

家庭主婦常犯的八個健康大錯誤

雖然人們經常會把最新鮮、最有益健康的食品放入超市手推車...

錯誤 1 一次採購過多蔬菜

紐約聖基斯科北方韋斯特切斯特醫院健康顧問格利·布魯斯特博士說...

錯誤 2 把食物貯藏在透明容器中

如果你現在喝的牛奶還是透明塑料袋裝奶...

錯誤 3 快炒大蒜

美國癌症研究協會營養學研究小組組長約翰·米爾納博士說...

錯誤 4 少用調料

在不增加食用油和食鹽的情況下多用一些植物調料和香料...

也富含抗氧化劑。每次烹飪多加半匙調料...

錯誤 5 給水果多剝幾層皮

發表在美國《營養研究雜誌》上的研究發現...

錯誤 6 把維生素和礦物質慢慢焯掉

一般人認為，煮食是一種簡單的烹飪方法...

錯誤 7 有些食物該洗不洗

吃李子或草莓的時候，我們都會先清洗一下...

錯誤 8 食物搭配不當

很多人感到渾身乏力整天無精打採時...



怎麼「枕」才無憂?

古人說「高枕無憂」，但現代醫學認為，枕頭太高或太低...

張辰光表示，睡眠佔人生的三分之一時間...

骨頭才會長得正，其實人體臀部、腰部、肩膀三處的肉多少不同...

低，年紀大後要稍高些，因為頸椎的柔軟度會隨年齡改變...

張辰光建議，平睡(仰姿)時，枕頭要剛好從整個頭部一直墊到脖子...

中國醫藥大學附設醫院復健科主治醫生楊珮瑜也表示...



這幾種病是坐出來的

人壽命的長短，在一定程度上取決於心臟功能的強弱...

人如果久坐而不注意活動，可能引起許多疾病...

由於身體對心臟工作量的需求減少，可能導致心肌衰弱...

由於肌肉功能受到影響，致使肌肉鬆弛、衰弱...

久坐使全身重量都壓在脊椎骨底端，壓力承受面分配不均...

久坐使結腸蠕動減弱，大便在結腸中停留時間延長...

更年期心理保健要「四自」(下)

三、自我宣泄

喜、怒、哀、樂、憂、思、驚是常有的情緒反映...

3、化干戈為玉帛

學會制怒，學會遇事換位思考，學會退後一步...

四、自得其樂

日常生活總是有點聽覺到有些更年期婦女感嘆...



些新的興趣。每天地兩點一線，只有周六、周日的衛生大掃除...

象棋使您的孩子更聰明

Chess makes kids smarter



Chess program increases: -Logic and Imagination -Self-confidence and Focus...



Vivacity School of Chess

Classes start in September

What is your child learning?

Website: www.vivacityinc.com/chess

E-mail: chess@vivacityinc.com

Telephone: (440) 461-3634

工作機會

- 印刷機實習工和操作員 維修機械技師 庫房工作人員和叉車司機...



您可以在星期一到星期五的 9:00 AM 到 4:00 PM 親自來本公司人事部進行申請...

白天倒班工作,時薪,享受職工利潤分紅計劃,401K,醫療和牙醫福利。

公司距離克城中國城僅需 12 分鐘車程

Arrow International, Inc.

9900 Clinton Rd. Cleveland, OH 44144

FAX: (216) 651-2395

jgustis@arrowinternational.com; mbeavers@arrowinternational.com

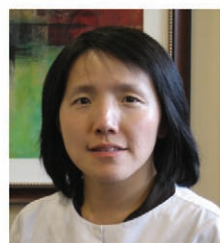
www.arrowinternational.com

An EEO Employer 我們提供平等就業機會

微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師 Emily H. Chou, DMD



張惠朱 醫師 Kimberly Chang, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務，彈性門診時間

嶄新的尖端醫療設備，合理的收費

提供值得您信賴的全家牙齒保健服務

精通英文，中文，及廣東話

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉 鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com