

不吃早飯的孩子大腦會萎縮



你的孩子是否因為早上上學，常常不吃早飯？如果孩子經常不吃早飯，那麼他正在發育的大腦可能會萎縮，從而影響智力發育。

新加坡亞歷山大醫院飲食與營養部的研究人員調查了亞洲6個國家和地區的家庭，內容包括孩子是否吃早飯，他們大腦發育狀況和學習成績，結果發現，不吃早飯的學生，除了注意力比較差之外，反應也慢。研究人員指出：“如果長期忽略早餐，孩子的腦袋會縮小，即使後來恢復健康飲食，營養充足，但是萎縮的頭腦已無法恢復成長，因此他們會變笨。”

而美國專家也對學生進行了一項研究，學生到學校後，一些人吃早飯，另外一些不吃，結果發現沒吃早飯的學生，對數字的反應能力較差，吃早飯的孩子，對數字的敏感度更高。尤其在第一堂是數學課的時候，吃早飯的孩子表現比沒吃早飯的孩子好得多。

研究人員指出，由老師向孩子傳達吃早飯的必要性最直接有效。亞歷山大醫院和新加坡保健促進局通過向教師灌輸這方面的知識，起到了事半功倍的效果。另外，這一研究的負責人還指出了父母對孩子飲食習慣的影響：“父母應培養跟孩子一起用餐的習慣，至少早飯或晚飯一起吃，既能讓孩子養成好習慣，也能促進了親子之間的關係。”

改變體質的方法，請敬告所有的女性同胞應多注意坐姿…請耐心看完，女性同胞要注意囉！男性同胞也可把這封傳給你的女性朋友…人除了睡覺外，大部分時間都在坐，無論坐辦公桌、坐着吃飯、看電影、開車，一天中坐上七、八小時算平常的事。不過很多人大概不瞭解，坐的不當可是會出問題的。長期久坐者容易造成血液循環不順暢，同時也會引發婦科方面的疾病，甚至也可能導致不孕症。台北市立和平醫院中醫師陳旺全表示，一個人長期久坐多半也缺乏運動，此將導致「氣滯」及「血瘀」，易使人體某一臟器發生功能紊亂，或功能障礙，由此可知「久坐」對婦女的不孕也有某種程度影響。

陳旺全醫師指出，很多病人中常見的未生產過的情況有這樣一些原因。三十幾歲坐辦公桌的上班族女性由於長期久坐，月經前

及月經期的常有劇烈疼痛，這是因久坐加上缺乏正常運動，以致氣血循環障礙；有些是因久坐導致經血逆流入輸卵管、卵巢，引起下腹痛、腰痛，尤其有厲害的經痛，此即所謂巧克力囊腫，也是不孕原因之一；此外，氣滯血瘀也易導致淋巴或血行性的栓塞，使輸卵管不通；

女生不宜久坐 認識子宮頸癌



更有因久坐及體質上的關係，使子宮內膜組織因氣滯血瘀而增生至子宮外，形成子宮內膜異位症，這些都是比較明顯的不孕原因之一。

西醫方面對久坐與不孕的關係並無研究，不過醫師表示，長期久坐或姿勢不佳，經血容易逆流，造成慢性骨盆腔充血（鬱血症），骨盆腔會隱隱作痛而刺激到周圍神經而造成腫脹，年齡愈大愈易感受到，久坐亦會使循環不良，抵抗力變差。不孕症患者接受治療時須充分與醫師配合，不可過度緊張，對自己也失去信心，要知道情緒緊張會使性腺刺激荷爾蒙的分泌失調，影響整個內分泌系統的平衡，受孕機會就更低了。如果您的工作幾乎都離不開「坐」，那麼應接受醫師建議，每40分鐘後休息10分鐘，做做伸展動作，或下班後從事散步、游泳、韻律舞等，都能有效改善因久坐造成的循環障礙。

夜起小便 可降低患膀胱癌的風險

美國的一項新研究顯示，保持夜里起床小便的習慣有助於降低患膀胱癌的風險。

這份報告刊登在《國際癌症雜誌》上。參與這項研究的科學家德布拉·西爾弗曼在報告中說，每夜小便至少兩次的人，他們罹患膀胱癌的幾率要降低40%到50%。

報告說，平時多喝水也可起到預防膀胱癌的效果。科研人員在對884名近期被診斷出患膀胱癌的病人進行跟踪調查後發現，平時每天喝1.4升水，在夜里至少小便兩次的人，他們患膀胱癌的幾率要比每天喝水不足0.4升並且夜里不起床小便的人低80%。

報告說，在吸煙者中，夜里不小便的人要比非吸煙者患膀胱癌的風險高7倍，但如果吸煙者有夜里小便習慣的話，他們患膀胱癌的風險可降低一半。

報告指出，憋尿可增加尿中致癌物質對膀胱的作用時間，因此保持夜尿習慣不僅能排出身體內的代謝產物，而且對泌尿系統也有淨化作用，可減少膀胱受到尿液中致癌物質的傷害。（高原）

心理治療 -- 平時病人精神上要保持舒暢愉快，應消除緊張恐懼心情，注意控制自己的情緒，不要激動。並避免過度勞累及受涼感冒等。因這些因素都可誘發心絞痛和心肌梗塞。

急性期需絕對臥床休息 -- 臥床期間應加強護理。進食、漱洗、大小便均要給予協助，儘量避免患者增加勞力。以後可按病情逐漸增加活動量。休養環境應安靜、舒適、整潔、室溫合適。

避免肢體血栓形成 -- 對於臥床時間較長的患者應定期作肢體被動活動，避免肢體血栓形成。由於臥床及環境、排便方式的改變，容易引起便秘。要提醒病人排便時忌用力過度，因排使用力可增加心臟負荷，加重心肌缺氧而危及生命，可給些輕瀉劑或開塞露通便，便可給予口服含硝酸甘油片或消心痛等。

飲食宜清淡 -- 要吃易消化、產氣少，含適量維生素的食物如青菜、水果和豆製品等，每天保持必需的熱量和營養，少食多餐，避免因過飽而加重心

心肌梗塞病人的家庭護理

臟負擔，忌煙、酒。少吃含膽固醇高的食物，如動物內臟、肥肉和巧克力等，有心功能不全和高血壓者應限制鈉鹽的攝入。同時正確記錄出入水量。

心絞痛和心肌梗塞 -- 一旦發生，在等待急救車的同時，讓病人安靜平臥或坐着休息，不要再走動，更不要慌忙搬動病人。如給病人舌下含硝酸甘油片不見效而痛未減輕時，應觀察病人脈搏是否規律，若有出冷汗、面色蒼白和煩躁不安加重的情况，應安撫病人使之鎮靜，去枕平臥，有血壓表的可以測量血壓。如病人發生心臟突然停跳，可在其胸骨下段用拳頭叩擊，進行胸外擠壓及人工呼吸。

警惕不典型的發病表現 -- 有時心絞痛或心肌梗塞的症狀很不典型，如有的病人可出現反射性牙痛，也有的人心肌梗塞先發生胃痛。遇到這種情况，務必提高警惕，凡有冠心病史的病人，均不可忽視，應儘早就醫診治。

在病情平穩恢復期要防止病人過度興奮，使其保持穩定的情緒，適量的體力活動，以預防病情的反復。

心理疾病成就偉人



心理學家認為，有社交恐懼的人內心都有那麼一個超然、完美、權威的“我”，它用苛刻的“必須”來控制自己，當社交中稍有不完備，一種強烈的自我否定、貶低、譴責油然而生。是什麼讓人內心產生這麼強大的超我是文化。文化激發人對自尊、理想化自我、榮譽的過度追求，結果導致一種反向後果，使主體對自己產生一種神經質的壓抑與否定。通常而言，那些聰明的、敏感的、有些神經質以及受教育程度高的人容易陷入這樣的困境，而這類人恰好是具有創造力的人，因此，不善社交或許也不是一件壞事。如果你認為你的社交恐懼是一種病，你會感到沮喪和失敗，但如果你將之解讀為“我不愛社交”，那麼你將會獲得內心的寧靜並心安理得地自由支配大量時間。許多哲學、藝術、文學、科學上有成就的人，就屬於不喜歡

普通社交活動的一群，因此他們獲得了比常人多得多的時間和精力。

雙面基因造就人才 當你下載一個精彩的遊戲或者一部電影時，通常會不小心感染上電腦病毒——有些基因也是如此。一位精神病學教授將1600名自閉症患者的特徵和名人人生事跡做比較，發現很多天才都有類似自閉症和阿斯伯格綜合徵的特徵，愛因斯坦、莫扎特、康德、安徒生……概莫能外。

自閉症是一類以嚴重孤獨、缺乏情感反應、語言發育障礙、刻板重複動作和對環境奇特的反應為特徵的精神疾病。阿斯伯格綜合徵與自閉症相似，患有阿斯伯格綜合徵的兒童，難於理解人際關係，難於理解社會習俗中所包含的規則。他們顯得很天真，並明顯缺乏常識。刻板和難於應付變化使其容易應激，

情緒上十分脆弱。與此同時，患有阿斯伯格綜合徵的兒童（大多數是男孩）智力正常或者智力超常，並具有很強的機械記憶能力。他們能專心致志地投身所感興趣的事情，這使他們在日後的生活能取得很好的成就。

原來，引出自閉症和阿斯伯格綜合徵的那些基因，也掌管着創造力和才華。這些基因塑造出社交技巧差、與學校制度格格不入、偏執、懷疑的個體，他們可以為一個論題付出大半輩子的時間，不容易被其他人的意見左右……這樣的人，或者成為精神病人，或者成為天才。

調節“生態平衡”

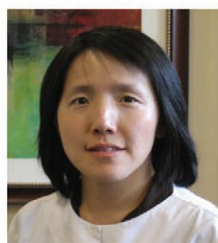
還有人認為，偉大人物多患有不同程度的精神疾病這一現象，本質上和那些社會性動物為了整體的“生態平衡”而採取的一些調節措施是一樣的。如一個蜂群只需要一個蜂王一樣，自然會把那些可能成為蜂王的蜜蜂早早排除出局，最終只留下一個。而在人類社會中，優秀的人必定要比資質平凡的人更容易感到痛苦，許多“潛在的天才”經過這樣的折磨後變得平庸而失去競爭力，甚至失去生命。而最終名垂青史的那些大人物們，則在留下了令人景仰的作品的同時，也留下了一些令人匪夷所思的精神疾病症狀。

文：俞春香

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