

六大因素



影響孩子智商

遺傳:一般說父母智商高,孩子的智商也不會低。這種遺傳因素還表現在血緣關係上,父母同是本地人,孩子平均智商為 102;而隔省結婚的父母所生的孩子智商達 109; 父母是表親,低智商的孩子明顯增加。

母乳:母乳中含有多種促進兒童智力發育的活性物質,特別是對智力發育有重要影響的牛磺酸比牛奶要高出 10 倍之多。據調查,吃母乳長大的兒童比吃代乳品長大的兒童智商要高出 3~10 分左右。

飲食:吃肉過多或貪吃的孩子智力會減低。不吃早餐的孩子智力會受到影響,這是因為早餐攝入的蛋白質、糖、維生素和微量元素等都是健腦的重要成分。

肥胖:體重超過正常兒童 20%的孩子,其視覺、聽力、接受知識的能力都會處於較低的水平。這是因為肥胖兒過多的脂肪進入腦內,會妨礙神經細胞的發育和神經纖維增生。

環境:生活在枯燥環境里的兒童,如棄嬰,得不到母愛及良好的教育,智商會較低。據研究調查表明, 這類孩子 3 歲時平均智商僅為 60.5,反之,處於良好環境的 3 歲兒童智商平均為 91.8。

藥物:某些藥物會影響兒童的智力,如長期

服用抗癲癇藥物可使智商偏低,當停藥若干年後,智商便會有所提高。

**提高智商一起想辦法
胎教刺激發育**

胎兒在 3 個月左右就有了感覺,當母親撫摸腹壁時,胎兒會用腳踢作為回應。到 4 個月時胎兒對外界的聲音有所感知,凡是能透過母體的聲音,胎兒都可以感受到,這是因為人體血液傳導聲波的能力較空氣大得多。這種聲音不斷地刺激胎兒感覺器官,促進其發育,在人體智力發育中起着舉足輕重的作用。到了 5~6 個月,胎兒大腦皮質結構已基本形成,其觸、視、聽、味覺都發育到了相當程度,能感受到外界一些活動,此時放一些音樂,孕婦進行腹部的按摩等胎教,可以促進胎兒的智力發育。

碱性食物利于小兒
人體的體液呈微碱性,有利于身體對物質的吸收和利用。如果小兒體內缺少碱性物質,會影響激素的分泌和神經活動,這種兒童智商偏低。可以改善孩子的飲食結構,多食一些碱性食物可以提高學習成績。

一般說,綠色蔬菜、堅果、水果、低脂牛奶、各種菌菇、豆及豆製品、海帶等都屬於碱性食物。豬牛羊雞鴨等肉類、魚類、麵粉、大米、花生等經人體代謝後產生酸性物質,故屬於酸性物質。

一些食品如核桃、哈士蟆、珍珠、動物的腦、紅棗等可以增進智力發育。含有維生素 C 高的食品也對提高智商有利。用含有維生素 C 較高的橘子汁連續 18 個月供給受試的兒童飲用,他們的智商比起不用者平均上昇 3.6。

愛撫和培養促進生長
對嬰兒進行輕輕地撫摸,可促進寶寶的生長髮育。應堅持每天 3 次對嬰兒頭、頸、胸及四肢做重點按摩,並撫摸嬰兒全身,每天堅持 15 分鐘,連續 10 多天可見效。

增強孩子記憶力要靠平時下工夫。家長要常常和孩子聊天,有時講一個短句,然後叫孩子倒過來講一遍。在散步時,讓孩子記住經過的商店名字及路名,然後背出來,看看能記多少。

搬沙袋讓男士擁有健美身材

現在美國不少健身場館流行讓男士靠搬運沙袋塑造健美身材,且還可以減肥。

這些健身場館實驗發現, 讓男士用雙肩搬運裝有 18 公斤沙子的袋子,堅持數月之後,這些男士的體重不僅得到控制, 而且肌肉變得結實有力, 得到的效果比其他運動器械更理想。

“在軍隊體能訓練上,搬沙袋是延續數年的運動項目。搬沙袋運動讓男士必須承受重量,且還必須集中精力注意雙肩上的重物。”

來自美國一個叫做“戶外極限”的健身俱樂部的教練湯姆·馬修斯說。此外還可以雙手舉沙袋,這樣也可鍛煉肩部、胸部、手臂等部位的肌肉。

搬沙袋運動每次最好不要超過 20 分鐘;雙臂舉沙袋的時候不要強求自己垂直舉起;初練習的時候最好是根據自己的具體情況選擇沙袋的重量,然後循序漸進,健身專家提示。

您也想嘗試沙袋運動的話不妨按照上面的建議試試。

冬季養生保健話核桃

提起核桃,不少人還能回憶起小時候,每當考試前吃核桃“補腦”的情景。其實,小小的核桃不但能健腦、美容,最新研究還發現,常吃核桃可以降低人體膽固醇,保護心血管。

中醫自古就把核桃稱為“長壽果”,認為核桃能補腎健腦,補中益氣,潤肌膚、烏頭髮。核桃最適合腦力工作者,尤其是白領女性吃,因為這部分人往往用腦過度,很耗傷心血,常吃核桃能夠補腦,改善腦循環,增強腦力。同時還有烏髮、使皮膚光潤的作用,因為“發者血之餘”,血旺則發黑,而且核桃中富含多種維生素,可以提高皮膚的生理活性,所以對女性而言是美容佳品。

核桃的功能和吃法
補大腦 可將核桃仁加冰糖搗成“核桃泥”,密藏在瓷缸內,每次取兩匙,用開水沖和,沖時盅中有一層白色液體浮起,這就是“核桃奶”,腴美可口。

助美顏 若久吃以核桃仁磨粉煮成的“核桃粥”,能營養肌膚,使人白嫩,特別是老年人皮膚衰老更宜常吃。

抗衰老 核桃仁中所含維生素 E, 可使細胞免受自由基的氧化損害,是醫學界公認的抗衰老物質,所以核桃有“萬歲子”、“長壽果”之稱。

益心臟 核桃具有多種不飽和與單一非



會“裝傻”的女人才幸福

在婚姻中“裝傻”的女人,其實是很聰明的。

當然,如果你真的不想要這段婚姻了,那么不妨較真兒,計較到彼此受傷,計較到婚姻受損。如果不想對這段婚姻放手,那么不妨試試“裝傻”。這樣說並不是讓誰去忍氣吞聲,而是換一種思維方式,把生活中的小事兒模糊處理。

周日在街上遇到女友,她準備離婚。我驚訝地問她為什麼,她憤憤地說:“我對他那么好,他的襪子襯衫都是我親手給買的,他的早餐晚餐都是我親手給做的,他卻跟我撒謊,被我發現了,他竟然說怕我生氣上火,這算什么理由?”

女友怨氣沖天,我看着她的身影,心中暗想,一個男人究竟會喜歡一個怨婦,還是會喜歡一個懂得在適當的時候“裝傻”的睿智女人?女人的寬容會令男人有安全感,有時候退讓是為了更好的防守。她的婚姻之所以走到了邊緣,是因為她不懂得適當調整自己的心態。

婚姻中的另一方,是你深愛的人,沒有必

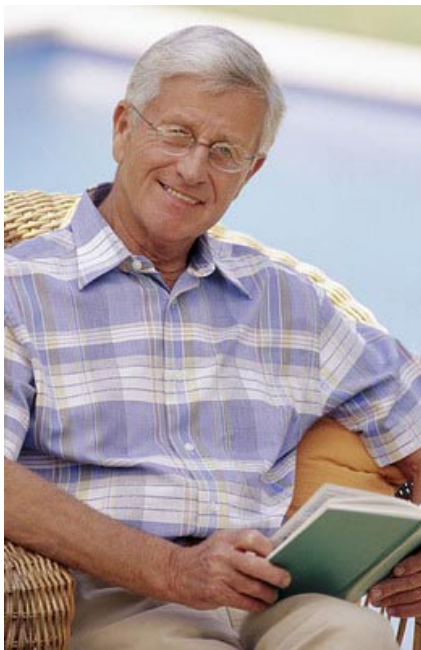
要迫他太緊,小到襪子領帶的顏色,雙休日 and 誰在一起,大到公司里的人事安排,事無巨細,統統在你的管制範圍。時間久了,對方就像生活在高壓氧艙,心里的壓力可想而知。

有時候婚姻的另一方,一不小心撒了謊,大可不必刻意去揭穿他,更不用和他拼命,就算你洞悉一切,你仍然可以傻傻地笑着說,我只是擔心你。潛台詞就是我知道,但我不打算計較。特別是有第三方在場的時候,你給他留足了面子,他一定會心存感激,感激你的包容和護佑,會把你當成同盟,當成分享秘密的另一方,這種唾手可得

的甜蜜,何必推辭掉? 聰明的女人,三分流水二分塵,不會把所有的事兒追究個一清二楚,就算你天生有一雙火眼金睛,世事洞明,到頭來傷了的不僅僅是眼睛,還會連累婚姻。只要把握住婚姻生活的大方向,不偏離正常的軌道,不偏離道德的航線,試試在小事上裝一次傻,說不定你會愛上“裝傻”這種生活方式,因為這種方式離幸福最近。



想活到 85 歲得過 9 道坎



老齡化研究有了一個重大發現:男性壽命能否達到 85 歲以上,取決于 9 項

指標:體重、血壓、血糖、膽固醇、受教育程度、婚姻狀況、是否酗酒、是否吸煙以及是否擁有好握力。

這項研究對美國夏威夷中部瓦胡島 5820 名美籍日裔人士進行了多年跟踪調查, 這些人被調查的時間長達 40 年。研究人員表示,這一研究結果同樣適用于其他人種的男人和女人。雖然美籍日裔人比普通美國人身材更好,身體更健康,但影響他們長壽的因素應該同樣適用于其他人群。

這項研究開始的時候, 參加研究的志願者平均年齡為 50 多歲,其中有 3369 人,也就是 58%的志願者在 85 歲之前去世了。他們的健康狀況從一開始就接受嚴格的評估,接受 8 項跟踪檢查。其中 11%的志願者(655 人)達到了研究人員所說的“例外性生存”關鍵點,也就是說,他們的壽命達到 85 歲,在此之前,無論是心理還是生理都沒有異常,沒有患癌症、心臟病、中風、肺病、帕金森氏症和糖尿病。

中年人如果沒有 9 大疾病風險因素, 那么活到 85 歲的機會高達近 70%, 而 85 歲身體仍很健康的機會約為 55%。與此形成鮮明對比的是,中年人如果有 6 個或 6 個以上風險因素,那么,他們活到 85 歲的可能性只有 22%, 而到 85 歲身體仍健康的

可能性不到 10%。

手機放在哪裏不傷身體？

手機輻射會對身體造成危害,建議手機應儘量遠離身體。例如外出時將手機放在包里;在辦公室或者家里,請放在辦公台或者桌子上。手機在撥號和未接通前輻射最大。

醫生建議,人們在使用手機撥號時最好使用耳機,在接通的瞬間,最好延遲一秒中再

把手機靠向頭部;謹記在睡覺時將手機遠離身體,千萬不要把手機放在枕頭邊;將手機挂在脖子上和放在腰間都是不科學,這樣對身體都會造成一定的危害。

值得注意的,在信號不好時,手機的輻射最大,此時應更注意讓手機遠離身體。

澤。時間長了,你或許能琢磨出核桃紋路上所蘊藏的天然圖案,筆者父親手中的一對核桃就玩出了獅子頭和龍的圖案。

眼下社會上悄然興起玩核桃熱,玩核桃已經不是老年人的專利,許多白領女士也以手揉一對坤核桃為時尚,有大款也玩核桃,他們認

為手中有一對好核桃比戴大鑽戒有品位得多。不光是中國人,國外包括日本、韓國玩核桃的人也越來越多了。

畢竟山核桃屬野生植物,而且是稀有品種越來越少,玩核桃的人卻越來越多,所以價位看漲是大勢所趨,其收藏價值不言而喻。

汪瑞龍牙醫診所

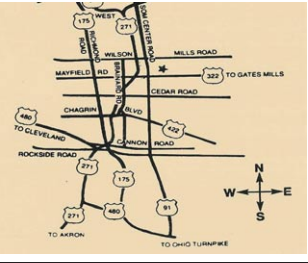




汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

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
Cleveland OH.



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