

晨練後，別回來補覺



都說“一日之際在于晨”，本來就“覺”少的老年人，自然是不會讓這段時間白白溜走，到外面活動活動。這本不是件壞事，但一些老年人常常因為起床早，或鍛煉後身體有不同程度的疲勞，會選擇回去再睡一覺。這就不是好習慣了。

之所以這麼說，是因為鍛煉過程中，肌肉骨骼活動加速，機體為使運動系統各組織器官能及時獲得足夠的氧氣和營養物質供給，血液循環隨之相應加速。如果晨練後立即停止運動上床休息，很快由運動狀態轉為相對靜止狀態，將使含有大量代謝廢物（如乳酸）和二氧化碳的靜脈血淤積于肌肉、韌帶、關節、皮膚等組織中，回心血量減少，致心、腦、肝、腎等臟器缺血缺氧，對心肺功能恢復不利。晨練後立刻休息，也可能讓人出現精神恍惚、四肢酸痛的現象，有些得不償失。

其實，老人晨練後出現疲勞是一種正常現象。如果真想儘量緩解這種狀況，首先要在晨練時把握好運動量，量力而行。另外，早起早睡，保證有充足的睡眠。最後，就是鍛煉結束時做些整理運動，如緩慢的徒手體操、散步、原地踏步等，適當調節一下身體的狀態，也能起到減輕疲勞的作用。

六信號暗示女人腎虛上身

儘管很多人不願承認，但腎虛騷擾的人群真的越來越多。曾經人們一度以為腎虛只是男人的專利，可顯現女性腎虛者也大大上昇，許多白領女性更是腎虛重點攻擊的目標……

1.脫髮增多

你曾擁有一頭人見人愛的烏黑長髮，可是最近它是否漸漸乾枯稀疏，失去光澤？最好的洗發護發用品，一星期一次的專業護理，挽救不了你頭頂的尷尬局面。那麼你就要考慮一下自己的問題是不是與腎功能減退有關了。

2.眼瞼浮腫

早晨起床時，眼睛干澀，或許你會認為是前一天在電腦前工作太久的緣故，且慢，仔細觀察一下，你的下眼瞼是否浮腫得厲害？小心，這些都是腎虛的信號，說明腎臟不能夠藉助尿液的生

成及時排出身體內的毒素，功能正在減退中。

3.更年期提前騷擾

潮紅、盜汗、月經周期拖後，情緒波動……這些更年期症狀如果找上了30歲的你，就該去檢驗一下你的腎是否有問題了。中醫認為虛證的本質就是衰老。久勞傷腎的“腎虛”之人衰老速度較快。

4.變胖、變胖、再變胖

食量並沒有增大，生活一切如常，可體重卻在不停上昇。即使你每天運動個把小時，效果也不盡理想。儘管很少人會把肥胖和腎虛聯繫到一起，但事實卻是，你發胖的罪魁禍首之一就是腎虛。

5.性欲冷淡

30出頭的年紀本該是如狼似虎，你卻成了



廟里的尼姑。腎虛可能就是罪魁。

6.怕冷

辦公室里別人覺得合適的溫度是否總讓你直打哆嗦，使得你與同事在空調溫度問題上難以達成一致。還有你穿的衣服是否總是比別人多，你是否一受涼就拉肚子。中醫認為這些都是腎陽虛造成的。

4 個貼士延長化妝品保質期



美妝小冰箱沒太大必要，化妝品進行調配時，都是在正常的室溫下進行的，即使在夏天，也能夠在常溫下保持穩定性。把化妝品放在小冰箱里，拿進拿出，溫度的驟然改變和經常晃動反倒容易使護膚品變質。

從化妝品的瓶蓋打開的那一刻開始，它的壽命就進入了“倒計時”狀態，尤其在夏天如此酷熱的高溫下，讓我們不由得擔心，它們是否會加速變質呢？

變熱也是一種“污染”，在專櫃試用化妝水時居然是溫熱的，原來是被燈光烤熱。溫度過高會使化妝水加速變質，所以化妝水一定不能放在光源附近。

唇膏“出汗”別擔心，唇膏的基本成分——蠟，是一種特別穩定的物質，唇膏可以說是化妝品中最穩定、最能保質的東西了，即便“出汗”仍然可以放心使用。

拔、推刷頭都要螺旋式，睫毛膏的保質期只有3—6個月。直接拔出和塞回會把空氣推入管內，加速睫毛膏氧化變質。最好螺旋式地拔出睫毛刷，使用完畢後再將刷頭螺旋式地推回睫毛管中。

夫妻吵架用睡覺來消氣

“天長地久有時盡，此恨綿綿無絕期”般永恆的愛情，彷彿已成為文學作品中的浪漫與幻想，隨着生活節奏的加快，當代社會的婚姻保鮮期似乎越來越短。但美國《女性健康》雜誌近日指出，要想讓婚姻保鮮，只需要做到以下兩方面。

首先，動手不動口。著名作家帕特麗夏指出：“愛情不是說話，而是結合。”她通過研究發現，女性通過交談即可產生親昵感，但男性需要身體接觸來傳送愛的電波。因此，她建議，當女性希望和愛人討論一些重要問題時，應提前幾小時多觸碰一下對方的身體。比如在他身邊走過時，不要忘記撫摸他的胳膊或擦一下臉頰。當他感到愛意時，溝通就會簡單很多。

其次，用睡覺來消氣。勺子沒有不碰鍋沿的，兩口子沒有不吵架的。但如果出現意見不合，該如何處理？美國心理專家約翰·戈特曼的建議是：帶着怒氣上床睡

覺。研究發現，人們發生衝突時，腎上腺素分泌就會飆升，不僅導致心跳加快、呼吸急促，而且令人頭腦發熱，容易惡語相向。而要讓這一切恢復平靜，至少需要30分鐘。因此，夫妻爭執後千萬不要急于說清楚誰對誰錯，最好的辦法是上床睡覺，一切都等到明天再說。（石秦東）

孩子睡得晚 行為易反叛

一項新的研究顯示，孩子在青春期的叛逆行為，可能與喜歡夜間活動、睡覺時間晚有關。

美國賓州大學的研究小組對111名8—13歲的孩子進行了研究，對他們夜間活動的喜好與反叛行為之間的關係進行了研究，同時還與他們的皮質醇水平聯繫起來。研究發現，孩子的叛逆行為與睡眠有關，那些在晚上12點以後入睡的男孩，更喜歡違規行事。此外，喜歡夜間活動的女孩，攻擊性行為也比其他女孩多。孩子晚睡會導致睡眠不足，引起缺乏控制力和注意力不集中等問題，進而可能引發反叛行為。所以，父母應儘量讓孩子養成好的睡眠習慣。

每餐飯別少于 30 分鐘

儘管慢餐有諸多好處，但對用餐時間急劇“縮水”的現代人來說，“狼吞虎嚥”似乎成了進食習慣。近日一項統計顯示，現代人已從40多年前每餐咀嚼900—1100次、用時20—30分鐘，下降為目前的每餐咀嚼500—600次、用時5—10分鐘。

近日，《生命時報》聯合搜狐健康頻道進行的網絡調查也顯示，在參與答卷的2743人中，61.23%的人花在早餐上的時間最少；43.31%的人“每天最短一餐”僅用5分鐘；即便“最長一餐”，65.71%的人也只用了不到半小時。至於吃飯快的原因，42.45%的人表示習慣了，29.02%的人則表示，是“生活節奏快”導致的。在外企工作的張先生說，他每天一早就跟趕火車似的去上班，“要么不吃早飯，要么草草了事；午飯也是‘風卷殘雲’，許多同事年紀輕輕就得了胃病。”

那麼，慢餐究竟該怎么吃呢？中國疾病預防控制中心營養與食品安全所副所長馬冠生說，《中國居民膳食指南》提倡不要暴飲暴食，一般來說，建議用15—20分鐘吃早餐，中、晚餐則用半小時左右。天津市海河醫院營養師沈月霞則認為，對老年人來說，每口飯菜應咀嚼25—50次，每頓飯吃30分鐘左右，才可以給飽食中樞足夠的興奮時間。一些醫學家還指出，中老年人癌症發病率較高，與咀嚼能力

差有一定關係，而如果每口飯咀嚼30次左右，基本上可以消除食物中的致癌物。

除細嚼慢嚥外，在中國營養學會副理事長、國家食物與營養諮詢委員會委員程義勇看來，慢餐還有其他內涵：首先是放慢飲食速度，靜心地享受每一道美食；其次，孔子曰“食不厭精”，慢餐還要精心選擇食物原料、採用手烹制等方法精心烹調；最後也是最重要的一點，是心態上的慢，吃飯不僅為充飢，還是一種享受，吃飯時應該集中注意力，讓味蕾充分享受每一種味道。

那麼，你不妨調整一下自己的生活習慣——早上提前20分鐘起床準備早餐，即使不會做飯，至少為自己煎個雞蛋、調杯果汁；與自己約定中午12點準時吃午餐，上午沒做完的



撰文：唐蕙穎 鄧晨 赫景秀 田野

長壽先從慢餐開始 (下)

織。人們認為，一旦放慢節奏，就能有更多時間品味生活，從而達到減壓目的，生活也更健康了。

人口只有1.5萬的意大利小城布拉成了這一運動的先鋒，並建立起一種新的城市模式——“慢城市”。在這里，有更多空間供人們散步，有更多綠地供人們休閒娛樂。此外，他們還提倡拆除不美觀的廣告牌和霓虹燈，並且號召人們以時速20公里的速度駕駛汽車。

事下午再做；儘量別買速凍食品，既不美味也對健康不利；每周至少去一兩家沒去過的餐廳……這些都可以讓我們尋找到自己的慢餐態度。

以健康為名放慢生活

上世紀末興起的“慢餐運動”，如今已擴展為全球化的“慢生活”組

美國則有一個“放慢時間協會”。目前，該組織已經在全世界擁有700多個加盟夥伴。他們手拿着秒錶，觀察街上走過的人，如果發現有人在不到30秒時間內走過了50米的路程，他們就會叫住這個人，詢問為什麼如此匆忙。

由美國記者卡爾·奧諾雷創建的“找回你失去的時間”運動，從4年前開始，每年都要舉行“時間大會”，並已經向美國國會建議將每年10月24日命名為“官方無手錶日”。他們號召人們扔掉鬧鐘和手錶，找回被工作擠佔掉的業餘時間，尋求一種悠閑的生活方式。

著名養生專家洪昭光教授認為，應該嘗試把自己的生物鐘“撥慢”，適時地“剎車”是為走得更遠。學會“慢生活”，可以從運動開始。如今，無論是在忙碌的美國還是在悠閑的澳大利亞，一種“每天一萬步”的健身方式相當流行。醫學研究表明，每天步行1小時以上的男子，心臟局部缺血的發病率只是很少參加運動者的1/4。

洪昭光還強調，學會“慢生活”，並不是指工作上的懶惰，而是提倡人們不要將工作帶到家中，儘量別加班；杜絕周末查看電子信箱、打工作電話。要有計劃地拿出整塊時間來做運動、給自己做一頓好飯、看喜歡的書、給花澆水，甚至連坐着發呆，都是種自我調節，這些都是長壽的關鍵因素。



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
牙齒漂白特價優惠，請電話預約。

www .NobleDentalCare.net

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

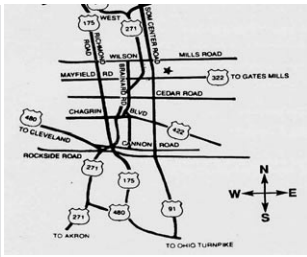
CASE 大學牙醫學院教授

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