

# 單身女人心



**曖昧的表情**  
站在單身女人的臥室門口，男人或者女人總是一個曖昧的表情。

如果你氣血通透，面色紅潤，他們就會說你不老實，不知被多少男人滋潤着呢。

如果你恰好面色黃瘦，神情萎靡，他們就會認為你可憐，怎麼沒有男人肯要你呢。

我搬進自己的新房子之後，請了一位我一直很喜歡也很尊敬的良師益友來做客。賓主皆歡。

她要走了，我送她到車站。可是，末了，她卻說，你還是趕緊找個哪怕是個不怎么出色的人做你老公吧，總好過一個出色的情人半夜三更卻要起身離開你，回到他的老婆那里去。

天哪，我鬱悶啊。原本快樂的心情落入冰窖。她想當然呢，我什麼時候有了一個半夜三更的情人？

**不知所措**  
經常被人當面詢問，你肯定有過不止一個情人吧。問話的人，有男人，也有女人。

我通常都不知所措。如果我否認，就好像我承認自己有病，並且毫無性魅力。如果我承認呢，卻好像我沒有長性，不停地在換情人。我只好很老實地回答說，有過，但真的不多。

**怕我攪她老公**  
有個頗為要好的女朋友，過節了，我和她聚在一家咖啡屋喝茶。閒話說了半天，她突然感慨萬分。你看，你夜夜獨守空房，說到底，還是怪你自己的能量不夠吧。要不，擡也要擡一個別人的男人做老公吧。

我想了半天，最後只好做自我檢討。是的，我能量有限，居然就沒有擡得動一個男人。而且，我突然明白了，我與她認識了好多年，但她從不把家里的電話給我。原來是怕我攪她的老公。

從此，我再不敢在任何女朋友面前，夸誰誰誰的老公優秀。



**洗臉的**  
**四個關鍵詞**

**水溫**——洗臉的時候用的水要選擇合適的溫度。無論什麼季節，都建議你用接近體溫的水，這樣才不會讓皮膚因為溫度差異而感覺到太多的刺激。

**洗手**——在洗臉前一定要先把自己的手洗乾淨，然後在手上加水揉搓直到產生豐富的泡沫（也有不產生泡沫的潔面產品，所以要看具體情況決定），然後再把泡沫均勻塗抹到臉部。

**輕柔**——在雙手按摩臉部的時候，手法要輕柔，不要太用力地揉搓皮膚。潔面後，應該用乾淨的毛巾或是洗淨的淨膚綿輕柔地把臉上的水珠按干。

**次數**——每天洗臉的次數最好不要超過三次，免得破壞皮脂保護膜，讓皮膚變得脆弱。

# 男性更年期可以預防和推遲

女性更年期已為人們廣泛關注，但是到了40歲之後，多數男性沒有意識到自己也開始進入更年期。專家指出，一些中年男子出現食慾下降、關節疼痛、心慌意亂等，其實就是更年期症狀。

第三軍醫大學重慶新橋醫院門診部主任達四平教授介紹，男性出現“更年期”的主要原因是雄性激素功能部分缺乏，大約10%的男性從40歲開始進入更年期，到60歲時比例達三分之一。但是，從醫院門診情況來看，90%的中老年男性沒有意識到自己也有更年期，因此沒有到醫院就診。

達四平教授介紹，男性更年期除生殖力減退外，還伴有其他症狀，可以進行簡單的自測。在軀體方

面，出現失眠、乏力、食慾下降、骨骼或肌肉疼痛等症狀；在血管舒縮方面，出現心悸、陣發性潮熱、面紅、多汗等症狀；在精神心理方面，出現健忘、注意力不集中、焦慮、情緒低落等症狀。他說，隨着年齡的增長，出現的症狀會逐漸增多，患者要及時進行檢查和治療。

達四平教授說，男性更年期能夠自我預防或推遲。他說，工作生活壓力大、患慢性疾病、有不良生活方式、生活環境惡劣、缺乏體育運動的男性以及腹部肥胖者是男性更年期的高危人群。因此，這些男性應儘早行動，多參加體育鍛煉，注意調整心理情緒，在飲食上多吃洋蔥，適量飲用紅酒、綠茶和牛奶。



# 10歲女孩竟患“婦科病”家中寵物成“幫凶”

10歲女孩文文(化名)竟然患上“婦科病”，使她患上尿路感染的元兇竟然是她家飼養的一條寵物“蝴蝶犬”。昨天，記者從上海僑人女子醫院瞭解到，在近日醫院一次夜門診中，接診到這樣一位因與寵物小狗同吃同睡，甚至同浴而引發婦科病的10歲女孩。專家認為，冬季是婦科疾病的高發期，女性應特別注意，而孩子因為孤單不得不與寵物相處也應引起關注。

**與小狗同睡同浴惹病**  
今年10歲的文文家住虹口區四平路一高檔公寓，因為是家里的獨生女，父母十分疼愛她。去年3月，父母花高價給她買了一條“蝴蝶犬”。文文很喜歡這條小狗，還把它當家人一樣，每天睡在同一張床，甚至連洗澡都一起泡在浴缸里。不管父母怎麼反對，文文還是每天和寵物“親密接觸”。

去年秋天，文文在上廁所時感到有點異

常，而且還伴有局部淋巴結腫大，甚至有壓痛。起初，文文還不敢和父母說，直到前幾天，她才和媽媽提起這件事。文文說：“特別是進入冬季以後，感到疼痛明顯加重。”

經檢查，文文的父母並沒有攜帶衣原體。於是，病原目標轉向了家里的寵物狗。在把小狗帶到寵物醫院檢查後，小狗確實攜帶衣原體，由此終於找到了“元兇”。

**人畜共患病尤其要當心**  
“只要經過連續治療一周後，文文的病情就能徹底根除，不過以後一定要小心！”僑人女子醫院李祝應醫生告訴記者：“人類要和寵物親密有間，平常和寵物接觸也要有分寸。不少動物體內可能潛藏有各種病毒、有害細菌，可能通過和人體的密切接觸，比如：親吻、撫摸、共寢等傳播給人類。許多動物本身攜帶病毒可能並不發病，但病毒一旦傳給人，人就有可能發病。”

專家說，像一些人畜共患病，其傳播途徑主要通過性接觸、共浴、共用廁所等途徑傳染。在女性感染後，可能引起皮膚感染、尿道感染、輸卵管炎和陰道炎，甚至可能造成宮外孕、不孕；而男性感染後，也可能導致男性不孕。

**交叉感染易致婦科病低齡化**  
一項統計資料顯示，冬季也是婦科疾病的高發期。昨天，記者從本市多家婦科醫院瞭解到，進入冬季以來，婦科疾病門診量比以往增加了三成多。尤其是低齡女童，也特別需要注意。

婦科專家表示，兒童內衣與成人內衣混洗，是造成婦科疾病低齡化的主要原因。此外，一些家長給孩子服用不合理劑量的抗菌藥，也容易造成生理損害，使得陰道酸性環境差，容易因細菌侵入而造成感染。



# 新媽咪產後增加乳汁的方法

每個媽咪都想讓自己的乳汁足足的，可有時卻不能如願以償。不妨從以下的催乳事物中選一種幫助自己，讓乳汁分泌多多。

**花生大米粥**  
原料：熟花生仁50克，低脂鮮牛奶250毫升，大米150克，白糖些許。  
製作：先將大米放入鍋里煮粥，熟時加入花生仁和低脂鮮牛奶，拌上白糖即成。每天分2次即早午或早晚各1次喝完。

**營養小秘密：**  
花生仁性平味甘，可以醒脾益氣，潤腸通便，具有催乳、止血及補血的功效。

**鯽魚鮮湯**  
原料：鮮鯽魚500克，通草6克，精鹽些許。  
製作：先把新鮮鯽魚去鱗、除去內臟，再加上通草煮湯，每天吃魚喝湯2次，連喝3-5天。

**營養小秘密：**



鯽魚能和中補虛，滲濕利水，溫中順氣，具有消腫、利水、通乳之功效；通草也可通氣下乳，與鯽魚相配時效果更佳，但鯽魚湯宜淡食。

**蝦仁餛飩湯**  
原料：新鮮蝦仁50克，豬絞肉50克，胡蘿蔔15克，蔥末20克，薑末10克，餛飩皮8-10片，香菜些許，高湯、精鹽、胡椒、麻油適量。  
製作：先將蝦仁、絞肉、胡蘿蔔、蔥、姜在一起剁碎，加入調料拌勻，把做成的餛飩分成8-10份，包入餛飩皮中，再放在沸水中燙熟；鍋里加高湯煮開，放入已燙熟的餛飩，再加香菜、蔥末、胡椒、麻油等調味料。

**營養小秘密：**  
蝦仁性溫味鹹，富含蛋白質、脂肪及各種維生素，對產後血虛、乳汁缺乏很有幫助。

**陳英麗律師**  
(GRACE Y CHAN ATTY AT LAW)  
Licensed in Ohio and Pennsylvania

辦理：移民 \* 教授 \* 研究人員 \* 國家利益豁免 \* 意外傷害索賠 \* 廚師 \* 親屬移民 \* 技術移民 \* J 豁免 \* L.B.F.H.K \* 離婚，汽車意外賠償

Tel: (330) 759-2044; (216) 548-1879; Fax: (330) 759-3016  
E-MAIL: gchanimmigration@sbcglobal.net  
2999 PAYNE AVE CLEVELAND OH 201B,

Youngstown office address:  
4503 Logan Way, Suite A, Hubbard, OH 44425  
Tel: 330-759-2044

**Richard T. Herman & Associates**  
**理查·赫爾曼律師**

專精：車禍，移民，刑事，商業，家庭，職業僱傭

特聘中文助理(林、陳兩位小姐)為您服務

電話：(216) 696-6170

815 Superior Avenue, Cleveland OH 44114

**ICC Integrative Chiropractic Clinic**  
**綜合醫療診所**  
醫療新選擇 健康新觀念

**黃明哲醫師**  
2658 E Aurora Rd Twinsburg  
TEL: 330 425-2477

**統合中西醫學 天然營養療法**

**Ming Je Huang D.C.**

**免費健康諮詢**

- 內分泌失調
- 免疫系統紊亂
- 血糖不平衡
- 高膽固醇/高血脂
- 膽汁分泌異常
- 胃酸/消化異常
- 過敏症
- 肝臟排毒
- 痛風(尿酸過高)
- 兒童保健
- 頸/背痛
- 運動傷害
- 肩痛
- 車禍/勞工傷害
- 坐骨神經痛
- 神經痛
- 慢性疲勞
- 頭痛
- 膝蓋痛
- 椎間軟骨突出

**汪瑞龍牙醫診所**

20年以上牙醫臨床經驗  
CASE 大學牙醫學院教授  
CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd  
Suite 306  
Mayfield Hts 44124

**汪瑞龍醫生**  
Russell Wang  
D.D.S. M.S.D.

Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316  
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu

**萬寶堂 MAN BO TONG**

精選地道藥草正藥 合時保健湯料補品

**梁耀滿中醫師**  
俄亥俄州註冊按摩治療師

**Anthony Y. M. Leung, Licensed Massage Therapist**

主理：中醫全科 跌打傷科 按摩推拿  
調理人體紊亂官能 \* 專治新傷舊患痛症  
*Tune up your body with Chinese Herbs & Healing Hands*

\* 65歲以上長者或10歲以下小童特享優惠 \*  
2120 St. Clair Avenue, Cleveland, Ohio 44114  
預約請電：(216) 526-2689