



老人保持快樂的四個好習慣

延年益壽是每個老年人的夢想，而保持樂觀正是長壽的重要因素之一。

1. 常打電話 美國加利福尼亞大學流行病學教授特里薩說，保持長期的友誼，對維持快樂心情和身體健康大有好處。

2. 記錄愉快時光 記錄下愉快的事情能夠提神。加利福尼亞大學的研究顯示，寫下所有值得感激的事的人在未來一周會更樂觀。

3. 多做好事 美國心理學專家索尼婭博士的研究顯示，一天做5件好事能使人變得幸福和安寧。

4. 回憶過去 每周抽出一些時間，寫下或錄下，甚至是只在心里回憶過去的重大事件。

“不幹不淨吃了沒病”有一定科學道理

人人都知道要注重保持清潔，但過於追求乾淨衛生對人體健康可能有害。

越乾淨越容易過敏？有一種說法稱，在生命初期接觸一定量的細菌和灰塵將會啟動人體免疫系統。

據報道，去年英國人購買清潔產品總價達6.1億英鎊，這一花銷在過去5年里增長了16%。

上升的過敏幾率。數據顯示，英國人的過敏幾率處於全球高水平。

此外，多項研究顯示，生活在農村的兒童較少患過敏症、哮喘和濕疹等疾病。

接觸細菌可以抗癌？科學家們認為，“衛生假說”還可以解釋人們患癌幾率不斷上升的原因。

首次接觸細菌的時間太晚，患病幾率反而會大增。坎貝爾還強調，“衛生假說”是否適用於癌症治療還未得到證實。

一些專家認為，如果在嬰兒出生幾周後就把他們送到託兒所，小孩就不大可能染上兒童白血病。

是神厥、關元、氣海、丹田、中脘等各穴位所在位置，尤其是神厥能預防和治療中風。



輕輕鬆鬆十分鐘保護心血管



早上起床是不是覺得很困難呢？賴床的時間，如果能閉目養神在床上慢慢做10分鐘小動作，就能對心血管健康起到很大作用。

流量，可防腦部血管疾病，且使發黑又有光澤。輕揉耳朵一分鐘 -- 因耳朵布滿全身的穴位。

果。輕叩牙齒和捲舌一分鐘 -- 可使牙根和牙齦活血並健齒。捲舌可使舌活動自如且增加其靈敏度。

- 1. 千保健，萬保健，心態平衡是關鍵。2. 怒傷肝，喜傷心，悲憂驚恐傷命根。

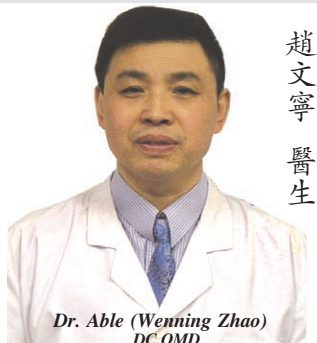
- 9. 西紅柿，營養好，貌美年輕疾病少。10. 小小黃瓜是個寶，減肥美容少不了。

- 24. 每餐留一口，活到九十九。25. 坐有坐相，睡有睡相，睡覺要像彎月亮。

- 44. 一日兩個蘋果，毛病繞道走。45. 一日三棗，長生不老。

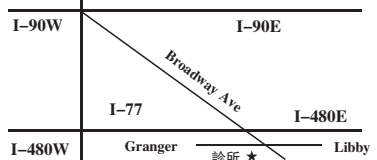
趙文寧醫生

- ★多年醫院/診所醫診經驗，使用中醫西醫療法★俄亥俄州醫生執照(Doctor of Chiropractic)



預約: 周一至周六 9:30AM- 6:00PM E-Mail: zhaoable@yahoo.com

電話: 216-581-0321 地址: Able Chiropractic Clinic (Maple Town Shopping Center) 15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137



微笑牙科診所

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

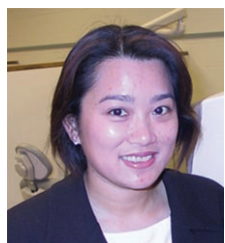
嶄新的尖端醫療設備，信賴的合理收費

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

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



周幸嫻 醫師 Emily H. Chou, DMD

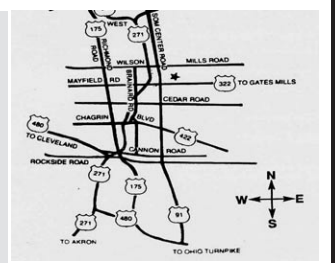
汪瑞龍牙醫診所



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

健康諺語



- 26. 寧可無肉，不可無豆。27. 吃米帶點糠，營養又健康。