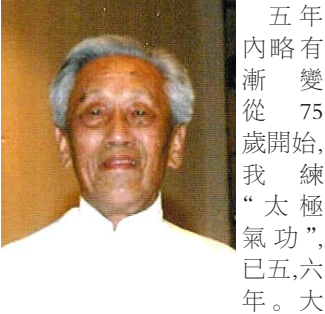


我對長壽的探索(下)



五年內略有漸變，從75歲開始，我練“太極氣功”，已五、六年。大家知道，75到80歲往往體能上會有非常劇烈的變化，但我卻很平穩，去年我曾在兩個武術錦標賽會上表演了三門內家拳組成的綜合拳。爲了測定自己的體能，去年和今年我曾兩次以一小時步行10里的速度，觀察變化。我有四分地的後院，每年種菜養花。總之，每天保持八小時工作，四五小時爲腦力方面的，如編寫、整理文稿、打字等，春夏秋三季參加室外勞動三、四小時。每年我要回國一次，學校已並入上海交大，那里還有些老同事和學生。克城有個華裔老人會，我也借用膳機會，共聚交流一些信息。

莫爲老齡化擔憂 長壽是有相應的健康爲基礎的，有人擔心老齡化會增加社會負擔，其實不然。社會是由許多家庭組成的，三代人之間有分工合作的關係，關心老人應爲美德，文明社會更有許多關愛老人的措施。大多數情況下，父母爲下一代的成長可說是歷盡艱辛，費盡心機，從不計較回報，你就是有一點回報，也只能說是略表心意而已，須有正確的倫理觀念來認識這個問題。以我自己來說，原在六十歲已退休了，但我又出國生活了二十年。在這入地生疏的國度里，我能把三房子保來，自己做一份退休，買了住宅汽車，我在武術界也稍有名聲，人們稱我資深教練，

大師，擔任多次裁判，爲當地培養了十名合格的武術教練。正是我對社會仍在盡力，社會亦給我相應的安定生活條件。我是從上海退休出來的，國內最近有許多百歲老人的報道，甚至以年齡分成等級加薪，這種尊老的舉措，堪稱舉世佳話。

長壽的關鍵在于運動，“太極氣功”是經過提煉的精華。最近中央四台絡繹報道的百歲老人，很多人也和我一樣，或許比我更爲艱苦，這是我們出生後正處在民族大災難的歷史條件下，能填飽肚子已不容易。他們對生活，有頑強不息的精神，他們都堅持鍛煉了幾十年，相信他們不具備吃補藥，特別的調理手段，僅是通過運動吐故納新，調動有機體自身的活力取得的。可以說長壽離不開運動和鍛煉，但是年齡不同，基礎不同，體質各有差異，大致上講，太極拳和氣功是公認爲對健康長壽最爲相宜的。我在20世紀50年代便練習這兩門內容，每一門都有大量豐富的內容，所以要取其精華，又因從“人人”，“天天”可練的角度，需設計許多鍛煉套路和單元，可以在集中或分成幾次中完成。每天練20到30分鐘。特別是將太極拳的動作設計爲六式，八式，十式，十二式，二十四式和八十八式等六個套路，每個都有四種練法，是花了一番功夫的。其中坐立兩種太極拳，可用于百歲上下或下肢殘疾者。注重肢體和關節韌帶的活動，更強調以內氣按摩經絡，穴道，臟腑，將許多常見病消除于無形。我在八十一歲有今天的體能，已十分滿足，對如何爭取更長壽，也有了對策，並試行了五年，公諸同好，探討出一個切實可行的長壽方案，由個人推及社會。如果你沒有別的好辦法，建議你學一學，終身受益。鑒于許多人以前未建立鍛煉機制，而且健康往往不能急于求成，及早關注自己的身體，晚練不如早練。我並爲走彎路，甚至比世衛組織分析的情況還好一點，不至於有誤導。我是肯定八十歲的經驗，八十歲以後又如何，變數很大，我只能盡力爲之，請諒解我這番苦心，我也在爲未來探索。(全文完。作者：胡氏內家拳 胡錫岳 216-391-5328 歡迎查詢)

吵架的藝術：越吵越相愛



英國最新的一項調查表明，如果吵架講藝術，並且善用吵架“秘笈”，架吵得好，也許可以成爲兩人感情的催化劑，使你們的感情在經歷“衝突”之後，比以前更加穩固和堅實。

秘笈1 就事論事，不傷及無辜
在發生口角時，你的大腦是否彷彿有一個數據庫，只要和對方有關的人，無論是父母朋友，還是同事鄰居，一律“殺無赦”？一個簡單的爭執，卻因爲你的亂“開炮”，從他身上擴展開去：他父母去年中秋沒有請你吃飯；他那穿“開襠褲”的死黨很不識相，經常到你家騙吃騙喝……吵到最後，你撂下一句傷人的話：“我要是單身多好啊！”

英國心理學家指出，絕對不要在吵架時牽拖出一大堆陳年舊事，不要打擊對方的家人、朋友以及同事、老闆，否則戰場將無限擴大，而你原本所想解決的問題卻連影子都沒看到。心理學家建議，在開戰前30秒，先問自己三個問題：一、究竟是什麼在讓你生氣？二、這件事

情是否很糟糕，需要通過吵架來解決？三、吵架能解決問題嗎？在回答完這三個問題後，你會發現，有些事情根本不值得爭吵。

秘笈2 以退爲進，從控訴到溝通
“糖衣炮彈”有時比真槍實彈來得更有力，因爲男人通常是吃軟不吃硬的。吵架藝術的“最高境界”在于，既不指着他的鼻子做河東獅吼狀，也不惡狠狠地跟他約法三章，而是“以柔克剛”。

Sandy 打算在參加同學聚會時，將丈夫介紹給自己的高中同學，但丈夫遲到了一小時，而且只是向Sandy的同學簡單打了個招呼，就匆匆離開了會場。等到聚會散場，Sandy強忍住的怒火再也無法抑制，她開始指責丈夫：“你總是這樣目中無人！那些都是我5年沒見面的死黨，你怎么能對人家那么冷漠呢？”可丈夫卻並沒覺得自己做錯了什麼：“憑什麼我要聽你頤指氣使？”一場內戰就這樣爆發了。

心理學家建議，在遇到這種情況時，與其怒不可遏地指責他對你的朋友太不禮貌，還不如平心靜氣地對他曉之以理。比如，“你若是招呼也不打一聲就消失不見，我真的很難辦，因爲本來是有很多關於你的話題要跟大家談的。”——這樣，你就變成了一個受害者，而不再是



如果說晚上十二點能正常上床睡覺，也許你會高興地大叫上帝保佑。每天早上大大的眼袋和黑眼圈代替了美麗的妝容，你不得不爲你的健康和皮膚的健康考慮一下了。

一、重視晚睡前的“晚餐”。
皮膚在得不到充足睡眠的情況下，會出現營養過度流失，在晚餐時多補充一些含維C或含有膠原蛋白的食物，利于皮膚恢復彈性和光澤。但應杜絕辛辣食品，敏感性皮膚儘量少食海鮮。酒精類飲料對皮膚的養分吸收和保有大折扣，應少用。

二、給足充沛的水分。
在熬夜時，應該注意讓室內空氣保持通暢並有一定的濕度。

三、“晚睡”卻不“晚洗”。
一般而言，皮膚在晚上十點至十一點之間進入晚間保養狀態。這樣，皮膚在下一階段雖不能正常進入睡眠，卻也能正常得到養分與水分的補充。

四、喧囂中的“鎮靜”。
由於睡眠的缺失，喝濃茶或咖啡、酒類等維持興奮是晚睡人習慣採用的方法。這樣卻容易出現黑眼圈、眼袋等。



五、熬夜人士護胃有法。

經常熬夜的人也常有腸胃毛病，可通過食療改善，達到護胃目的。

六、熬夜過程中的注意事項。

1、熬夜切忌中間上床休息，要等忙完再休息。
2、若睏乏的時候事情還沒有忙完，則可喝咖啡或茶水等有刺激性的飲品來提神，但要注意應熱飲，濃度不要太高。

3、熬夜時，大腦需氧量會增大，應時時做深呼吸。

4、忙完後，一定要注意收心。

七、熬夜後的補救措施。

1、睡前或起床後用5—10分鐘敷一下臉，來補充缺水的肌膚。

2、起床後洗臉用冷、熱交替刺激臉部血液循環。

3、塗抹保養品時，先按摩臉部5分鐘。

4、早上起床後先喝一杯枸杞茶補氣養身。

5、做個簡易柔軟操，讓精神旺起來。

6、早飯一定要吃飽，但是不能吃涼的食物。

熬夜族七妙方可補容顏

很大數量的腫瘤是吃出來的

中國協和醫科大學楊功煥教授領導的課題組研究發現，在分析了過去50年中國人群不同死因的流行水平、變化趨勢，發現腫瘤持續大幅上升，特別是1991~2000年，所有腫瘤死亡率都有不同程度上升，總死亡水平上升了31%，其中肺癌、肝癌、乳腺癌分別上升了56%、40%和38%。

面對各種惡性腫瘤的發病率和死亡率在逐年上升的情況，人們可能不會想到，多半腫瘤是吃出來的。中日友好醫院中醫腫瘤科主任李佩文教授告訴記者：“人得癌症，除了環境污染等因素外，有一半因素與飲食習慣有關。”

煎炸食品會產生名叫苯並芘的致癌物質，所以炸魚炸肉、烤羊肉串、炸雞等食品不宜多吃。人們一直認爲炸澱粉類的食物比較安全，但研究發現，澱粉類食物煎炸後會產生“丙烯酰胺”，也是容易致癌的物質，所以澱粉類的煎炸食品如炸薯條也不提倡多吃。

李教授說，目前各種癌症的發生年齡有提前的趨勢，主要有四大原因：一是飲食過細，缺少多種纖維素和綠色蔬菜；二是過多攝入煎炸

食品如炸雞腿、炸薯條等；三是生活環境中空氣、水、室內裝修等污染嚴重；四是電腦等諸多家用電器帶來的電子塵埃和電子微粒污染，影響兒童的中樞神經和免疫功能。

李教授建議人們要把粗茶淡飯“撿”回來，平時飲食多吃一些綠色蔬菜和含纖維素的食物，可以增加大便次數，把膽酸產生的有害物質很快排除體外，減少有害物質的自我吸收率。特別是綠色蔬菜含有大量的維生素C，可以在胃內分解致癌物亞硝酸胺鹽的形成。



歇斯底里的控訴者了。

秘笈3 集中火力，切勿空對空地爭吵

李女士最近剛剛從一場失敗的婚姻中走了出來，她和丈夫分手的原因很簡單：不斷升級的口舌之爭。兩個人經常爲一些雞毛蒜皮的小事吵架，爲晚飯到哪家餐館吃而爭吵，爲何時要孩子而爭吵，甚至會爲了一句話中不恰當的形容詞而吵架。婚姻就在這樣的不良爭吵中漸漸失去原來的溫情。終于，在結婚兩年後的某一天，疲憊不堪的丈夫提交了離婚申請書。李女士將婚姻的破裂歸咎于“性格不和”，可在離婚後的一個星期，丈夫和她的一次長談讓她頗感意外：丈夫“記仇”的是李女士在每次爭執中所說的“氣話”。

秘笈4 不要打消耗型冷戰，有一招雖然不是很高明，但

是大家都喜歡用，那就是冷戰。吵架後，不對方電話，故意“忘記”此前的約定，或者一氣之下搬到娘家去住……

冷戰成了一場賭博，賭的是耐心，看誰先選擇妥協，而冷掉的是感情。專家建議說，不要想各種各樣的形式去懲罰對方，因爲在這同時你也懲罰着自己。

當你在大街上漫無目的地閒逛想晚點回家時，不如用積極一點的態度給爭吵後的感情加溫：回家一起吃飯；也不要再猶豫要不要接聽你們吵架後他打來的第一個電話，除非你永遠都不想接聽他的電話，否則第一個電話和第五個電話有什麼區別？

編後：一位家庭心理學家說得好：夫妻吵架大都沒有結果，誰是誰非，不可能明明白白，有時只不過是做某一個選擇而已。所以，夫妻吵架並不可怕，關鍵在于雙方要懂一些吵架的藝術，使愛情的紐帶越系越緊，能經受住任何的衝擊。



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

- 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



統合中西醫學

天然營養療法

Ming Je Huang D.C.

免費健康諮詢

- 頸/背痛
- 肩痛
- 坐骨神經痛
- 慢性疲勞
- 膝蓋痛
- 運動傷害
- 車禍/勞工傷害
- 神經痛
- 頭痛
- 椎間軟骨突出



貴人牙科

(NOBLE DENTAL CARE)

2140 NOBLE RD., E.CLEVELAND, OH 44112
開診時間:每周一,三,四 9AM – 5PM,周六 9AM – 3PM
電話:216-268-3060

新的貴人牙科是由一組經驗豐富的牙科醫生在原焦醫生牙科診所的基礎上發展壯大而成,現有診所所有四個手術間,位于克城東北2140 NOBLE RD
請訪問我們的網站
www.nobledentalcare.net
預約請撥: 216-268-3060

