉蟋蟀、放風箏,隨着父母外出踏青,在外婆家撒嬌討吃、或學唱一段戲曲,這樣腦子里經常想到昨天我還是個活潑的小孩,現在還不算老嘛,從精神上保持“鶴髮童顏”。
- 3. 和孫輩嬉戲逗笑**
俗話說:“笑一笑,十年少。”離退休後脫離了集體生活,進入家庭,如果身體條件可以,不

憂鬱與輕生 -- 多數病人認爲自己得了“不治之症”,並且到了晚期,將不久於人世,因此表現出壓抑、憂愁,終日愁眉不展,甚至想儘早了斷自己,以期擺脫痛苦,減少家屬的各種負擔。對於這類病人,我們應當開導、鼓勵,並且時時提防發生不測。

否認,甚至諱疾忌醫 -- 少數病人明知自己已處于癌症晚期,但對別人,甚至對自己,均採取否認的態度,至少閉口不言癌症兩字。更有少數病人對某些症狀採取掩蓋或默默忍受。對此醫生或是家屬應允許他那么說、那么想,但



人體五個細菌最多的角落

- 響人體健康。
- 專家建議: 空氣污染嚴重時, 戴口罩出行。
- 二、口腔**
牙線清潔最有效
口腔潮濕溫潤,含有豐富的食物殘渣,具備了微生物生長的良好條件。口腔中每平方厘米就有超過一億個微生物。如果疏于清潔,壞細菌就會壯大,寄生在牙齒之間和舌頭上,在分解食物殘渣和唾液的同時,產生難聞的硫化化合物,引發各種口腔疾病
專家建議:保持口腔清潔。早晚刷牙,不少于三分鐘。刷牙前用牙線清理一下牙齒間隙,舌苔也別忘清潔,殘留在舌頭上的細菌也會破壞口腔健康。
- 三、腸道**
喝點酸奶揉揉腹
作爲人體內的消化工廠,人體腸道里有着豐富的食物殘渣,滋養着大概有幾百種、幾百兆的細菌。如果把腸道里的細菌連接起來它的長度能繞地球兩周半。
專家建議:要想保護腸道,首先不能吃不衛生的、過冷或辛辣的食物。另外,可以每天喝杯

- 酸奶,補充對腸道有益的益生菌,或者睡前揉揉肚子,讓腸道運動起來,可促進排毒。
- 四、腋窩**
勤洗澡、常換衣
腋窩是人體微生物的另一大聚集地,藏在腋窩的微生物每平方厘米高達 10 億 ~100 億個。腋窩處皮膚皺褶多,汗腺發達。汗水本來沒有異味,但皮膚分泌的脂肪酸會滋養棒狀菌群,繁殖大量細菌,由此產生難聞的氣味。
專家建議:腋窩如果經常處于潮濕狀態,容易引起濕疹等皮膚病。所以要勤洗澡,常換衣,內衣最好選擇棉麻質衣物。
- 五、外陰**
每天溫水清洗
同腋窩一樣,外陰也屬於人體的摩擦部位,皮膚褶皺多、密閉,並且自身還有很多分泌物,外陰部富含的皮脂、汗液、皮膚等對於細菌來說也是最豐盛的美餐。如果不注意衛生,很容易造成生殖系統疾病,或者濕疹、疥癬等皮膚病。
專家建議:外陰有自潔功能,但是每天最好用溫水清洗外陰,不要穿過於緊身不透氣的衣服,內衣要經常更換。

- 總是學生,總感到自己年輕。
- 5. 培養一種興趣和愛好**
有些老人喜歡賦詩作詞, 有的愛好書法繪畫,有的喜歡音樂,有的則酷愛寫作,許多作家到晚年,仍能寫出傳世佳作。有益的興趣和愛好,還會使生活顯得光明和美好,使人變得積極和開朗,彼時彼刻,一切無聊和空虛,一切心理壓力都無緣拜訪了。
- 6. 故地重游**
如果身體條件許可,不妨回到童年時代居住過的舊居, 或去拜訪少年時代讀過書的母校,故地重游,可以觸景生情,童心又可再度萌發,仿佛自己又回到童年,回到學生時代。



仍要想方設法治療某些症狀,如劇痛等。

期望 -- 毫無疑問,絕大多數的病人是依戀人生的,不願告別世界與親人。因此即使已知自己病人膏肓,仍然對治療抱有希望,甚至期望靈丹妙藥有一天忽然問世。這也就是爲什么少數人願意在臨死前將軀體超低温凍存,以期將來有一天復甦, 接受特效治療, 重享人間的歡樂。對於病人的這種心態,家屬及醫生們應當予以理解、同情、安慰甚至鼓勵。

怪異,甚至敵視 -- 有些病人的性格到了疾病晚期,會向截然不同的方向發展。如一向通

懺悔。對此要儘量滿足。不可滿足的要耐心解釋,絕不可抱蔑視、譏諷、嘲笑的态度。

接受與平靜 -- 通常絕大多數病人都是通情達理的,他們理解醫護人員已作了最大的努力;家屬、社會也已盡了應有的責任,限于當前醫學水平以及生命的客觀發展規律,死亡是會降臨在每個人頭上的。因此,經過一段時間的深思熟慮,不得不接受即將謝世的事實,於是不再“討價還價”,不願再談及治療等事情,而願意安排好後事,只要不再痛苦可平靜地走向“另一世界”。

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

新聘助手爲您
提供最佳服務