



# 怎樣讓你的孩子智商高

誰都想自己的孩子更聰慧一些，可怎樣才能如願呢？專家們提示，大多數智商高的孩子都有以下特點：

## 遠血緣通婚的孩子

有資料顯示，父母均是本地人的孩子平均智商為 102.45，父母是省內異地者平均智商 106.17，而隔省婚配所生子女的智商則高達 109.35。提示異地通婚可提高下一代的智商水平。

## 晚生育的孩子

一份抽樣結果表明，母親在 23 歲以前所生子女平均智商為 103，而 24-28 歲這段時間生育者則高達 109，但太晚生育（29 歲以後）的子女又低於 105。故專家推薦 24-29 歲為育齡女子的最佳生育期。至於男士，30 歲左右當爸爸為優。

## 吃母乳長大的孩子

英國劍橋大學營養學家對 300 名 7-8 歲的兒童做了智商測驗，並與嬰兒的食譜相對照，發現吃母乳長大的兒童智商普遍較高，平均比吃代乳品長大的同齡兒高出 10 分之多。分析表明，母乳中含有多種可以促進兒童發育的活性物質，特別是其中的重要物質牛磺酸比牛奶要高出 10 倍之多。

## 體重適中的孩子

有關專家將超過正常體重 20% 的肥胖兒與同齡正常兒相比較，發現其視覺、聽覺、接受知識的能力均處於低水平狀態。專家的解釋是，肥胖兒有大量脂肪進入腦內，妨礙了神經纖維增生與溝迴形成。

## 堅持吃好早餐的孩子

美國斯旺西大學心理學博士戴維·本頓特別強調早餐的重要意義。他的調查資料顯示，吃早餐後參加高難度考試的學生，其得分明顯優于那些空腹參考者。這是因為早餐攝入的蛋白質、糖分、維生素、微量元素等健腦成分，比其它兩餐的利用率都高。

## 勤於活動的孩子

美國貝魯奇學院紐索拉博士的一項研究發現，凡堅持每次持續 20 分鐘跑步、健美操的學生，其學習成績明顯優于那些懶於活動者。他強調，鍛煉能使大腦處於最初的欲動或放鬆狀態，想象力會從各種思維的束縛中解脫出來，變得更加機敏，更富於創造力。



# 四十歲了 男人健身要留神

## 四十前：運動能力還很強

30 歲 ~40 歲的男士體形剛有些變化、發福、外部皮脂增厚，腰腹開始堆積，但這一年齡段的男士還有很強的運動能力，他們健身的話可以先做有氧訓練，比如慢跑、騎單車、爬山、游泳等等。有氧運動可以鍛煉人的心肺呼吸，給人一個健康的心臟，能使人健康年輕。

在健身過程中也要注意運動是循序漸進的，要慢慢增加，讓身體和大腦逐漸適應，避免第二天累，而且身體疼痛。因此不要急着一開始就想練體力、上器械，最好先練習一周左右的有氧運動，一周後再慢慢接觸器械。

如果是為了減肥而健身的男士，要注意有氧運動在堅持到 25 分鐘後才開始消耗脂肪，25 分鐘的有氧運動只是消耗了體

內的水、鹽和糖。由於有氧一般都是全身運動，而器械則是針對身體某一部位某一組肌肉群進行的訓練，因此應該根據身體狀況安排器械計劃，比如肩窄的男士可以多練習肩膀肌肉。

專家提示，如果是為了減肥而來健身的話，則應該多次數而少重量、少強度。如果是為了增加肌肉而健身的話，則應該增大重量和強度而減少次數。

## 四十歲以上：健身需防護

40 歲以上的男士，骨骼已經完全停止增長，而且骨骼中的鈣會慢慢減少，因此在健身中一定要注意對膝、踝等部位的保護。

對於這個年齡段的男士，除非是老運動員，否則一開始鍛煉一定要輕，尤其是體重超標的人由於關節承受太大的壓

# "老小孩"不能太縱容

雖然現代社會提倡“人老心不老”，但過分追求“返老還童”則是一種心理異常的表現。

現在，有些老人“返老還童”是因為總感到缺失愛、缺少關心而導致。他們表現出像小孩一樣的情感，一會兒也離不開親人，甚至學小孩說話來“取悅”身邊的人，這些表現其實都是對愛的呼喚。這樣的老人在外人看來可能並不缺少被關心的體驗，但他們內心總感到不滿足，別人稍有疏忽就被他們理解為自己不再受重視了，於是心情低落，而當他們把自己變成“老小孩”的時候，他們身邊的親人、朋友就會將注意力放在了他



們身上，久而久之就會強化他們這種“老小孩”行為，以後便傾向于更多的扮演小孩來得到別人的關注和愛，以便填補自己情感領域的缺憾。

那麼，面對這樣心態的老人，作為子女以及身邊的朋友需要怎樣做？

首先，子女需要多陪伴老人，尤其是要關注老人的心理需要。站在老人的角度去考慮，像包容孩子一樣適當包容“老小孩”。其次，子女和朋友不要因為自己的心理需要而“培養”和縱容老人當“老小孩”，尤其作為配偶，你要考慮到如果你先辭世，你的另一半也能正常生活下去。

和風輕送，春意正濃！又到了每年一度的資生堂送禮包的時候了。今年又是什麼禮包呢？有幾款可選？哪一款適合我呢？這就是我們今天要聊的話題。

今年的資生堂贈品共有 4 款，美白、抗皺、防衰老和保濕。每款都有 4 樣護膚品。4 樣護膚品分別是潔膚品、健膚水，含 SPF15 的防曬乳液和修復晚霜。

第一款是唯美透白，美奐超凡的美白 WHITE LUCENT 系列

通常這一款是最受青睞的。2006 年所有的美白 WHITE LUCENT 禮包在 5 天之內全部送完。聽資生堂市場部門主管說，這不光是我們俄亥俄州，全美資生堂專賣店都一樣。美白 WHITE LUCENT 是細膩非凡的護膚系列，她給你帶來讓人羨慕的亮麗肌膚。她不僅能減少色斑及雀斑的形成，更可以促進肌膚從里到外的明澄無暇。她的質感幼滑如絲。有 3 重突破性護膚成分：抑制色斑複合物來鎖定色斑，多效修護維他命 C 來美白，亞洲植物精華來重整肌膚質地。她的日霜保護肌膚免受紫外線 A/B 的侵害。讓肌膚顏色更為均勻，更加健康亮澤。贈品里還包括集中抗色斑修護精華素，幫助鎖定黑斑，修復暗啞肌膚。

對於喜歡戶外活動的朋友，我推薦你

選用這一款禮包。

**第二款是雍容華貴，無盡體貼的 BENEFIANCE 系列。**

這一款是針對老化和乾燥的肌膚。ANTI-PHOTOWRINKLE SYSTEM 保護肌膚免受乾燥環境的傷害，大大減低皺紋及細紋的出現，讓肌膚重新煥發生機和活

**如何聰明地選擇  
你的  
資生堂  
贈品**

克里夫蘭資生堂美容專賣店供稿 216-5742288

精華，她針對皮膚鬆弛老化而設定。她能改善肌膚緊實度及彈性，提供所需水分，供應肌膚所需的提陞及承托，讓肌膚滑潤柔嫩和緊致。用 ELIXIR 的朋友說用完後，感覺皮膚出現了從前沒有過的回彈感。如果你擔心肌膚因失去彈性而顯得粗糙，我建議你可以試一試 ELIXIR。ELIXIR 在亞洲日本和東南亞也是頗受女人喜愛的護膚品。

**第四款是全新更新 3 月全球上市的 THE SKINCARE 系列**

最新的 THE SKINCARE 系列含有 3 樣新發現：柚子籽：幫助肌膚水分均衡。

海藻糖：一種在沙漠植物中特有的糖份，能抵禦長時間極度脫水。在 THE SKINCARE 系列里加入來有助於持久鎖住水份。

茶花和玫瑰花接枝品茶玫瑰香精：茶玫瑰香精幫助寧靜定神，對肌膚的屏障功能有明顯改善。如果感覺皮膚緊繃不適的朋友可以在春季風起時選擇試用這一款。

匆匆講了這些，我仍然是這句老話，有空來電話 216-5742288 或來我們的美容院和我們聊一聊，試一試。如果我們能幫助你們有柔軟，滑嫩，充滿活力的肌膚，這是我們最高興的事！

祝大家春安！

LET YOUR BEAUTY SHINE THIS SEASON WITH SHISEIDO!



Integrative Chiropractic Clinic

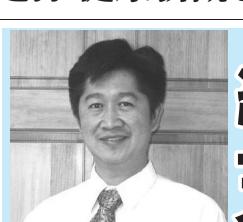
綜合醫療診所

醫療新選擇 健康新觀念

黃明哲醫師

2658 E Aurora Rd Twinsburg

TEL: 330 425-2477



Ming Je Huang D.C.  
免費  
健康  
諮詢

統合中西醫學  
天然營養療法

# 汪瑞龍牙醫診所



20 年以上牙醫臨床經驗

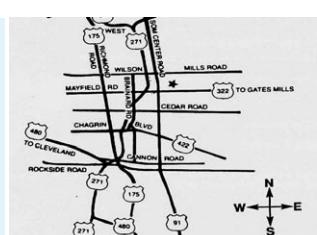
CASE 大學牙醫學院教授

CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd

Suite 306

Cleveland OH.



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

- 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