



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通形成。

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。

勤于活動的孩子

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于活動者。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,更富于創造力。



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,讓體力和大腦逐漸適應,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位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”行爲,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。

那么,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聊的話題。

今年的的資生堂贈品共有 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

力。另外的成分 HYDROXYPROLINE 可延續年輕肌膚的彈性。最新的護唇 TREATMENT 二月剛剛上市。她多種的滋養配方,包括能滲透,滋潤並保濕的 MARINE COLLAGEN 能使雙唇豐滿柔軟。這一款里還有 BIO-PERFORMANCE 的晚間修復霜。對於皮膚很乾燥而導致幼紋或皺紋的朋友可以選擇這一款贈品。

第三款是全面提陞型 ELIXIR 系列

ELIXIR 配方內含 COLLAGEN 膠原

力,更要注意運動的強度。一開始不需要跑步,可以選擇功率自行車、橢圓機等器械練習,可以保護膝關節,而且這些運動也是有氧運動。

同時,這個年齡段的男士皮膚和肌肉都開始退化,因此應該減少大量的器械訓練,以有氧運動為主,簡單練一下腹肌和背肌。即便是上器械,也要在堅持有氧運動 20 天之後,並堅持小運動量。前 3 天的器械以適應為主,熟悉正規的器械姿勢,然後再循序漸進,而不應以達到某種目的為主,急速冒進。

健身莫在晚上十點後

在鍛煉結束後一定要注意休息和放鬆。很多人不注意放鬆,鍛煉一結束就沖涼、吃飯或者睡覺,這些都對身體有一定的不良影響。健身後一定要注意放鬆,這樣可以使疲勞的肌肉得到放鬆,不會在第二天感到身體勞累和關節疼痛。1 周內可以鍛煉 6 天然後休息 1 天。

同時,需要注意的是不要把鍛煉放在晚上 10 點之後,科學證明,人的黃金睡眠時間是 22 點到第二天兩點,把鍛煉放在晚上 10 點之後引起神經興奮會影響睡眠和第二天的精神狀態。

健身需合理飲食配合

科學研究證明,一天所需要的鹽大約是 6 克,鹽的大量攝入不但會使人發胖,還會對心臟和腎臟不利。如果是為減肥而健身的男士,更要多吃碳水化合物食品,有了化合物的介入,健身才出效果。當然,清淡飲食不代表不注意營養,專家專門列出一個建議食譜:

早餐:一個雞蛋,一杯脫脂牛奶。

午餐:清淡的飯菜,適當吃一些牛、羊肉,儘量不要喝酒。

晚餐:如果是在晚上 6 點左右鍛煉的話,下午 4 點鐘就可以適當加餐。等運動後晚上 8 點再吃晚餐,如果不餓可以吃一些水果。

專家推薦說,最好到正規健身俱樂部找專門的健身教練指導,如果選擇在家健身,像散步、上下樓梯時加快點速度,並連續不間斷 25 分鐘也算是有氧運動,25 分鐘後再放慢速度保持 5 到 10 分鐘就可以,中間不要停止。另外,像仰臥起坐、俯臥撐等都可以鍛煉肌肉。無論做什么運動,都應該先有氣,再做局部訓練,這樣效果比較好,否則只做局部而不做有氧是沒有效果的。

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

- 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.

統合中西醫學 天然營養療法

免費健康諮詢

- 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

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