

長期壓力膽固醇升高誘發心臟病

心存感激減輕壓抑感 無論是對生活伴侶也好,還是工作中取得的成就也好,有的人甚至感覺只要是平安活着就好,他們對生活中得到的東西心存感激,這種感覺能夠保證身體正常運轉並促進免疫系統,及身體各系統工作正常。

長期壓力易覺得累 連續處于工作、生活壓力之下,會出現慢性壓抑現象。斯坦福大學生物科學教授羅伯特·薩波爾斯基是壓力問題的專家,他形容:“人體內皮質醇水平長期偏高會使你的防禦體系不再靈敏,記憶力和準確度都有所下降,對入侵物的警報也不再敏感,更易覺得累,人會變得抑鬱沮喪,生殖能力下降。”

大笑放鬆人體的緊張肌肉 加利福尼亞州立大學的科學家發現,發笑會放鬆人體的緊張肌肉,減輕壓力引起的激素分泌,增加血液中的含氧量。

中心的心血管專家還證實,笑聲能使人卸去多餘的壓力,保護血管內壁,從而減輕心臟病發作的幾率。當人哈哈大笑時,需要調動身體內超過4百塊的肌肉,因而能有效消耗熱量。

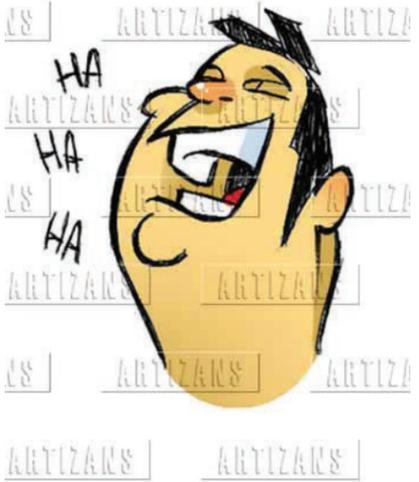
憤怒、急躁、牢騷損害健康 當人憤怒時,很難說怎樣才能有效制怒,是盡情渲泄怒氣呢,還是儘量壓制怒火,因為這兩種方式都有不良影響。

另外一些不明顯的發怒症狀,如急躁、易怒、牢騷等等,也同樣會損害健康,因為這些狀態與焦慮、情緒低落有關,會因免疫系統處於抑制狀態而更易被傳染疾病。

沮喪、悲觀和冷漠狀態時,體內的複合胺和多巴胺都會偏低,而這兩種物質是大腦中讓人感覺良好的神經傳遞素,這也是為何45%有沮喪傾向的病人會有種種疼痛不適感的原因。

動情而哭釋放不良情緒 當你哭泣的時候,確實釋放了體內的不良情緒。美國生物化學家威廉·弗利博士將因動情而哭和被洋蔥燻得落淚的負面做了比較,發現動情而哭時分泌更多激素和神經傳遞素,可能會導致低血壓、脈搏變慢和其它同步的腦電波模式,因此得出結論,動情而哭有助去除體內壓抑的化學成分。

如果總是忍住不哭的話,人會處于不必要的緊張狀態,身體更易受焦慮等負面情緒的影響,包括免疫力變弱、記憶力變差和消化能力變弱等。



閑時懶散不運動可能早衰10歲

英國研究人員的一項研究結果顯示,與那些空閑時間進行鍛煉的人相比,閑時懶散不動的人在生物學意義上可能平均要衰老10歲。

英國《新科學家》雜誌網站日前報道說,英國倫敦聖托馬斯醫院的研究人員測量了2401對雙胞胎白細胞中的染色體端粒長度。

結果發現,閑時不運動的人的染色體端粒比積極運動的人的端粒要短。

端粒是細胞染色體端位上的着絲點。人體細胞每分裂一次,端粒就會縮短一些,當端粒短得不能再短時,細胞就不能再分裂而死亡。

研究人員發現,運動量最少的人(每周只運動16分鐘)與運動量最多的人(每周運動3小時)相比,其端粒平均要短200個碱基對。

研究人員此前的研究表明,吸煙和肥胖



會縮短端粒長度,按生物年齡計算,同樣相當于10歲。他們在新研究中發現,運動與端粒長度之間都存在直接聯繫。

不過這項研究的負責人蒂姆·斯佩克特說,人的染色體端粒越短是否真的就會越早死亡,這在科學上還沒有得到證實。

雖然端粒縮短後沒有辦法再恢復,但新研究結果表明,運動可以使端粒縮短的進程放慢。

研究顯示加熱令塑料釋放有毒物



《今日美國報》日前刊登的一份研究報告稱,加熱會導致塑料中一種可能影響生殖系統和大腦發育的有毒化學物質加速釋放。

不過,不是所有塑料中都含有這種物質。這份報告的主要作者、美國辛辛那提大

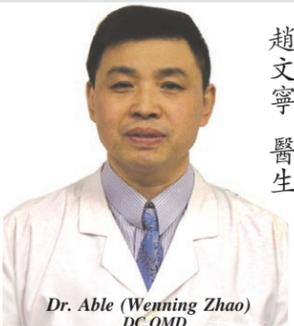
學的斯科特·貝爾說,此前的研究認為,反復的磨損(如在洗碗機中清洗奶瓶)會導致雙酚A從塑料中分離出來。

貝爾說,雙酚A擁有“環境激素”和“內分泌干擾素”的別稱,因為它能模仿性激素對身體產生作用。

貝爾說,雖然科學家尚未進行人體研究,但動物試驗顯示,雙酚A會影響生殖系統和大腦的發育。

趙文寧醫生

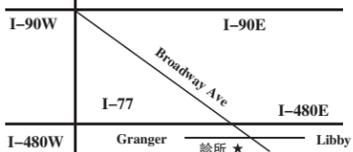
- ★多年醫院/診所醫診經驗,使用中醫西醫療法
★俄亥俄州醫生執照(Doctor of Chiropractic)
★中醫針灸師執照(Licensed Acupuncturist)
★各種病症疼痛,傷科診治
★歡迎大多數醫療保險,歡迎免費諮詢
★並且專門診治:



趙文寧 醫生

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



名人音樂學院

www.CelebritySchoolofMusic.com

“在這裏,音樂就是一切”

音樂 - 單簧管 - 鋼琴 - 長笛 - 小提琴 - 大提琴 - 鼓 - 小號 - 吉他(電/古典)

- 從古典音樂,電影,爵士樂,和百老匯表演入手學習表演技能。
-我們所有的教師在他們教授的器樂方面都具有大學文憑並有豐富的教學經驗。

請撥打 440-364-9395 讓我們為您安排免費試聽課程

地址 26210 Emery Rd Suite 305 Warrensville Hts, OH 44128

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

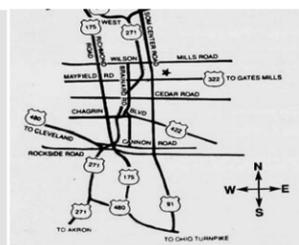
汪瑞龍牙醫診所



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