



法國女人吃不胖

孩子缺覺易超重 記性差

超重:因飢餓素分泌增加
5 年前, 美國埃文斯頓西北大學的研究人員對全國 1400 多名 3~17 歲的孩子進行了“睡眠與生長髮育關係”的跟踪調查。研究人員讓父母詳細記錄這些孩子每天睡覺和起床的時間,同時測量並記錄了其身高和體重。最近,研究人員進行了第二次調查。結果表明, 每天比同齡人少睡 1 小時的孩子, 平均體重比同齡人重 5 磅。
研究人員認為,缺覺會增加體重的原因是人體飢餓素分泌增加,使人不知不覺增加食慾和飯量。超重或肥胖容易使人產生疲勞,抑制進行戶外活動和鍛煉的慾望。久而久之,這些孩子的體重就難以得到控制。為此,美國全國睡眠基金會建議,學齡前兒童每天應睡 11~13 小時,5~12 歲的兒童每天應睡 10~11 小時,12 歲以上的青少年每天應睡 9 小時。
記性差:大腦機能受干擾

美國哈佛大學醫學院的研究人員將 28 名學生隨機分成兩組,讓第一組兩天一夜不睡覺,第二組則正常睡眠。隨後讓他們瀏覽並記住大量幻燈片圖像,同時利用功能性磁共振成像(FMRI)掃描儀,對他們的大腦活動進行監測。之後,讓兩組學生都正常睡眠兩個晚上,再接受測試,測試內容是在大量幻燈圖片中找出自己在第一次測試中瀏覽過的圖片。結果顯示,睡眠不足的學生在第一次測試中的表現不如睡眠正常的學生,而在正常睡眠兩個晚上之後明顯好轉。這說明睡眠不足會影響記憶,而正常睡眠對恢復記憶有明顯的促進作用。這種情況在對大腦活動進行掃描的結果中也得到了印證:在第一次測試中,第一組學生大腦海馬體的活動遠不如第二組學生活躍。專家認為,缺覺能幹擾大腦海馬體機能,而海馬體正是大腦內負責新記憶的區域。



《法國女人吃不胖》中, 列舉了一些有趣的片段,中山大學附屬第三醫院營養科醫師對此進行了點評。
片段 1: 聖埃克絮佩里著的《小王子》被法國人所熟知,在《小王子》里,狐狸向小王子解釋道:“我們需要禮儀。”法國人深深明白正是通過禮儀,生命中各項不同的內容被賦予了意義,其中包括飲食。要想少吃,就要讓飲食的過程變得更有意思,尤其是女人,要學會創造進餐環境,比如在家庭就餐環境中設計一些燭光,使用玻璃器皿,鋪上桌布。
專家點評:從這樣的就餐環境中,可以發現法國人的確很浪漫,就餐環境好能夠讓人慢慢地去品味食物, 更是一種內心和腸胃的滿足。但是事物總是兩方面,我們的習慣常常是:環境好了,往往會吃得更多。
片段 2: 法語里的“menu”不僅僅是價格表的意思,價格表在法語里更多的用“carte”這個詞來表示,“menu”還帶有少許的意思。就這個詞和食物的關係來看,法國人建議感官要求的可以少些。法國美食的精華在于很多食物

你知道男人的需要是什么嗎?你知道男人最怕女人什么? 不夠寬容。母親的嘮叨、情人的糾纏、妻子的管制、女兒的嬌縱、女友的誤解、女同事的挑剔。所以, 男人期待來自女人的寬容。有了這種寬容,男人固然會沾沾自喜,但也容易安身立命,找到自己應有的位置,並且可以享受所謂的成就感。
能夠用心聽男人夸耀其談是一種寬容。男人在女人面前吹牛, 往往不過是一種缺乏自信的表現。女人如果不能傾聽男人,男人的自信心難以建立就會崩潰。
能夠允許男人沉迷一些沒有意義的小事是一種寬容。比如拿打火機拆來拆去,比如日以繼夜地打計算機遊戲。男人往往透過這些癖好來達到心理緩衝。允許本身可能是更好的一種關切和督促。
能夠放男人和朋友們消磨時光是一種寬容。因男人需要不時地回到年少時光,這



透視男人的需要

各來一點兒,而不是盯着某一兩樣食物大吃。
專家點評:從心理角度來說,這樣做可能會讓人產生一種“這也吃了,那也吃了”,感覺吃了很多的心理暗示,這種感覺會抑制人們多吃的慾望。但是中國女性是難以實現的,很少有人有條件做那么多菜。如果每個菜吃一點,食物豐富,營養會更加全面,膳食更加平衡,但是也要控制量,很多食物都會促進發胖。
片段 3: 法國女人把李子干視為最好的解毒食品,認為它們可以淨化身體,幫助保持微量元素的平衡。法國女人在喝咖啡或者礦泉水之前,喝一杯檸檬汁。檸檬汁是用檸檬原汁加溫水調和而成,不加糖。另外,法國人的飲食結構中,還離不開大量的水果。
專家點評:對於李子干的解毒作用,目前尚未有文獻記載。中國女性沒有喝檸檬汁的生活習慣,所以不必非要通過喝這種果汁來瘦身。多吃水果是應該倡導的,水果對於保持青春和預防肥胖大有裨益。水果熱量小,可以美白、消除黑斑和雀斑,還有滋潤肌膚,除皺養顏的功效。水果中的膳食纖維和果膠經吸收之

是少年時逃避母親過分的愛和關心心理的再現。
能夠讓男人和其它女人交往是一種寬容。男人天生喜歡尋找和欣賞異性身上的美,但並不是所有的男人都見一個愛一個。事實上,有好的欣賞力的男人,倒多半會很好地愛妻子。
在男人不圖進取時保持適當的沉默是一種寬容。男人的一生中很少能夠永遠一往無前。大多數男人總會有周期性情緒波動和行為上的調整。鞭打快牛的結果往往適得其反, 男人並不總是需要激勵。
男人在如此寬容之下,會張牙舞爪、得志猖狂嗎?那也未必。因為男人一般都會做賊心虛,來自女人的適度寬容往往是他最好的動力, 不領情的男人自然有,但那是少數。正常的男人會好好地珍惜來自女人的寬容,因寬容對男人來說是一種實實在在、時時刻刻的需要。

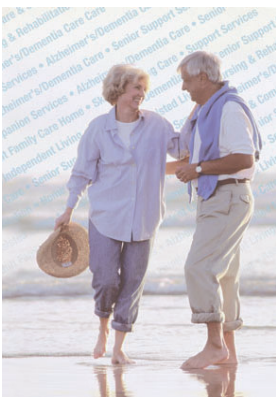
枕邊放洋葱生姜治失眠

北京大學第一醫院中醫科劉玉寧主任醫師:除了食醋以外,我們廚房中還有一些調料, 對治失眠都有很好的作用,特別是洋葱和生薑。洋葱和生薑的氣味有安神的作用,使大腦皮層受到抑制, 聞着這些氣味能幫助入睡。
這些方法都非常簡單易行:取洋葱適量,洗淨,搗爛,置于小瓶內,蓋好,睡前稍開蓋,聞其氣味,10 分鐘後即可入睡;也可以將 15 克左右的生薑切碎,用紗布包裹置于枕邊,聞其芳香氣味,便可安然入睡。這兩種方法一般在使用 10 天至 1 個月後睡眠就會明顯改善。
也可用洋葱自製“助眠飲料”:取洋葱 100 克切片,浸泡在 600 毫升燒酒中,1 星期後取出。每天睡前半小時,用 10 毫升洋葱酒,90 毫升牛奶,1 個雞蛋,半個蘋果榨汁,一起調勻後

飲用。
需要注意的是,洋葱和生薑能促進睡眠, 但有些調料則會導致失眠。不少失眠者雖然處處小心,用了很多促進睡眠的方法, 可還是沒有效果,往往就是由於特殊的飲食習慣而忽略了調料這個因素。建議失眠者,在臨睡前不要吃辣椒、大蒜、胡椒、桂皮、芥末等辛辣刺激性的食物,以免造成大腦神經興奮,影響睡眠。
為了保證良好的睡眠,失眠者還要避免在晚間食用高蛋白食物,如魚肉、雞鴨等,這些食物不易消化,睡前食用會加重胃腸的負擔, 影響睡眠,但是適量在睡前喝些牛奶卻可以幫助睡眠。睡前不要食用的食物還包括:糖、乳酪、巧克力、臘腸、火腿、熱狗、茄子等。因為這些食物都含酪胺,會刺激腎上腺素的分泌,這將使大腦興奮而難以入眠。

老年健康標誌

老年健康的標誌,可總結為十個“得”、六個“正常”和三個“不”。
十個“得”——說得準、聽得懂、看得清、算得出、走得動、站得直、吃得下、便得暢、睡得好、想得通。
六個“正常”——體重正常(體重指數 18.5~23)、血壓正常 (<140/90mmHg)、血糖正常 (空腹 <5.6mmol/dl)、血脂正常(低密度脂蛋白 <100mg/dl;高密度脂蛋白: 男 >40mg/dl, 女 >50mg/dl; 甘油三酯 <150mg/dl)、尿酸正常(男 <7.0mg/dl,女 <6.0mg/dl)和心電圖正常。
三個“不”——上樓梯不悶、步行氣不短、走路腿不痛。
老人如果有不符合以上標準的情況, 應及早去看醫生, 爭取醫生對你的生活方式提出建議及病情的診斷治療。無論出現什麼情況,都應該正確對待,保持良好心態。另外老年人定期體檢也非常重要, 因為有的病在早期可能無症狀,一旦出現症狀,問題可能就較嚴重了。



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

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.

汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

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