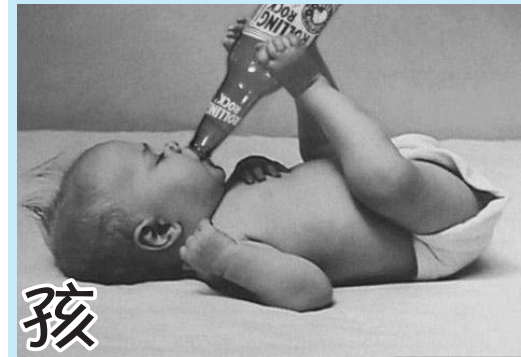




孩子飲食喂養的 8 條真諦

飲食，是孩子成長過程中非常重要的環節,是所有生命活動的基礎。要讓孩子吃得好,長得健壯,就要先瞭解孩子的生理特點。中醫認為孩子屬 " 稚陰稚陽 " 之體,即孩子體內精血津液還不充實,內臟功能尚不健全或全而未壯。鑒于以上的生理特點,孩子的護養重在調理脾胃。調理脾胃的根本不在于吃什麼靈丹妙藥,而完全在于日常的飲食。

健康飲食的八大法則:

一、食貴有節

古人認為," 若要小兒安,須受三分飢與寒 "。在孩子的飲食方面, 既要供應充足的營養,滿足機體生長髮育的需要,又要適度適量。如攝食過量,則不僅可能導致營養過剩, 還有可能傷及脾胃,導致消化、吸收的障礙。

二、食宜清淡,不可偏食

宜食清淡且易於消化的食物。如果胃腸中積累大量不能及時消化的食物, 則易產生積滯不化的病理停滯,進而會變化成痰,積久而化熱,痰熱在體內存在便成為致病的因素。

三、食宜暖

孩子的脾胃功能還在發育之中,胃喜暖而惡濕寒,要保護好脾胃,就要在食物上注意保暖,少吃甜冷冰凍的食品和涼的飯菜。

四、食宜細緩,不可粗速

就餐速度和消化、吸收有密切的關係,因此,吃飯要養成細嚼慢嚥的好習慣, 以使食物在口中停留的時間長一些,食物能被切磨得碎爛一些,唾液發揮的作用也更充分些。孩子吃飯時若狼吞虎嚥,易造成胃腸功能紊亂、消化不良,甚至發展成慢性營養障礙性疾病。

五、食前忌動,食後忌靜

一般來說,人在運動時,血液大多集中在肢體、肌肉和除胃以外的其他臟器中, 所以在飯前最好不要做劇烈活動, 以免胃腸部位因血液缺乏而影響消化。但在吃完飯後,如果默坐不動,胃腸也會被迫減緩活動量而造成食物停滯在胃腸形成積滯。飯後適當走一走,可以幫助胃腸消化吸收,所以有 " 飯後百步走,活到九十九 " 之說。

六、胃好恬愉

情緒會影響飲食消化。當生氣、着急、悲哀、害怕或受驚時,有人會發生噁心、想吐、不想吃飯的現象,這就是情緒影響着消化功能的表現。而進食前情緒特別好時就會吃得很香也很多, 吃完後也會很容易消化。

七、食貴有時

主要是說要堅持好一日三餐,要定時定量。如此一來,孩子在一定的時間會產生飢餓感,胃腸內會產生大量的消化液, 而使吃進的食物能順利地消化和被吸收。

八、慎用藥

用藥不當會傷及孩子的元氣。孩子生病要在醫生的指導下用藥, 能用天然藥物就不用化學藥物; 能用某種物理治療方法就可以達到治療目的的,就不用藥物治療;更不要一味求療效,給孩子吃各種各樣的藥。

皮膚的瑜伽 -- 進入 QIORA 的純美境界

克里夫蘭閃靚資生堂美容院供稿

我在閃靚資生堂美容院為我們的客人做皮膚美容諮詢的時候, 常常有客人對我說每天壓力很大,忙忙碌碌,沒有時間來做美容,沒有時間自己做每日護理,沒時間用眼霜,沒空用精華液,有時候又忙又累,連臉都不洗就去睡了。日積月累,缺少護理的皮膚慢慢失去彈性,失去水分,皺紋斑點逐漸出現,自然人就日見衰老了。今天我就想和大家談談解壓和皮膚的關係。

你知道嗎? 緊張壓力和皮膚的狀況是息息相關的。強大的工作壓力,突發的家庭問題,乾燥的氣候環境,我們的皮膚每天面對的問題不再是單一的外界環境因素。各種壓力的滋生讓我們的皮膚不堪重負,隨着壓力的日積月累, 就直接反映在了原本健康的皮膚上。皮膚黯淡無光,幼紋皺紋出現, 乾燥粗糙的質感都是皮膚對超負荷的你無聲抗議。要知道,肌膚未來的命運是掌握在你今天的手中。

1980 年, 資生堂公司和著名大學醫學院對結壓和皮膚的相關性做了透徹的研究。研究證明多感官的香薰配方可以幫助身體調整在緊張壓力下的不良反應, 從而

對肌膚受損和新的老化迹象發生前就有效得到控制。基于研究的結果,資生堂公司第一個推出了香薰系列 QIORA 藍色‘輝’系列。QIORA‘輝’系列的多感官配方便是結合了平衡肌膚的保護成份, 採用亞洲芳草精華,柴胡等香薰材料舒緩身心,放鬆緊張心情, 用清爽的護膚品帶來身心舒緩的享受。幫助你內外兼修,身心契合。CHANGE THE MIND, CHANGE THE SKIN. 所以, 對抗肌膚老化, 是從對抗緊張壓力開始的。

我推薦大家在繁忙的一天之後,給自己 5 分鐘的時間,只有 5 分鐘, 來做皮膚的瑜伽 4 部曲:

1. 取珍珠般大小的 QIO-RA 精華液滴于手腕上, 在肌膚上按摩,貼近臉部,深呼吸,緩緩聞吸香氣。想象置身于大自然中, 從而全面提陞你的感官體驗,放鬆你的心情。
2. 用豐潤溫和的泡沫潔面乳打起豐富的泡沫, 徹底去

處肌膚暗啞的污垢和老化的角質細胞。洗臉時輕輕打圈清理,不要用力揉搓皮膚。

3. 潔面後, 用化妝棉浸透健膚化妝水,輕輕擦勻全臉。
4. 皮膚準備好之後, 取充足的乳液掌心,讓其稍變暖,均勻塗于全臉。

健康的皮膚是從每一天開始的。想試用被譽為皮膚的瑜伽的 QIORA‘輝’系列朋友們,歡迎你們來電(216-574-2288)或來訪我們的溫馨閃靚資生堂美容院, 我們會送你免費樣品試用。做為 OHIO 的唯一一家 QIORA 專營店, 我們會竭誠幫你擁有一個健康美麗的肌膚!

克里夫蘭閃靚資生堂美容院:216-574-2288



上期本版刊登“骨質疏鬆靜悄悄地損害中老年人健康”一文後,有中老年讀者反映確實有類似的不適的感覺, 下面選登一篇匿名作者的經驗介紹, 希望能對中老年朋友有所幫助。

我母親以前身體很好,從來沒生過什麼大病。可是隨着我們幾個兒女的長大,母親也漸漸衰老了。以前從來都無病無災的她,身體漸漸地出現了不適。最明顯的就是無休止的腰痛,白天稍微一勞動就痛,晚上睡在床上翻來覆去也睡不着。

為了治好腰痛,母親先是買藥酒來搽,後來又買鈣片吃,可都不見好轉。不得已去醫院檢查,醫生說是骨質疏鬆,給開了幾種叫不上名字的藥。母親按醫囑吃了一段時間,疼痛有所緩解, 可仍然不能做重的體力活,洗幾件衣服就痛。

而真正讓母親的骨質疏鬆大為緩解的,

性生活是夫妻生活不可缺少的一方面,而某些夫婦對彼此的性要求、性表現、性滿足卻缺乏瞭解,特別是一些丈夫不知道妻子的“性秘密”。那么,什么是妻子的“性秘密”呢?

秘密一:日常生活是性生活的基礎

對於大多數女性來說, 白天的良好感受是性生活愉悅的必要條件。傷害性的語言,漫不經心的神態, 批評和斥責都會使妻子失去對性的渴望。丈夫的一言一行都影響着她們的情緒。因此,稱讚、夸獎、親昵、擁抱都變得必不可少。丈夫給妻子買一束鮮花,送上一點禮品,妻子會從心底里感到高興, 這對性生活的和諧十分有益。

秘密二:感情交流做為頭等大事

專家通過調查, 發現 75%有婚外戀行為的女性都是因為在家中不能和丈夫進行感情交流, 她們主要不是因為性要求得不到滿足而找情人,而是尋求更富溫情的對話者。

對於大多數女性來說, 交流和感情遠比性生活重要,因此,作為丈夫必須關心體貼妻子,多多和她們交談, 飯桌上的快樂和床上之歡密切

相關。

秘密三:性高潮讓女性憂心忡忡

研究表明, 只有 60%的婦女在性交時能達到性高潮。美國心理學家巴布切分析說,就夫妻關係而言,身體的親近有時就足以銷魂。許多男人認為一個好丈夫有責任在性交時讓妻子獲得最大的快感,這其實是一種似是而非的看法。巴布切說,性生活的目的仍是愛。如果通過性交加深愛意,目的便達到了。一味追求性高潮,只會給妻子造成壓力。

秘密四:性生活後婦女需要溫存

許多婦女抱怨說, 她們在性交後往往感到孤獨,因為丈夫連“晚安”也未道一聲便呼呼睡着了。

秘密五:女性需要非目的性的撫愛

一般來說,婦女需要羅曼蒂克的情調。日常生活中她們渴望丈夫的擁抱和親吻。但是許多男性往往在這方面做得不夠, 在平常很少和妻子親昵,或者親昵得不如性交前那麼熱烈,而這常使妻子感到不悅。非目的性的撫愛是十分必要的。



骨質疏鬆良方 蓮藕紅棗牛骨湯

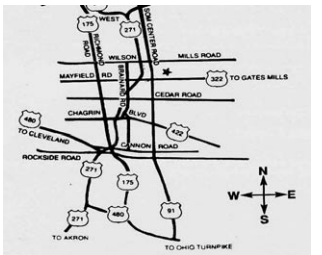
汪瑞龍牙醫診所



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

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](http://www.NobleDentalCare.net)