

老家古徽州小山村有句養生名言:"富貴天生,快樂自取",筆者這里不想評說是否"富貴天生",但"快樂自取"養生法,已在我父母身上得到體驗。

筆者父親是"徽商",母親是崇明島人,他們上世紀 30 年代中期,在上海開了一月棉貨號。日本鬼子侵佔後,實行棉貨管制,生意做不下去了,全家被迫輾轉新安江逃難回到小山村老家,過起日出而作、日落而息的農耕生活。欣慰的是,半個世紀來,因有"三好"(空氣好、水好、蔬菜好)作伴,他們還一直沒生過大病。我是獨子,在城里工作,父母老了,無法親自照料盡孝,經濟上當然我負責供給,精神上是他們的"快樂自取"養生法伴隨安度晚年。

父母在老家舊宅邊一分半菜園地里,自己動手種上各種蔬菜、瓜果、土人參、鍛煉、嘗鮮、

補身體;在自家庭院里喂養雞鴨、白鵝、小花狗,解饞、取樂、護家院。天天有事做,月月有盼頭(我全家每月都集中休假回家探望父母,三代同堂歡聚)。這是快樂一。

快樂二,父母在家中常常玩撲克"爭上游"。兩人的眼睛視力都不太好,他們打的是君子牌,各人只看自己手上牌,對方出什麼牌全聽對方自己報,照樣玩得有滋有味,認真"正規"。下游者要"罰",上游者要"獎"。

"罰"什麼?怎麼"獎"?下游"罰"唱歌、唱戲,上游"獎"

聽戲、聽歌,這是快樂三。母親一生只會

會壓迫子宮,使子宮向後傾斜。

如經常憋尿,子宮後傾則難以復位,當膀胱嚴重壓迫子宮,會妨礙經血流出,可導致嚴重的痛經症狀。受壓迫的子宮體如果"擠壓"到骶骨前面的神經叢,可引起腰骶部疼痛,導致性交疼痛,嚴重的將會引起不孕症。

所以,女性有尿意時不可硬

憋,為擺脫憋尿帶來的困擾,建議女性朋友注意以下幾點:

- 1、在每次外出前,最好先排一次尿。
- 2、無論是工作、學習還是開會期間,選擇一個"中場休息"時間,讓自己"方便"一下。
- 3、在憋了一段時間的尿之後,除了儘快將膀胱排空外,最好的方法就是再補充大量的水分,強迫自己多幾次小便,這對膀胱來說有沖洗的作用,可以避免膀胱內細菌的增生。
- 4、冬季要注意下身保暖,做到睡前排尿,半夜有尿意時也不能憋著。老年女性起夜時,先在床邊小坐片刻,隨後才下床。(蒲昭和)



女人常憋尿的恐怖后



經常憋尿是一種有損健康的不良習慣。要知道,憋尿對女性造成的危害比男性更大。

憋尿,醫學上稱為"強制性尿液駐留"。尿是腎臟代謝的產物,含有許多人體新陳代謝所產生的尿酸、尿素等代謝廢物和各種有毒物質。憋尿使有毒物質在體內停留的時間過久,很容易引起泌尿系統感染和結石,嚴重時還會導致腎功能損害。

女性由於腹腔內器官結構較複雜,女性的泌尿系統比男性更容易遭受病菌侵襲。憋尿不僅會影響膀胱功能,造成尿路感染,還會出現頻尿、血尿、解尿困難、尿灼熱、余尿感、下腹不適或疼痛等症狀。

女性憋尿,還會對生殖器官產生許多不利影響。因為,女性內生殖器官與膀胱"同居"於盆腔內,關係"緊密",子宮位於膀胱後面。憋尿使膀胱充盈,充盈的膀胱便

“快樂自取”壽而康

唱兩首歌,一首是"東方紅,太陽昇,中國出了個毛澤東",記得最牢的是"雄赳赳氣昂昂,跨過鴨綠江,保和平為祖國,就是保家鄉",因為她當時以為我隨部隊抗美援朝開赴朝鮮前線了;父親唱的是當年在上海跟着唱片學的老京劇藝術家余叔岩、劉壽峰、王連浦等的唱段,雖說牙也掉了,唱不好了,母親照樣聽得全神貫注。至今,這些上海百代公司的老唱片,我仍保存完好,留作思念。

下游"罰"燒飯,上游"獎"燒火,這是快樂四。母親總是做下游的多,她做飯燒菜也當樂;父親穩坐柴竈後,燒火喝茶樂悠悠。母親說"你好自在",父親說"我是上游"。飯後的洗鍋碗就"

獎"給了父親,輪到母親坐下自在快樂了。快樂五、快樂六....."快樂自取"壽而康,已在我父母身上實現。父母分別活到 90 歲、94 歲,且生活一直自理,等到不能自己吃飯、穿衣、洗漱,臥床不起,只三五天就似熟睡愉快告別人世。



四種容易致癌的用油習慣

"油"是人們每日必吃的食物,因此它的用法是否科學對人體健康至關重要,如果使用不當,日積月累甚至可能引發癌症。

日前,我國著名心血管專家洪昭光教授針對人們在飲食生活中對食用油方面容易造成的一些誤區提出了很多實用的建議。

誤區 1:高溫炒菜

很多人炒菜時喜歡用高溫爆炒,習慣于等到鍋里的油冒煙了才炒菜,這種做法是不科學的。高溫油不但會破壞食物的營養成分,還會產生一些過氧化物和致癌物質。建議先把鍋燒熱,再倒油,這時就可以炒菜了,不用等到油冒煙。

癌症是當前人類健康的最大敵人,每年全世界約有 600 萬人被癌症奪去生命,其中中國約 130 萬人死于癌症。但是,大多數癌症是可以預防的。

誤區 2:不吃植物性食用油,或者不吃動物油

如果沒有油,就會造成體內維生素的缺乏,以及必需脂肪酸的缺乏,影響人體的健

康。一味強調只吃植物油,不吃動物油,也是不行的。在一定的劑量下,動物油(飽和脂肪酸)對人體是有益的。

誤區 3:長期只吃單一品種的油

現在,一般家庭還很難做到炒什麼菜用什麼油,但我們建議最好還是幾種油交替搭

配食用,或一段時間用一種油,下一段時間換另一種油,因為很少有一種油可以解決所有油脂需要的問題。

誤區 4:血脂不正常的人群或體重不正常的人群,用油沒有什麼不一樣的

對於血脂不正常的人群或體重不正常的特殊人群來說,我們更強調的是選擇植物油中的高單不飽和脂肪酸。在用油的量上,

也要有所控制。血脂、體重正常的人總用油量應控制在每天不超過 25 克,多不飽和脂肪酸和單不飽和脂肪酸基本上各佔一半。而老年人、血脂異常的人群、肥胖的人群、肥胖相關疾病的人群或者有肥胖家史的人群,他們每天每人的用油量要更低,甚至要降到 20 克。



吃茄子保護心血管 連皮吃效果更好



茄子是一種物美價廉的蔬菜,還是心血管病人的食療佳品,特別是對動脈硬化症、高血壓、冠心病和壞血病患者很有益,有輔助治療作用。常吃茄子,還可預防高血壓引起的腦溢血和糖尿病引起的視網膜出血。

茄子之所以有此功效,與它所含的特殊的化合物有很大關係。茄子中含有皂甙,具有降低膽固醇的功效。巴

西科學家用肥胖兔子做試驗,結果發現食用茄子汁的兔子比沒有食用茄子汁的兔子的體內膽固醇含量下降 10%。美國一家雜誌在介紹《降低膽固醇 12 法》一文中也把茄子排在了首位。此外,茄子中富含維生素 P,尤以紫茄子中含量為高。維生素 P 能增強人體細胞間的黏着力,對微血管有保護作用,能提高微血管對疾病的抵抗力,保持細胞和毛細血管壁的正常滲透性,增加微血管韌性和彈性。茄子還可提供大量的鉀。鉀在人體中有着重要的生理功能,能維持細胞內的滲透壓,參與能量代謝過程,維持神經肌肉正常的興奮性,缺鉀則易引起腦血管破裂。鉀還可幫助平衡血壓,防治高血壓。另外,茄子中的一些重要植化物可以預防氧化破壞作用,從而避免由氧化作用引起的心血管疾病。

在食用茄子時,有的人習慣削皮,殊不知,茄子皮中含有大量的營養成分,且一些有益健康的化合物在茄子皮中含量也較高。在食用茄子時,最好連皮吃。

另外,在燒或炒茄子時,很容易吸油,造成過多的油脂攝入。這里有兩個小竅門可以避免茄子"吃"油過多。一個是在燒茄子前,先將茄子在蒸鍋內蒸一下,然後再燒,就不易吸收大量的油。二是炒茄子時,先不放油,用小火干炒一下茄子,等到茄子的水分被炒掉,茄肉變軟之後,再用油燒制。

因茄子性寒滑,脾胃虛寒、腸滑腹瀉者不宜多食。還有研究表明,手術病人在術前一星期最好別吃茄子,因其含有一種叫 SCAS 的物質,會拖延病人甦醒時間,影響病人康復速度。

(宋曙輝)

天花板高低會影響思維

美國明尼蘇達大學最近的一項研究結果顯示,房間天花板的高度會影響人們解決問題的技巧和行為。

該大學市場營銷教授瓊·米亞斯?列維說:"當人們在天花板很高的房間里,他們可以激發出各種創造性的想法。而在天花板低的房間里,這種能力就會受到壓抑。"

列維表示,當人的思維放開時,會促進大腦的信息處理能力,人們就會產生各種各樣的想法。而在受到抑制時,人們所考慮的事情就會更加傾向於細節處理。

在列維進行的人類行為測試中,在天花板高 10 英尺(3.048 米)的房間里的被測試者的表現都"天馬行空,喜歡抽象的想法"。而在 8 英尺

(2.4384 米)高的房間里,被測試者主要關注具體的事物。

在其中一次測試中,在天花板更矮的房子里的人,發現了一種產品的嚴重設計缺陷。這個結果也許對零售商有着重要的參考意義。

列維認為,除了市場營銷外,這一研究結果在很多方面都有很大用途。

列維說:"管理人員應該為那些需要大膽創新想法的人配備天花板較高的辦公室。技術員和會計的辦公室,天花板則不妨弄得低一些。"

在醫療保健方面也是一樣。她說:"如果你在安排做手術,那麼你肯定會想要那些有助於促進細節處理的手術室。"

微笑牙科 The Smile Dental

微笑牙科
周幸嫻 醫師



周幸嫻
牙醫博士

周醫師畢業於凱斯西儲大學(Case Western Reserve University)牙醫學院,畢業後曾任 Aspen Dental 主治醫師。周醫師擁有美國心臟學會的急救員證書。

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

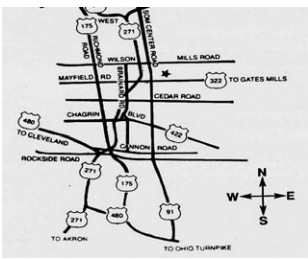
汪瑞龍牙醫診所



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