



從壓力中營救自己十招

你有沒有感到快要被逼瘋了，來自工作的、家庭的壓力讓你喘不過氣來，那么在壓力威脅到你的健康之前，想想辦法，營救自己吧！

1. 一次只擔心一件事情

女人的焦慮往往超過男人。哈佛大學的研究人員對 166 名已婚夫婦進行了 6 個星期的研究，發現了因為女人們更愛方方面面地考慮問題，所以女人們比男人更經常感到壓力。她會考慮自己的工作、體重，還有每個家庭成員的健康等等。

2. 每天集中精力幾分鐘

比如現在的工作就是把這份報告打好，其他的事情一概拋在腦後，不去想。在工作的間隙，你也可以花上 20 分鐘的時間放鬆一下，僅僅是散步而不考慮你的工作，僅僅專注於你周圍的一切，比如你看見什麼，聽見什麼，感覺到什麼，聞到什麼氣味等等。

3. 說出或寫出來你的擔憂

記日記，或與朋友一起談一談，至少你不會感覺孤獨而且無助。美國的醫學專家曾經對一些患有風濕性關節炎或氣喘的人進行分組，一組

人用敷衍塞責的方式記錄他們每天做了的事情。另外的一組被要求每天認真地寫日記，包括他們的恐懼和疼痛。結果研究人員發現：後一組的人很少因為自己的病而感到擔憂和焦慮。

4. 不管你有多忙碌，一定要鍛煉

研究人員發現在經過 30 分鐘的踏腳踏車的鍛煉後，被測試者的壓力水平下降了 25%。上健身房，快走 30 分鐘，或者在起床時進行一些伸展練習都行。

5. 享受按摩的樂趣

不只是傳統的全身按摩，還包括足底按摩，修指甲或美容，這些都能讓你的精神鬆弛下來。

6. 放慢說話的速度

也許你每天的桌上擺滿了要看的文件，你的右手在接聽電話，左手還要翻看資料。你要應付形形色色的人，說各種各樣的話。那么你一定要記住，儘量保持樂觀的態度，放慢你的速度。

7. 不要太嚴肅

不妨和朋友一起說個小笑話，大家哈哈一笑，氣氛活躍了，自己也放鬆了。事實上，笑不僅能減輕緊張，還有增進人體的免疫力的功能。

8. 不要讓否定的聲音圍繞自己，而把自己逼瘋

老闆也許會說你這不行那不行，實際上自己也是有着許多優點的，只是老闆沒發現而已。

9. 讓自己徹底放鬆一天

讀一篇小說，唱歌，喝茶，或者乾脆什麼也不干，坐在窗前發呆。這時候關鍵是你內心的體魄，一種寧靜，一種放鬆。

10. 至少記住今天發生的一件好事情

不管你今天多辛苦，多不高興，回到家里，都應該把今天的一件好事情同家人分享。



長壽 勸君常吟“不氣歌”

日常生活中，經常耳聞一些不幸的消息：某人因家務不和，吵了幾句，得了腦血栓，癱瘓在床；某人因子女不孝，老來無靠而氣得暴病身亡等等。仔細想想有些老人得病或逝去，皆緣於一個“氣”字。要想體健心愉悅，勸君常吟“不氣歌”。

“不氣歌”為清代大學士閻敬銘所著。原文是：“他人氣我不氣，我本無氣他來氣；倘若生氣中他計，氣下病來無人替；請來醫生把病治，反說氣病治非易；氣之危害太可懼，不氣不氣真不氣。”此歌通俗易懂而寓意深遠。

人至老年，性情心理都會隨着年齡的變更而有所變化，特別是在更年期，人的性情變化更大，心情常常煩躁不安，往往一遇到不順心的事，極易感情沖動，發怒上火，甚至暴跳如雷，大打出

手。殊不知，這種做法對身體健康大為不利，往往造成難以挽回的惡果。

老年人要正確認識事物發展規律，泰然面對暮年生活，正確對待生理變化，提高自身修養，始終保持平淡之心。怎樣才能使自己保持豁達樂觀的情緒呢？首先要保持積極的心態，拓寬自己的生活內容，防止在某一個問題上鑽進死衚衕。要經常參加一些力所能及的勞動或運動，如掃地、登樓、打太極拳、慢跑、跳健身舞等；其次要經常讀一些有益身心健康的書，包括老年修養方面的書，提高自身素質。多培養一些愛好，如琴棋書畫、集郵、栽花、養魚、寫作等；三是一旦遇到不順心的事，要常讀“不氣歌”。有事不要憋在心里，多找老友談談心，找些自己愛干的事，轉移注意力，充分予以化解。

晚年生活，貴在安度。這是老年人健康長壽的基本原則。只要能做到想得開，看得遠，不以物喜，不以己悲，不拘於一得一失，以寬闊的心態對待人生，就會使得晚年生活幸福健康，其樂無窮。

與玩具說話的孩子渴望交流

最近，朋友經常抱怨，說孩子天天抱着玩具說悄悄話，卻不和自己說。為什麼孩子有話不跟父母說，不跟其他孩子說，卻願意對着玩具說呢？

有時，父母疼愛有加，會導致孩子對雙親的過度依賴，無法消除天生的不安全感，進而逐漸形成了交往恐懼。另外，隨着孩子慢慢長大，與家長的共同語言也越來越少，他們只好通過自言自語來解悶。對着玩具說話的孩子，常會發展成不願或不會和他人交流。雖然進入青春期中後，這種情況會有所好轉，但孩子長大後仍然容易形成以自我為中心的性格。

其實，孩子和玩具說悄悄話，說明他們有交流



的需求。但現實生活無法滿足這一需求，於是，玩具成了他們交流的第一選擇。此外，他們還會選擇和小螞蟥等不具備攻擊性的小動物說話，或者乾脆自言自語。

如果發現孩子經常對着小玩具、小動物說悄悄話，家長應該意識到他們有交流的需要。這時我們應儘量給孩子創造“不獨”的環境，帶他們外出活動，多去有同齡孩子的親戚朋友家串門，讓孩子自己去溝通。家長還要學會和孩子交朋友，之所以不跟父母交流，是因為他們感覺和大人沒有共同

語言。如果能學會用孩子的思維來思考問題，和他們成為“密友”，孩子有了心里話，自然會找父母講了。（文：溫方）

手機普及率越來越高，有關手機危害的爭議也越來越多。

研究者發現，長期使用手機的人患上腦部惡性腫瘤的機會翻倍，一般來說惡性腫瘤會出現在經常使用手機通話的那一側腦部。每天使用手機一個小時，長期下來，就足以大幅增加患癌風險。

瑞典科學家發佈的最新一項權威研究顯示，使用手機超過十年將增加罹患癌症的風險。但這一研究結果存有爭議。

研究者發現，長期使用手機的人患上腦部惡性腫瘤的機會翻倍。一般來說，惡性腫瘤會出現在經常使用手機通話的那一側腦部。每天使用手機一個小時，長期下來，就足以大幅增加患癌風險。

此外，科學家還表示，兒童不應使用手機，這是因為他們的頭骨比成年人薄，大腦內的神經系統仍然處在發育期，因此腦細胞更易受到手機輻射的影響，產生癌變。即便是成年人，也需要在這方面提高警惕。

研究的領導者、瑞典厄勒布魯大學附屬醫院的瑞納特·哈代教授和瑞典于默奧大學的謝爾·米爾德教授分析了 11 項全球範圍內研究的數據。他們發現，所有 11 項研究都發現，過多使用手機能使一種支持保護神經細胞的神經膠質細胞產生癌變，此外還有可能導致良性聽神經瘤——雖然這種瘤是良性，但一般會使患者耳聾。

瑞典研究者發現，使用手機超過 10 年的人比普通人患上聽神經瘤的幾率高 20%，患上腦惡性膠質瘤的幾率更高了 30%。一般來說，經常使用耳機的那一側腦部和耳部患病幾率更高：手機的長期使用者該側頭部患腦惡性膠質瘤和聽神經瘤的幾率是普通人的 2 倍和 2.5 倍。

使用 10 年影響才顯現

手機普及使用始于上世紀 90 年代末期，

迄今尚不足 10 年，不少人對米爾德等人的研究結果持質疑態度。之前一項由瑞典政府和手機製造業資助的研究顯示，僅有“極其微弱的迹象”顯示，患腦癌和長時間使用手機有關。

謝爾·米爾德教授表示，10 年是癌症產生所需的最短時間：“有明確迹象表明，（使用）10 年後會發生某些事情。”對此，米爾德呼籲科學界展開更多的研究，尤其是研究手機和老年痴癡症、帕金森症之間是否存在某種聯繫。

由於癌症的產生可能需要長達十多年的時間，因此這項研究的對象主要是那些長期使用手機的人。因此現階段對手機是否有長期危害性進行的研究比較難以展開。

專家呼籲調整手機安全標準

瑞典科學家們表示，目前使用的保護用戶免受過量輻射傷害的全球標準實際上並不安全，需要對這些標準進行更新和調整。

據報道，目前的國際標準只能夠避免機器設備灼傷活組織、降低通過人體的電流，

但是並沒有將引發癌症的風險列入其中。不過，手機業界則認為使用手機與致癌沒有任何關係。英國的手機運營商協會表示：“這並非世界衛生組織發佈的最新數據，許多獨立專家和科研協會也確定符合國際安全標準的手機不會帶來健康威脅。”

英國健康保護機構（一個專門對抗傳染性疾病或者其他嚴重威脅人類健康疾病的機構）則表示，這項新研究成果“可能表明瞭”危險，但是“這樣的分析還不具有決定意義”。

就在上個月，英國一項耗資 880 萬英鎊的研究發現，短期來說，手機信號和信號發射站不會帶來健康威脅。該研究報告指出，使用手機時，除了會令某些部位發熱外，並不會影響細胞或纖維組織。英國有 4% 的人若接觸到電子信號，便會出現刺痛和眩暈的感覺，但無證據證明這與使用手機有直接關係。這項研究是由英國政府和手機業界聯合進行的。研究報告出爐後，因其未對 10 年以上的手機使用者進行調查而遭到了專業人士的抨擊。（摘自多維新聞網）



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
牙齒漂白特價優惠, 請電話預約。

www.NobleDentalCare.net

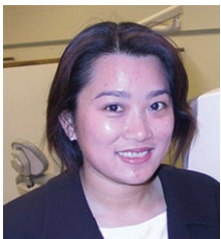
微笑 牙科診所

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

嶄新的尖端醫療設備，信賴的合理收費

全家全方位的牙齒保健，彈性門診時間

新開幕期間，全面優惠折扣



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 44114

東 37 街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場

網站: 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

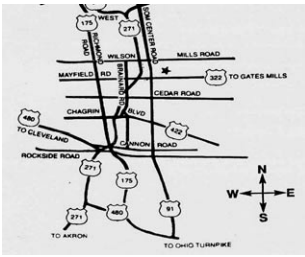
CASE 大學牙醫學院教授

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