



幼兒與父母同房不同床最健康

“電動世界”易致難入睡

寶寶“兒童房”里不僅有電動車、旋轉吊籃,甚至還有電視機、電腦等,宛如一個“電動世界”。媽媽認為,讓寶寶處在人為的高科技世界里,將來寶寶大腦發育更快。而事實上,並非如此。

調查顯示,38.8%的兒童臥室里放有電視機;超過 30%的兒童睡覺前 30 分鐘在看電視或玩電腦。就寢前看電視,易致兒童抵抗睡眠、入睡困難、睡眠焦慮等。

全國兒童睡眠醫學協作組組長、北京兒童醫院劉靈誠教授建議,“兒童房”里最好放置一些玩具,但絕不宜數量過多,顏色過於繁雜。

“嬰幼兒猝死症”在中國很少

一位媽媽從寶寶出生第一天起,就把寶寶安排在另一間房里,以培養寶寶的獨立性。可每次晚上寶寶一哭鬧,她得從自己房里趕到寶寶房里,總是“慢一拍”。

據調查,62.5%的兒童與父母或保姆同睡一床。劉靈誠教授說,在中國,因孩子與父母同睡而引起的“幼兒猝死綜合徵”很少。嬰幼兒睡在父母房里自己的床上,比較容易睡着,而且睡眠質量也好。而在父母床上入睡可能困難一些。因此讓寶寶與父母“同房、不同床”不失為一種好方法。至於培養孩子獨立性,等四五歲以後再“分房”,也來得及。

提醒:咬奶嘴、“搖睡”並非“助睡”

孩子睡不着,用安慰奶嘴、“搖睡”哄孩子入睡,結果雖然這次奏效了,但寶寶下次非但不領情,更變本加厲……數據顯示,59.8%的兒童睡眠需要安慰



物。而難入睡、易夜醒的寶寶經常要求半夜抱哄一下、打開一番、看會卡通片,越是這樣,今後就越會晝夜顛倒。

約 27.1%的中國兒童患有睡眠障礙,導致睡眠時間大量減少。劉靈誠教授說,用“咬奶嘴”安慰,還可能導致寶寶總下意識地咬一下奶嘴,易頻繁進食、腸胃功能紊亂。

還有些父母以“搖睡”方式哄寶寶,幅度太厲害,還可能使寶寶大腦在顱骨腔不斷受震

動,輕者影響腦部生長,重則顱內出血。尤其是 10 個月內的寶寶,更不能搖睡。

專家建議,父母應為剛出生的嬰兒逐漸建立一個良好睡眠模式。從睡前準備和睡眠環境入手,即使是 1 至 2 個月的新生寶寶,也需培養睡時常規行為,比如:洗澡、按摩等。

六個最糟糕的鍛煉習慣

單純地去健身房並不能保證你得到很好的鍛煉。一邊跑步一邊讀完一本雜誌,不吃早餐去參加有氧操班,這些是很多人經常會做的,而效果卻不像你想象的那么好。這是私人教練提供的他們每天都能看到的六個最糟糕的體育鍛煉習慣,同時他們也提供了最好的方法,以免你在健身房浪費時間——

邊看書邊鍛煉

如果你集中精神在看一本時尚雜誌,那就意味著你無法同時關注你在進行的運動。紐約體育俱樂部健身顧問艾米·霍夫說,運動的時候閱讀是最糟糕的事情。“如果你要去鍛煉了,你就得集中精神關注你的身體。”她說。如果你需要同時做點別的好讓鍛煉不那么枯燥,霍夫建議不如戴上耳機看電視,那不像閱讀那么需要集中注意力。

運動到大汗淋漓

運動到大汗淋漓可能讓人感覺得到了

更充分的鍛煉,但其實這只讓你失去了幾磅水。除了不利于健康以外,什麼效果也起不到。“困惑了我三四十年的事情之一就是人們仍然試圖通過多流汗來減肥。”美國健身業從業人員聯合會主席馬克·奧奇賓蒂說,“他們在高溫的環境中運動,認為那樣可以減輕體重,但實際上他們的做法只是讓自己脫水。”出汗過多也會導致抽筋和其他運動傷害。運動時,請保證你的手邊放着一瓶水,可以隨時補充水分。

只騎固定腳踏車

單純地騎固定腳踏車或在跑步機上跑步起不到力量訓練的效果。

“步行一英里你可以燃燒 100 卡路里;但在相同的 20 分鐘內,如果在器械上做負重運動,你可以燃燒 300 到 400 卡路里。”奧奇賓蒂說。力量訓練也可以幫助你強化日常生活,例如爬樓梯或拿重的東西所需要用到的肌肉。

肉群,並幫你保持肌肉的形狀,延緩因為年齡帶來的肌肉鬆弛。

繞開舉重練習

女士們常害怕練習舉重會使自己看起來像健美運動員。其實不用怕。以為舉重或力量練習會使女性長出大塊的肌肉其實是一個普遍的誤解。“除非你同時打了生長激素,否則是不可能發生的。”奧奇賓蒂說,“做舉重練習不會讓你變成一個可怕的怪物。”

餓着肚子做運動

餓着肚子做運動無異於開着一輛沒有油的坦克,你的身體需要能量來保證運轉。一些健康的小食,如燕麥粥或香蕉,可以在駕車去健身房的途中就消化掉,並提供你接下來的運動所需的額外能量。在上午運

動時這一點尤為重要,因為經過一夜,你的胃已經空了,熱量已經消耗完了。你需要給它加些燃料,讓它重新啟動。

照貓畫虎不求甚解

去健身房的時候裝作什麼都懂什麼都會並不會給你帶來好處。對於那些健身房的新丁們,最糟糕的習慣之一就是去健身房巡視一圈,試圖照着周圍人的樣子做。健身房中通常都會有一些教練。奧奇賓蒂建議好好利用這些教練。“如果你真的有疑問,想得知正確的運動形式,不要猶豫,去請教他們。”她說,“你必須知道如何避免運動傷害。”同樣,當你新參加了一個健身班,有任何不適或疑慮都要讓老師知道,你的身體會從中得益的。(丁芳芳)

中年婚姻的一道坎兒

在全世界範圍內,中年婚姻都是一個備受關注的話題。社會現實表明,中年是婚姻的多事之秋,是婚姻關係發展最為困難的時期。本來應該很親密的夫妻關係由於 ED 等問題受到了嚴重挑戰。中年夫妻的生活彷彿進入了婚姻階段的一道坎兒。

溝通和性生活影響婚姻質量

最近,中國人口宣傳教育中心和美國禮來公司公佈了“幸福 36 夫妻親密指數”調查結果:僅 56%的夫妻對現在的親密關係感到滿意,中年夫妻親密指數普遍較低,溝通交流的密切程度與性生活的和諧程度呈下降趨勢。

調查結果還顯示,性生活的滿意度對夫妻之間的親密關係有着重要的影響。在參與調查的中年夫妻人群中,55%曾為性生活不滿意而發生爭執或者感覺非常失落,69%的中年夫妻在理想的性生活之後感覺更親密。多達 45%的中年夫妻曾經受到 ED 的困擾,面對 ED 問題,49.2%的人沒有採取任何措施。

中國性學會醫學專業委員會主任委員馬曉年教授指出:性生活的不和諧,以及性生活質量的下降,是造成中年夫妻婚姻不幸福的重要原因之一。男性的生理健康往往被忽視,

很多中年男士在心理和生理的雙重作用下,進行性生活時往往力不從心,一旦遇到了 ED 問題,他們開始迴避性生活,甚至發展到迴避夫妻間的日常交流。

幸福婚姻需要夫妻共同經營

首先是性生活。研究人員認為,性生活可能是婚姻的黏合劑,也可能是致命的楔子。良好的性生活質量不僅可以促進夫妻之間的親密關係,也是個人健康狀況的重要組成部分。中年夫妻要想辦法重新點燃性愛的火焰,可選擇一些藥效較長的治療 ED 藥物來幫助恢復,如服用希愛力 36 小時內,可以自由輕鬆地選擇親密時刻,從容自在地享受和諧美滿的性生活。消費者可以從醫院獲得,也能夠在本市各大藥店中購買。

第二是感情。中年夫婦之間公式化的性生活,是讓中年婚姻日漸冷淡的重要原因。女性要多關心一下男性的心理和生理變化,不要給對方太多的壓力。

第三身體健康。競爭壓力大、生活節奏快,也讓很多中年人處於亞健康狀態。夫妻間要互相關心愛護對方的健康,這對保持美滿婚姻同樣重要。(袁纓)



微笑牙科 The Smile Dental



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,包括低輻射數位式 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光的笑容。

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



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: 週一至週五 9 A M - 5 P M;
週六 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

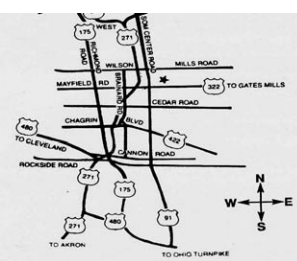
汪瑞龍牙醫診所



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