

導致你膚色暗沉的5大元凶



1. 睡眠不足
晚上的睡眠時間時皮膚細胞更新的最活躍的時刻,新的細胞會生長,老化的角質細胞會排走。太晚睡或睡眠不足,新陳代謝功能不再暢順,造成老化角質層增厚,肌膚失去透明感,呈現泛灰暗暗顏色,即使搽上多鮮明的妝色,也遮掩不了臉上的暗啞。要膚色均勻亮澤,還是乖乖的每晚12時前睡覺吧!

2. 壓力
我們受壓的時候,身體會處於緊張狀態,造成血管收縮,血液循環不良,臉色也暗沉下來。而當你過度疲累,肌膚的新陳代謝緩慢,臉色因角質積聚

而變得更加暗沉。如果肌膚乾燥,角質層水分不足,膚色灰暗,欠缺透明感的情況會更加嚴重。

3. 吸煙
吸煙會使微血管收縮,使血液循環惡化,肌膚因而處於缺氧狀態,臉色自然黯淡。香煙還會破壞維他命C,抽一根煙會令你流失25-100mg的維他命C,而維他命C具有抑制黑色素及幫助皮膚更新的作用,對皮膚健康十分重要。另外,吸煙的煙霧也會弄髒毛孔,令膚色更暗啞。

4. 潔面不徹底
當粉底在肌膚上一段時間後,會與皮脂及灰塵等混雜在一起形成污垢,然後氧化變質。如果潔面不徹底,污垢殘留在臉上,膚色就會暗啞無光。皮膚分泌最多的鼻翼位置是最要注意的地方,而當鼻上的毛孔附着污垢,問題就更嚴重。另一方面,當氧化了的粉底再繼續接觸紫外線,就會形成過氧化脂質,打亂肌膚新陳代謝的節奏,更要特別注意。

5. 紫外線
UVA會深入及破壞真皮層,侵害膠原纖維及彈力纖維,使其變質,在真皮層中殘留成塊,令肌膚失去剔透感而泛黃、暗沉。

社交中的7種病態心理 你有嗎?

人生活在世上,就必然要參與社會交往,社交的範圍與每個人的職業、愛好、生活方式及地理位置有很大關係。但現實生活中,為什麼有些人在社交中總交不上朋友,或者是交了朋友沒多久,朋友又離他而去,且平時和同事的關係也不融洽。究其原因,是這種人在社交中心理狀態不佳,阻礙了人際關係的正常發展,而這種心理狀態,實際上就是社交中的病態心理,較常見的有以下幾種:

- 一、自卑心理**
有些人容易產生自卑感,甚至自己瞧不起自己,缺乏自信,辦事無膽量,畏首畏尾,隨聲附和,沒有自己的主見。這種心理如不克服,會磨損人的獨特個性。
- 二、怯懦心理**
主要見於涉世不深、閱歷較淺、性格內向、不善言詞的人,由於怯懦,在社交中即使自己認為正確的事,經過深思熟慮之後,卻不敢表達出來。這種心理別人也能觀察出來,結果對自己產生看法,不願成為好朋友。
- 三、猜疑心理**
有些人在社交中或是托朋友辦事,往往愛用不信任的目光審視對方,無端猜疑,捕風捉影,說三道四,如有些人托朋友辦事,卻又向其他人打聽

朋友辦事時說了些什么。結果影響了朋友之間的關係。

四、逆反心理
有些人總愛與別人抬杠,以說明自己標新立異,對任何一件事情,不管是非曲直,你說好,我就認為壞;你說對,我就說它錯,使別人對自己產生反感。

五、作戲心理
有的人把交朋友當作逢場作戲,朝秦暮楚,見異思遷,處處應付,愛吹牛,愛說漂亮話,與某人見過一面,就會說與某人交往有多深。這種人與人交往只是做表面文章,因而沒有感情深厚的朋友。

六、貪財心理
有的人認為交朋友的目的就是為了"互相利用",見到對自己有用、能給自己帶來好處的朋友才交往,而且常是"過河拆橋"。這種貪圖財利,沾光別人的不良心理,會使自己的人格受到損害。

七、冷漠心理
有些人對各種事情只要與己無關,就冷漠看待,不聞不問,或者錯誤地認為言語尖刻、態度孤傲、高視闊步,就是"人格",致使別人不敢接近自己,從而失去一些朋友。

鐵是人體健康必需的微量元素之一,是人體合成血紅蛋白的重要原料。缺鐵可使血紅蛋白含量和生理活性降低,以致血帶氧氣減少而影響大腦中營養素和氧的供應。婦女較男性對鐵的需求量要高,據統計分析,一般婦女在飲食中平均獲得的鐵質僅為標準量的三分之二,普遍較低。不少進入青春期的少女常有情緒不穩定、容易疲乏、注意力不集中、記憶力減退及學習成績下降等現象,這與少女體內缺鐵有密切關係。



少女情緒波動 應及時補鐵

青春期的少女,整個身心都在經歷着巨大的變化,不僅身體形態生長突變,機體內部的各個器官也在迅速發育。伴隨着青春期的發育,對各種營養素的需求量也大大增加,身體迫切需要補充更多的鐵,以滿足旺盛的機體代謝之需。少女月經來潮又造成鐵的丟失,而食物中的鐵相對含量不足,所以女孩普遍有不同程度的缺鐵。科學研究證明,青春期中人體需鐵量是每日18毫克,經期婦女每天需用2.2-2.3毫克的鐵專門補充因月經而造成的

鐵丟失。國外研究,給血中鐵水平低的16-17歲女學生,補充兩個月的含鐵糖漿。補鐵前,大多數少女情緒波動、注意力不集中、無力、疲勞;補鐵後,血中鐵的水平恢復正常,疲乏、倦怠及其它癥狀消失。

青春期中少女應注意補充鐵劑。①最常用和最方便的方法是飲食補鐵。平時多吃些富含鐵元素的食物,如動物的肝、腎、血、瘦肉、雞蛋,海產品如魚、蝦、紫菜、海帶、海蜇、黃豆制品、紅棗、黑木耳等。多吃些含鐵及維生素C的蔬菜,如芹菜、韭菜、蘿卜葉等,其中所含維生素C有促進鐵吸收的作用。②使用鐵鍋烹調,可使食物中的鐵增加10-19倍。同時,鐵鍋處於高溫狀態時,由於調料作用及鏟、勺的攪拌,鍋內表層無機鐵微屑脫落,便於人體吸收。③平時進食要多樣化,不可偏食,更不要盲目節食。4對明顯缺鐵的少女,應在醫生指導下及時補充鐵劑藥物,如葡萄糖酸亞鐵、硫酸亞鐵、人造補血藥等。同時服用維生素C或稀鹽酸合劑,以促進鐵的吸收。

別讓"老花眼"提前報到

在正常情況下,老花眼一般出現在50歲左右,如今許多年輕人開始花眼,主要是過度用眼所致。現在的大多數年輕人,近距離的工作時間長,用眼的地方也越來越多。比如,上班離不開電腦;下班後多數也是看電視、看書。致使眼睛勞累過度,老花眼提前"報到"。許多人認為近視眼不會再得老花眼,這種觀點是錯誤的。老花眼誰也不能幸免,近視眼的人到了花眼的年齡眼睛也會花,主要的感覺是看近處事物時近視鏡不適合了,需要重新配眼鏡。不少人在感覺眼睛花了之後,隨便到眼鏡店買副老花鏡戴上,感覺能看清楚就行了。其實,老花鏡也不能隨便戴,每個人花眼的度數不

同,兩眼眼睛的花眼度數也不一樣,長時間戴不合適的老花鏡對眼睛有害無益。正確的做法是,到正規醫院眼科檢查,再配適合自己的老花鏡。年紀輕輕的,誰也不想戴老花鏡,這就需要平時多加注意,別總讓自己的眼睛處於疲勞狀態。首先,要保證充足的睡眠,成年人至少要保證每天6小時睡眠,每晚11點前入睡才能保證充分休息。其次,要在近距離工作間隙讓眼睛休息一下,一般10分鐘即可。可以讓眼睛離開電腦屏幕或書本,往遠處眺望,做一做辦公室操、眼保健操,活動一下頸椎。如此長期堅持,必有好處。



了解你的血黏度

人體的血黏度升高時,會產生一系列異常癥狀,時間長了還會引起心腦血管方面的疾病。因此,人們應防患於未然。據臨床資料統計表明,血黏度增高的病人常有以下幾種早期癥狀:
晨起頭暈,晚上清醒。血黏度高的人,早晨起床後即感到頭暈暈乎乎,沒有睡醒後大腦清醒、思維流暢的感覺。吃過早飯後,大腦逐漸變得清醒。到了晚飯後,精神狀態最好。
午飯後犯困。正常人午飯後也會有困倦感覺,但可以忍耐。血黏度高的人午飯後馬上就犯困,需要睡一會兒,否則全身不適,整個下午都無精打采。如果睡上一會兒,精神狀態明顯好轉。這是因為午飯後,血黏度高的人大腦血液供應不足。

蹲着幹活氣短。血黏度高的人肥胖者居多,這些人下蹲困難,有些人根本不能蹲着幹活,或者蹲着幹活時胸悶氣短。這是因為人下蹲時,回到心臟的血液減少,加之血液過於黏稠,使肺腦等重要臟器缺血,導致呼吸困難、憋氣。

陣發性視力模糊。有些中老年人平時視力還可以,但常有暫時性視力模糊的情況。這是因為血黏度高的人血液不能充分營養視神經,使視神經和視網膜暫時性缺血缺氧,導致陣發性視力模糊。(文:連淑蘭)



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,現有診所四個手術間,位於克城東北 2140 NOBLE RD
請訪問我們的網站
www.nobledentalcare.net
預約請撥: 216-268-3060

ICC Integrative Chiropractic Clinic
綜合醫療診所 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