

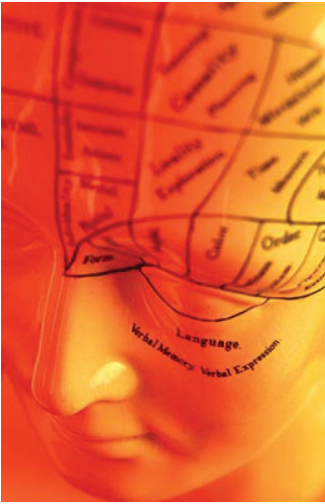
背電話號碼也能練大腦 學英語、彈琴、背詩都能提高記憶力

“流水不腐，戶樞不蠹，動也。”人的大腦也是如此，據美國《預防》雜誌報道，加拿大一項研究表明，老年人學習一門外語有助於增強記憶力，從而延緩大腦衰老、預防痴癡。在我們身邊也有一些老人，“活到老、學到老”，從不讓大腦閒着。

“我每天都聽廣播學英語一個小時，現在差不多記了三四百個單詞了，基本對話沒問題！”家住北京的李淑芬，今年已96歲高齡，還在學習英語。她的精神非常好，顯得很年輕，一點也不像快到百歲的老人。自從她學習英語後，“家里人甚至說我的記憶力和年輕人差不多呢！”

北京的林駿，70多歲了，是個有名的“英語迷”。林大媽的視力很差，堅持用聽廣播的辦法學習英語，甚至用高倍放大鏡看單詞。林駿表示，自從她學習英語以後，記憶力比以前更好了。平時家里人找不到東西，都來問她，她總是記得很清楚。

大腦如機器，不動反而容易生銹。大腦神經細胞是緊密相連的，記憶力越強，其大腦儲備功能也越強。老年人隨着年齡的增加，生理功能會



逐漸減弱，腦供血相應減少，大腦皮質也會慢慢萎縮，最後導致大腦衰退。

據一項統計資料顯示，文化水平高者，老年性痴癡的發病率低於體力勞動者及文盲者。

老年人最好不要讓大腦也跟着“退休”，應該多參加一些有益的、自己感興趣的學習活動。老年人可以隨時隨地鍛煉大腦，有些老人看見電話號碼就默背，這也不失為一種簡便易行的好方法。與之類似的活動，比如下棋、打牌、繪畫、打拳、彈琴、編織和背誦詩歌等，都能起到鍛煉大腦、增強記憶力的作用。

老年人最好挑選自己感興趣的知識學習，這樣大腦才能主動進行攝取和記憶，不斷保持頭腦的靈敏性。其次，最好找幾個同伴一起學習，效果會更好。

另外，適當給自己制訂力所能及的目標，多做開發記憶力和智力的健腦活動，適度的壓力對活躍大腦也有促進作用。

通過學習，大腦細胞得到刺激，使大腦處於一個活躍的狀態下，血液循環同時也會正常進行，這對預防腦萎縮及老年痴癡症等有很好的幫助作用。（王蓉蓉）

不做“累”男人有高招

男人既要做家里的“頂梁柱”，又要在激烈的社會競爭中“混個臉”，活得真累！為此，為男人提出以下幾條建議：

撕掉“強者”的面具

生活中男人總想表現得像英雄，“窩囊”是他們最難以容忍的評語。他們也許不知道，這樣做可能會使壽命縮短。其實，承認自己的平凡並不會損害男人的尊嚴，卻有助於保持心態的平衡。

學會向人“傾訴”

在碰到困難時，男人要么把問題壓抑在心里，要么尋求精神刺激：酗酒、縱情聲色……這些應對方法增加了患癌症、心臟病和其他疾病的機會。男人應學會向妻子、朋友傾訴。

重新審視你的生活

許多男人認為自己若失去工作，就沒臉在社會上立足，這就產生了無形的壓力。其實，生活可

以有很多選擇。

要學會適當地“放棄”

在現實社會中，衡量男人成功的一般標準是他的事業是否成功。但是，這並不是說你時刻都要按這樣的標準去做。生病時暫時脫離崗位放鬆身心；孩子大了，該放手時就放手，“放棄”一下並不意味着無能。

讓身體保持最佳狀態

男人通常不大注意自我保健，即使有了病痛，也用自我安慰的方式麻痹自己。專家認為，身體不適時及早去醫院檢查，是保持健康的最佳途徑。

保持和諧的家庭關係

生活中能給男人以最有力支持的通常是他們的配偶。家庭關係不和諧往往會使男人處於內外交困之中，對健康的影響是不言而喻的。

女人結婚後千萬別這樣做

誤區一：嫁他，又不是嫁給他家

許多女性碰到過這樣的問題：戀愛時儘管瞭解一些他家的情況，但沒有引起重視，認為嫁的是他，又不是他的家，因此就產生了他家和我不有什麼關係的想法。

這個觀點看上去似乎挺有道理，但是，要知道，一個人的生活總是帶着他成長的痕跡，家庭的習慣就是人潛意識中一生的習慣。他從小形成的習慣，在一生中都是難以改變的。

所以，嫁一個人，不是嫁他本人，而是嫁給他的成長軌迹和他的全部。

誤區二：他那麼愛我寵我，婚後一定會接受我的改造

不同成長環境、不同思維、不同生活習慣的兩個人湊在一起過日子，必然會因為很多細節問題產生矛盾。雖然這些矛盾都是些雞毛蒜皮的小事，可是，它們往往最消耗婚姻的耐受力。同時，細節上的堅持，反映的是他思想觀念上的固執。

有的女性朋友不懂得這一點，而是採取各種各樣的辦法去改造老公，男人和女人因此開始對壘，家就成了沒有硝煙的戰場，最終，女人往往無

可奈何地敗下陣來。

這時，女人才知道，若想改造一個男人，那真是難於上青天的事！面對徒勞的改造，女人才明白男人接不接受改造，與愛不愛無關，與他的生活軌迹和習慣有關。所以，嫁他，一定要知道他從哪里來。要把欣賞的目光從他的身上延伸到他的來路，也就是他的家庭背景。從那里，你可以看到他在婚姻里的現在進行時和未來的發展時態。



誤區三：既然結婚了，老公就應該屬於我們的小家庭
要清楚，你的他不是你的私有財產，他不僅屬於你們的小家庭，同時也屬於他的父母、親人、朋友。所以，他的心必然要分給他們一些。不僅如此，你的愛也得隨着他一起延伸到他

們身上。

因此，當你愛上一個男人，並想和他結婚時，你一定要做好心理準備，你不只是同他結婚，你是在同他的生活習慣和家庭背景及社會背景結婚。要清楚，你面對的這個男人不是一個個體，而是他的家庭環境和社會交往後邊的那一群人。

當你看見 Windows 可惡的藍屏幕時，第一個感覺是什麼呢？在家里恐怕還好，在公司面對繁重的工作，加上老闆一副猙獰的嘴臉，會不會突然感到血氣上昇，如果是這樣的話，你可能已經患上電腦躁狂症！

英國的一項調查發現，英國上班族正飽受“電腦躁狂症”的折磨，不少白領階層的病情十分嚴重。專家認為，這是現代人過分依賴科技產品的副作用之一。這個病雖然不會通過空氣傳播，但絕對不能掉以輕心。

電腦躁狂症的病因一般來自電腦發生故障後產生的焦躁和不安。病發時，患者會向電腦發泄怒火，甚至會不問原由地將不滿情緒發泄在同事或客人身上，並由此鑄成大錯。

英國一家調查公司近日對 1250 名上班



警惕電腦躁狂癥

族進行了調查，結果表明，電腦躁狂症已經在英國蔓延起來。80%的被訪者表示，曾經見過同事對電腦大動肝火，破口大罵，進而“拳打腳踢”，甚至把鼠標或鍵盤拋出門外或窗外！被訪者承認電腦出現問題的時候，他們會感到口干舌燥，精神緊張。年輕的上班族普遍有對電腦“訴諸武力”的傾向，25 歲以下的被訪者中，約有 15%表示，曾經因電腦壞掉而產生向同事發泄、或者破壞公司設備的沖動。

另一項類似的調查發現，一半以上的被訪者會因為電腦發生故障而埋怨公司電腦部的同事，責怪老闆的也有 10%。專家指出，電腦躁狂症的出現，正好提醒現代人必須思考人與電腦等高科技產品的關係，正視科技帶來的負面效果，否則便會陷入另一種身份危機：“到底是我控制電腦，還是電腦控制我？”

美國 Netsape 公司目前正致力於推廣電腦人性化的服務。該公司表示，這種電腦會向使用者發出一種信號，而使用者會不自覺地把這些信號當作尋常的人際交往信號。因此，假如電腦能夠模擬人與人之間的溝通方式，電腦用戶將更感愜意。

其實，電腦躁狂症只是神經官能症的一種。神經官能症包括焦慮、緊張、情緒煩躁、鬱悶、頭痛、失眠、心悸等。城市人患上神經官能症的比例很高，不過大家應該拋棄對這類疾病的偏見，主動向醫生求助。平時則要放鬆心情，電腦壞了便找人來修理，隨時將資料備份，這樣就不會讓自己的情緒驟然失控。

青少年也患前列腺炎

前列腺對男人健康來說很重要，但是青少年卻認為，這離自己還很遙遠，然而事實並非如此。前列腺炎在青少年中也不少見，甚至兒童中也偶有報道。

前列腺似乎是一個微不足道的小腺體，但卻與男人的許多重要功能緊密相連，也帶給他們許多麻煩。每個男人只有一個前列腺，深居在盆腔內，處在舉足輕重的險要關卡。當男人坐下來的時候，前列腺剛好隔着會陰與凳子緊密相連，因此男人在很大程度上是“坐”在前列腺上的，所以經常久坐的男人的前列腺負擔較重。

一般來講，在青春發育成熟之後，前列腺開始分泌前列腺液，並通過手淫、性生活或遺精的形式將其定期排泄，此時前列腺合併疾病的機會明顯增加。在青少年中，過度頻繁的手淫習慣可能是其發生慢性前列腺炎的原因之一，也可以繼發於急性前列腺炎，或不明原因所致，可以伴發尿路感染，特別是慢性腎盂腎炎，同時有膀胱刺激症狀。此外，青少年需要坐著來學習，無形中加重了前列腺的負擔。況且青少年“網蟲”們投入了大量的時間和精力通過鍵盤來滿足自己的精神需求，



這在無形中也傷害了前列腺。長時間久坐不動可以造成對前列腺的直接壓迫，使前列腺長期處於充血狀態，前列腺液的排泄變得更加困難。

值得注意的是，青少年患有慢性前列腺炎的表現往往比較特殊，腰與下腹會陰部的疼痛不適與反射性疼痛症狀比較少見，多以尿頻為主，可以伴有終末尿痛以及排尿困難等。

男性的前列腺要定期“保養”，青少年也不例外。平時養成多喝水的習慣，在經歷了較長時間的課堂學習或上網空閑時間，記得經常起身走一走、動一動，做做室內保健操，或借機會“方便”一下，都大有裨益。（李宏軍）

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 AM - 5 PM; 周六 9 AM - 2 PM
新開牙周病專科, 專家種植牙門診
假日期間 (11/1/06 - 2/28/07) 牙齒漂白特價優惠, 請電話預約。
www.NobleDentalCare.net

微笑牙科
周幸嫻 醫師
The Smile Dental

專業親切的醫療服務, 嶄新的尖端醫療設備
尊重您的需求, 并值得您信賴的合理收費

本診所引進最先進的醫療設備, 包括低幅射數位式 X 光攝影, 尖端的牙科治療台, 並搭配最先進的醫療軟體, 給您最有效, 痛苦最少, 癒合最快的療程。療程結束後, 親切的服務, 詳細的醫療諮詢與保健方式建議, 更讓您永遠保持燦爛耀眼的笑容。

中國城診所即將開幕

中國城 診所
地址: 3608 Payne Avenue #101, Cleveland, OH 44114
Akron 診所: (英語) 電話: (330) 628-8866
地址: 3071 Albrecht Avenue, Akron, OH 44312
中文服務熱線: 216-496-6959
電郵: dr.chou@thesmiledental.com, 網頁: www.thesmiledental.com

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