

老人睡前最好要做的六個動作



睡不好是很多老人都要面臨的問題。但吃安眠藥畢竟不是長久辦法,不如學學日本老人的福壽操。據台灣《康健》雜誌報道,這種由日本琉球大學和日本國立精神神經中心共同設計的簡單體操,結合了腹式呼吸和身體伸展,對改善老人的睡眠很有幫助。

第一節,活動脖頸:頭向前傾,直到感到肌肉有些抽緊,持續 10 秒鐘。前後左右各做 1 次。

第二節,刺激、活動肩膀肌肉:慢慢抬肩,然後突然放鬆,回到原來的位置,如此重複 10 次。

第三節,擴胸伸展:雙手在背後相握,往後伸展擴胸,持續 10 秒。

第四節,壓手掌:雙手平舉在胸前。吸氣、吐氣時向中間施力,重複 10 次。

第五節,舒展背脊:雙手抓椅子的同一邊,慢慢扭轉上半身,持續 10 秒鐘,反方向再做一次。

第六節,彎曲腳趾、刺激腦部:雙腳往前伸直,向上抬,腳趾向腳心方向彎曲,然後突然放鬆,重複 10 次。

以下的 18 種行為就是孤獨症的早期表現,如果發現孩子同時具備以下 7 種行為,就應該懷疑他有孤獨症傾向了。

- 1.對聲音沒有反應
- 2.難於介入同齡人
- 3.拒絕接受變化
- 4.對環境冷漠
- 5.鸚鵡學舌
- 6.喜歡旋轉物品
- 7.莫名其妙地發笑
- 8.抵抗正常學習方法
- 9.奇怪的玩耍方式
- 10.動作發展不平衡
- 11.對疼痛不敏感
- 12.缺乏目光對視
- 13.特別依賴某一物品
- 14.不明原因的哭鬧
- 15.特別好動或不動
- 16.拒絕擁抱
- 17.對真正的危險不懼怕
- 18.用動作表達需求



小兒自閉癥的測試

吃藥後別馬上睡覺

許多人有在晚上臨睡前或臥床服藥的習慣,認為服完藥後立即休息,能幫助藥物的吸收。其實,服完藥馬上就睡覺,特別是當飲水量又少的時候,往往會使藥物粘在食管上而不易進入胃中。

有些藥物的腐蝕性較強,在食道溶解後,會腐蝕食道黏膜,導致食道潰瘍。情況較輕微者只是吞咽時感到疼痛,嚴重者可能傷及血管而引起出血。許多患藥物性食管潰瘍者就是因為曾在近期睡前服過膠囊類藥物,如抗

生素膠囊、感冒膠囊等而造成的。

正確的服藥方法:

服藥時應坐着或站着,服藥後不要立即仰臥,稍停留片刻,利用藥物的自身重力作用使其快速通過食道,以免在食管內滯留,延緩藥物的作用及損傷食管黏膜。服藥時應多喝點水,一般用溫開水 200 毫升至 300 毫升送入,最好活動五六分鐘再躺下睡覺。如果服藥時感覺藥物堵塞在食道中,且情況嚴重,則應立刻上醫院檢查。另外臨睡之前不可服用降壓藥。否則易誘發心腦血管並發症。



愛美女孩如何用眼霜

你知道有經驗的美容師第一眼會打量顧客的什麼部位?是眼睛。因為眼部肌膚是人體最薄的肌膚,同時又是活動最頻繁的部位,而且還是化妝中拉扯皮膚次數最多的地方,非常容易長出皺紋,並且一旦長出就很難消除。誰也不願意自己美麗的眼睛早早生出惱人的魚尾,學會照顧眼睛就從用眼霜開始吧!用眼霜的幾個誤區:

25 歲之後才要用眼霜

對於大多數 office girl 來說,一刻也離不開電腦的工作,被報刊和影視光碟佔據的休閒時光,再加上越來越長時間地使用暖氣、空調,這樣的生活令眼部肌肉疲勞不堪,也許在 25 歲之前,皺紋就早早地來和你“見面”了。

面霜可以代替眼霜

眼睛周圍的肌膚可不同于其他肌膚,是面部肌膚中層最薄、皮膚腺分布最少的部位,不能承受過多的營養物質。所以眼霜最根本的目的在于能快速吸收、適當滋養,決不能用油性的面霜代替眼霜,給眼睛增加不必要的負擔。

眼霜能治魚尾紋、眼袋和黑眼圈

許多人用眼霜是因為眼角出現了第一條細紋,或者眼皮浮腫、有明顯的黑眼圈或眼袋。但是對於皺紋、黑眼圈和眼袋來說,用眼霜只能防止眼部更快速地老化,相當於“亡羊補牢”。所以,用眼霜的最佳時機是在皺紋、眼袋和黑眼圈還沒有產生的時候,防患于未然!

只需在眼角使用眼霜

用眼霜是因為眼角出現了魚尾紋,可是你知道上、下眼皮的老化比眼角更早嗎?不要因為症狀沒有眼角的魚尾紋明顯就忽視了對它們的保養。而且因為眼部皮膚極薄,眼霜用得太多不但不能吸收,反而會造成負擔,加速肌膚衰老。所以每次只用綠豆大小的“兩粒”就可以了。記住,先塗眼霜再塗面霜,塗面霜的時候一定要躲開眼睛周圍的肌膚哦!

肉食類 色越淺越好

肉食類以顏色的有無及深淺可分為三大類:

色澤鮮紅或暗紅:如豬肉、牛肉、羊肉等,稱為深色肉或紅肉。

肉色嫩白:如雞肉、鴨肉、鵝肉、兔肉及魚肉等,稱為淺色肉或白肉;

幾乎無色:主要是水生貝殼類動物肉,如蛤肉、牡蠣與蟹肉等,稱為無色肉。

3 類肉食哪一類更有利於人體保健呢?營養學家更看好後兩類。奧妙在於淺色和無色肉中的飽和脂肪及膽固醇含量明顯低於紅肉。尤其值得稱道的是接近無色的肉食,其飽和脂肪



含量較其他任何類肉食都要低,僅為奶酪和雞蛋的一半,從而最大限度地避免人體膽固醇的增高。如果要排出一個座次表來,則無疑是:無色 - 淺色 - 紅色。

美國華裔專家找到禽流感“死穴”

美國科學家近日宣佈,他們找到了 H5N1 型禽流感病毒的重要弱點——一個隱藏在病毒蛋白質中的秘密。

英國《自然》雜誌 12 月 6 日發表了由華裔女科學家陶怡芝(音譯)領導的研究小組取得的這一成果。如果這一發現能投入實用的話,將有望成為抗擊禽流感等致命病毒的有效武器。

這一研究是由美國萊斯大學生物化學與細胞科學系副教授陶怡芝領導的,除萊斯大學的研究人員外,德克薩斯大學奧斯丁分校的學者也參加了這項研究。

據《自然》雜誌報導,陶怡芝領導的小組可能找到了 H5N1 等流感病毒的致命弱點。這個致命弱點就是 H5N1 病毒細長形蛋白尾巴的環形部分。這是一種被稱為核蛋白的物質,主要用途是“挾持”並潛入宿主細胞,使之成為病毒製造工廠。

陶怡芝等人在研究中發現,病毒尾部的核蛋白會凝聚成一個個小環狀,並層層重疊成一條圓柱。病毒的核糖核酸染色體組首先會圍繞這條圓柱,並複製病毒,然後侵襲到其他細胞。由此可見,核蛋白是病毒傳播的“元兇”。他們認為,只要令這個核蛋白圈氨基酸產生突變,便足以阻止核蛋白形成圓柱狀,從而阻止病毒的擴散。

陶怡芝的研究夥伴、德克薩斯大學奧斯丁分校的羅伯特·克魯格教授說,很多人過去一直努力想提煉出這種核蛋白,但成效不大,陶怡芝等人做到了這一點,令人欽佩。美國貝勒

醫學院流感學專家保羅·格萊森也表示,這是一種對抗病毒的新方法,“值得我們對其進行更多的研究”。

多種流感病毒有同樣弱點?

由於其他流感病毒也具有相同的尾部結構,這意味着它們或許都有同樣的“死穴”。專家們認為,陶怡芝等人的發現為製造一種可抵抗多種流感病毒的藥物帶來了希望。這一發現不但有助於抑制 H5N1 型病毒,對抗其他流感病毒,也許同樣有效。

根據世界衛生組織的分類,流感病毒分為甲型、乙型和丙型三種。甲型和丙型流感病毒可感染人類,而乙型則幾乎不感染。在三種病毒中,甲型流感病毒的毒性最大,傳染性最強。造成 20 世紀初 2000 萬至 5000 萬人死亡的“西班牙流感”,就是甲型流感病毒中的一種(H1N1)。

另外,造成 1957 年“亞洲流感”(H2N2)、1968 年“香港流感”(H3N2)的病毒也屬於甲型流感病毒。自 2003 年起,H5N1 型禽流感病毒開始感染人類,至今已造成至少 154 人死亡。科學家們擔心,由於 H5N1 型禽流感病毒可能發生變異,並在人際傳播,一旦爆發,可能造成全世界上百萬人感染或死亡。

羅氏公司的“達菲”被認為是一種抵抗禽流感的有效藥物,但科學家們已經發現,一些 H5N1 型禽流感病毒已對其產生抗藥性。目前,陶怡芝領導的研究小組正在通過電腦資料庫擴大研究範圍,希望找到最有效阻止病毒傳播的方法。

Noble Dental Care

貴人牙科

Noble Dental Care
2140 Noble Road
E. Cleveland, OH 44112

貴人牙科為鄰近社區的廣大華人提供質優價廉的牙科服務

電話:216-268-3060

服務時間:周一至周五 9 A M -5 P M ; 周六 9 A M -2 P M

新開牙周病專科,專家種植牙門診

假日期間(1 1 /1 /0 6 -2 /2 8 /0 7)牙齒漂白特價優惠,請電話預約。

www .NobleDentalCare.net

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

Integrative Chiropractic Clinic

綜合醫療診所

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

醫療新選擇 健康新觀念

統合中西醫學
天然營養療法

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
- 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