



臉上最容易衰老的部位不是眼袋，也不是額頭的深溝，而是鼻子旁邊的兩道法令紋。顯年輕的女人，幾乎可以看不到這兩條紋路，可是如果溝很深給人第一眼的印象就是一句話——這個人不年輕了。電視上紛繁出現的美女明星們也見過了，不論照片上和閃光燈下多么明艷照人，可是私下遇到她們時的第一感覺就是——哇，真是歲月不饒人，紅顏終將老去，真理亙古不變！再仔細看看她們的臉，妝容還是很精緻，可是都有個共同特點——就是鼻子兩邊出現了很深的溝溝了。

春季是孩子成長最快的季節。據世界衛生組織通過對各國兒童生長髮育的調查，兒童的生長速度，四季中並不相同，長的最快的是五月，平均達 7.3 厘米，長得最慢的是十月，平均只有 3.3 厘米，因此國內有關專家把五月稱為“神奇的五月”。省兒童醫院的內分泌科主任醫師梁黎及葆嬰公司母嬰高級顧問高秀娥一致認為：家長應該抓住春季的大好時光，為孩子的成長做準備，準備可以從營養、疾病的預防與護理等幾方面着手。

專家支招一：
孩子成長營養在先
春季是孩子身高增長最快的時候，高秀娥認為：首先應注意多種維生素和礦物質的補充。許多孩子的維生素和礦物質攝入不足及不均衡現象普遍存在。70%的人患病是因營養不均衡。所以專家指出，維生素是人體最



適當的睡眠可消除疲勞，但如果睡眠時間過長，不僅消除不了疲勞，還會給人體帶來許多害處。

- 1. 身體虛弱** 人活動時心跳加快，心肌收縮力加強，心臟排水增加。人休息時心臟處於休息狀態，心跳、收縮力、排水量下降。如果長時間睡眠，就會破壞心臟休息和運動的規律，心臟一歇再歇，最終使心臟收縮乏力，稍一活動便心跳不一、心慌乏力、疲憊不堪，只好因此再躺下形成惡性循環，導致身體虛弱。
- 2. 易患呼吸道疾病** 臥室中早晨空氣最污濁，即使虛掩窗戶還是有部分空氣未流通，不潔的空氣中含有大量細菌、病毒、二氧化碳和塵埃，對呼吸道抗病能力有影響。因此，那些閉門貪睡的人經常會感冒、咳嗽、嗓子疼。
- 3. 肢體疲乏無力** 經一夜休息後，肌肉和關節會變得鬆弛，醒後立即活動可使肌張力增加，還可使肌肉的血液供應增加，使骨骼、肌肉組織處於修復狀態，同時將夜間堆積在肌肉中的代謝產物消除，有利于肌肉組織恢復運動狀態。睡懶覺

- 第一位:法令紋**
法令紋是典型的皮膚組織老化,造成肌膚表面凹陷的現象,臉上明顯的法令紋,常常讓自己看起來較為嚴肅、老態、沒有親切感,讓人有種難以親近的感覺。
提示:
預防消除法令紋可以嘗試以下方法,持續 30 天可見功效。
- 1.做漱口狀鼓張兩面頰、舌頭在口內移動並推抵兩頰。
 - 2.每個動作連續做 5 遍,每天做 4 次。
- 第二位:眼袋**
眼袋和皺紋一樣是人衰老的最早標誌之一。惱人的眼袋出現的年齡因人而異,大部分發生在 45 歲左右。眼袋對容貌有較大的影響,主要表現為下瞼使面部失去均衡與協調,給人以一種老態龍鍾的感覺。
提示:
你可以採取以下幾種方法來拒絕眼袋。
1. 最好每天斜臥在一塊斜面木板上幾分鐘,增加頭面血液循環,改善額面部肌膚營養狀況。每晚睡前用維生素 E 膠囊中的粘稠液對眼下部皮膚進行為期 4 周的塗敷及按摩。
 2. 睡前在眼下部皮膚上貼無花果或黃瓜片,也可利用木瓜加薄荷浸在熱水中製成茶,晾涼後經常塗敷在眼下部皮膚上。
 - 3.亦可在面部用些乳脂或油類,用手指朝上

易缺乏的營養物質，現代醫學研究表明，維生素對兒童的抗感染、免疫能力有非常重要的影響。為了孩子的健康發育，除了在日常飲食中注意維持食物的平衡外，如給兒童增加含有豐富維生素 A 的食品：如胡蘿蔔、小白菜、西紅柿等新鮮蔬菜和柑桔、檸檬等水果富含維生素 C 的食物，另外還提倡每日補充多種維生素。

成長過程中，鈣質的補充顯得很重要。孩子成長的時候尤其需要充足的鈣。因此專家指出，孩子應多吃含鈣的食物。

專家支招二：
直擊小兒春季常見疾病
每年的 1-4 月是各種傳染病高發的季節，省兒保內分泌科的主任醫師梁黎提醒：年輕父母們不能忽視了他們身邊潛在的“危險因素”。

第一大類:呼吸道感染
疾病名稱:上呼吸道感染、流感
病徵:上呼吸道感染,早期症狀有咽部干癢或灼熱感、噴嚏、鼻塞,通常無發熱及全身症狀,或僅有低熱、頭痛。一般經 5-7 天痊癒。

第二大類:過敏性疾病
春季里空氣乾燥,加上風多、風大,飛絮的擴散量也大,過敏體質容易使寶寶哮喘、皮膚過敏及鼻炎等。

疾病名稱:哮喘、鼻炎
病徵:發病年齡 80%在 5 歲以前,且有逐漸提前的趨勢。其典型臨床表現為發作性呼氣、呼吸性困難、哮喘和咳嗽。

的人,因肌肉組織錯過了活動良機,起床後感到腿軟、腰骶不適,周身無力。

- 4. 影響消化功能** 懶床者不能按時進餐,胃腸發生飢餓性蠕動,打亂了胃液分泌規律,影響消化功能。
- 5. 妨礙神經系統功能** 睡懶覺的人睡眠中樞長期處於興奮狀態,而其它神經中樞由於受到抑制時間太長,恢復活動的功能就會變得相對緩慢,因而會感到昏昏沉沉,無精打採。



睡眠過長有害健康

- 擊打顏面部位。
4. 日常飲食中經常咀嚼諸如胡蘿蔔及芹菜抑或口香糖等,有利于改善額面部肌膚。平時尚需注意常吃些膠體、優質蛋白、動物肝臟及番茄、土豆之類的食物。
- 另外,臨睡前吃得過咸和大量飲水,枕頭太低都會形成眼袋,應注意避免。應養成早晚用眼霜進行眼部按摩的習慣。
- 第三位:額頭**
抬頭紋是歲月給人們留下的痕迹,也是衰老的標誌之一。
提示:放鬆的方法可以減少抬頭紋。
- 1.運用大拇指與食指的指腹,沿着眉毛,重複運用深度的大夾捏動作。
 - 2.運用大拇指與食指的指腹,以小夾捏的動作輕滑夾捏肌膚表面,指腹與抬頭紋的接觸面需成 90 度。
- 第四位:頸部**
頸部的衰老更是在不知不覺中發生,頸部皮膚比面部更容易鬆弛,便提前產生了皺紋;頸部膚色比面部顏色深;頸部有贅肉堆積,顯得臃腫、不雅觀。儘管嚴格的講,頸部不算是臉上的部位,但是,頸部的衰老卻可以影響到女人的年輕感覺。
提示:堅持四個步驟可以消除頸部贅肉。
- 第一步:在頸部贅肉的地方塗上按摩霜或者緊膚霜。
- 第二步:用食指、中指一起將頸部的脂肪慢

專家：相思病是精神病，輕則傷神重則害命

英國心理學家研究發現，相思不僅能激發人們作詩抒情的靈感，更有可能對人的精神和心理產生傷害。相思病，的確是一種精神疾病，不可一笑置之。

英國心理學家弗蘭克·托里斯博士在《心理學家》雜誌上發表文章說，在過去，由於愛情挫折造成的癡狂、抑鬱和迷茫經常被渲染上羅曼蒂克的色彩，很少有人將其視為醫學問題嚴肅對待。托里斯博士警告說，嚴重的相思病往往是致命的。

古代醫生創造了相思病的說法，但到了現代，相思病卻只是被大眾用來描述一種精神狀

慢地往下顎方向擠。

第三步：兩只手交替將頸部贅肉往左右推擠。

第四步：對頸部穴位按壓。

保護臉部四個易老部位



態，並不屬於醫學領域。媒體在報道時，多用引號括起來，而臨床醫生在登記病例的時候，更不會寫上“相思病”這幾個字。

但如果仔細分析就會發現，同普通感冒一樣，相思病患者有着共同的病因——為愛受傷，有着相同的症狀——躁動、抑鬱或者失去理智。病情較輕的時候，患者會無法控制地打電話、查郵件；當病人膏肓的時候，患者可能選擇自殺。

托里斯博士說，現在是拿出時間，繼承古代醫學前輩的理論，認真研究相思病治療方法的時候了。（席雪蓮）



淺談中風的預防(二)

王京泊
儘早識別中風先兆,挽救生命刻不容緩
預防中風的第一個關鍵是識別中風先兆。如果發現下列任何一項中風先兆，一定要爭分奪秒，立即給急救中心中心或消防站打電話（即 911），而不是給病人的醫生或家人打電話。因為搶救中風的最佳時機是自發病後的 3 小時之內。每一分鐘的延誤，會造成一千九百萬腦細胞的損失，病人損失 3.1 周的生命。如果延誤一小時，則多損失一億兩千二百萬腦細胞，病人會多損失 3.6 年的年華。因此，不要錯過搶救生命和挽救每一個腦細胞的分分秒秒。

- (1)突然感到一側面部或手腳麻木，有的為舌麻、唇麻。肢體無力或活動不靈、持物不穩，碗筷落地、嘴角下垂、流口水。
- (2)突然出現說話困難，吐字不清、語無倫次或講話不靈，或者聽不懂別人說話的意思。
- (3)單眼或雙眼同一視野區出現瞬間失明或視力模糊。
- (4)突然感到天旋地轉、搖晃不定、站立不穩，甚至暈倒在地。
- (5)出現從未有過的、難以忍受的頭痛，或頭痛形式和平常完全不同，或伴有噁心嘔吐。這常是蛛網膜下腔出血或腦溢血的徵兆。

認識和治療中風的危險因素
預防中風的第二個關鍵是識別中風的危險因素並積極治療可變危險因素。在中風危險因素中，性別、年齡、種族和家族史被稱為不可

變危險因素。年齡：55 歲之後，年齡每增加 10 歲，中風可能性增加一倍。性別：男性的中風發生率高於同齡女性。然而，在 35 歲到 44 歲之間的女性以及 85 歲以上的女性中，中風的發生率比同齡男性高。孕期婦女和口服避孕藥的婦女患中風的可能性也高。如果您有中風家族史，您患中風的可能性也將增加。我們對不可變危險因素無能為力，但是，我們可以通過及治療可變危險因素來大幅度地減少中風。這些可變危險因素包括：

- 1.高血壓：高血壓是目前公認的首要危險因素，研究表明高血壓患者的中風危險性是正常人的 3.1 倍；且血壓的高低和高血壓持續的時間與中風的發生率成正比。如果高血壓長期得不到控制，將大大增加中風的發生機會。高血壓往往同時伴有其他的危險因素，所使用的藥物也會有所不同。對高血壓伴有糖尿病和其他危險因素時，除了使用降壓藥之外，加用 STATIN 類藥物（如 Lipitor, Zocor, Crestor 等）可以使中風危險率顯著降低。（待續）



James J. Wang, MD,
25200 Center Ridge Road
Suite 3300
Westlake, Ohio, 44145
(440) 895-5075



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



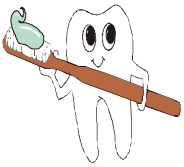
Ming Je Huang D.C.

免費健康諮詢

統合中西醫學

天然營養療法

- 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

