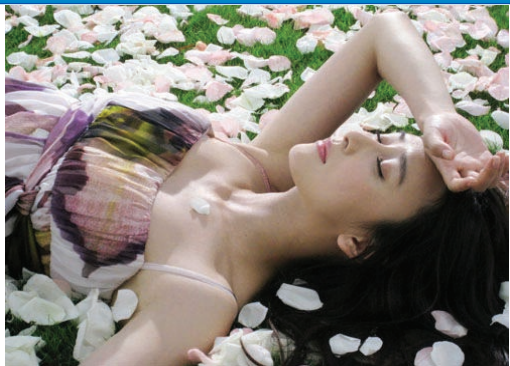


男女排毒全功略



美女「睡眠排毒」小竅門

拜倫說過:「早睡早起最能使美麗的臉鮮艷,並降低胭脂的價錢——至少幾個冬天」。「睡美人」總是給一種靜謐甜美的感覺。睡美人,顧名思義美人是睡出來的。充足的睡眠是美麗的前提。面部是表現美的直觀部位,所以保持面部的美麗十分重要。

現代MM似乎都缺少睡眠,其實睡眠對一個人的肌體和美容至關重要,可以說任何化妝品和飲食都比不上睡眠對肌膚的保健作用大。醫學研究表明,人表皮細胞的新陳代謝最活躍的時間是從午夜至清晨2時,而熬夜是最能毀容的,因為徹夜不眠將影響細胞再生的速度,導致肌膚老化,這種恐怖的後果會直接反應在女士們的臉龐上。因此女士們如想保持自己面部皮膚好,務必養成在午夜12時前入睡的習慣。

專家說:睡眠排毒時刻表

- 21:00-23:00 免疫系統排毒
 - 23:00-凌晨1:00 肝部排毒(需熟睡)
 - 凌晨1:00-3:00 大腸排毒
 - 早上7:00-9:00 小腸大量吸收營養
- 壓力大,有時候儘管已經感到很疲倦了,但是就是睡不着或是睡不踏實怎麼辦?

睡前盡量放鬆自己,做好提高睡眠質量準備工作

1、沐浴

睡前沐浴會使體溫自然升高,血液循環更加順暢,血行速度和血壓的促進,使全身的新陳代謝加快,使每一寸肌膚得到完全的放鬆。甜睡前,最好享受一次泡浴。

2、睡前照鏡

睡前除了仔細洗臉和做些簡單的臉部按摩外,還有一個妙方——多照鏡子。——對着鏡子反復做出你自己認為最美好的表情——愉快的笑容,然後在歡樂的心境中入睡。美的表情將在你的大腦中留下印象,你就會成為真正的「睡美人」。

3、音樂牛奶—睡眠的好伴侶

經過白天一整天的暴露,晚間的皮膚會特別疲勞。利用睡前的時間,聆聽音樂,使自己沉浸在音樂所營造的寧靜、柔美的意境,讓精神及肌膚都得到音樂的撫慰,並會增加肌膚對保養品的吸收能力。在晨間,皮膚經過整夜充足的睡眠剛甦醒,放一曲由古箏、竹笛的樂音,清雅、明快,再配合按摩保養動作,可以活化肌膚細胞,讓頭腦清醒。

睡前喝一杯熱牛奶,其豐富的鈣質和色胺酸可以放鬆肌肉。牛奶中含有兩種催眠物質,這兩種物質可以和中樞神經或末梢鴉片狀受體結合,使全身產生舒適感,有利于入睡和解除疲勞。體虛而致神經衰弱者的催眠作用尤為明顯。

男士排毒3大捷徑

你不要以為排毒是女的專利,他就無須排毒。殊不知,男人,特別是中年以上的男人,也是需要排毒的人群。注意一下,是不是近來發現他記憶有所衰退、精力有所不濟、體重持續增長、食慾總是不振.....這些都是他身體代謝不暢的表現,毒素正在逐漸侵入他的身體。而毒素一旦積聚到了一定程度,會堵塞他的血管,損害他的器官,他的身體也會隨之崩潰!殊不知,如今的男人在三四十歲就因腦中風而入院的事隨處可見。

因此幫助他排毒,是你的重要課題。給他排毒,謹記3大捷徑:

1. 讓他多吃水果蔬菜:因為水果蔬菜含有豐富的纖維素,是人體的「清道夫」,可以幫助他排除體內的毒素,減少毒素留在他體內的時間;
2. 監督他每天補充一粒維生素丸:讓他每天補充一粒維生素丸如維生素C、維生素E等抗氧化劑,可以幫助他消除體內的自由基,抗衰老,還增強他的免疫力。
3. 讓他每天喝6杯水:多喝水可以幫助他促進新陳代謝,排除體內毒素。

長壽的人普遍有這十個愛好(下)

六、偏愛紅薯

吃紅薯是長壽老人的一大喜好。老人說:「紅薯是個寶,頓頓離不了。」醫學家研究,紅薯有五大功效:1.和血補中,營養豐富;2.寬腸通氣,促進排便;3.益氣生津,增強免疫;4.含抗癌物質,能防癌抗癌;5.抵抗衰老,防止動脈硬化。醫學家說,紅薯含有大量黏蛋白,故能防止肝臟和腎臟結締組織萎縮,使人體免疫力增強。還具有消除活性氧的作用,避免了活性氧誘發癌症。又因紅薯中含鈣、鎂較多,所以能防止骨質疏鬆症。由此可見,紅薯不愧為長壽老人的飲食一寶。

七、豆腐是老人喜歡的美食

老人們普遍愛吃豆腐。他們說:「魚生火,肉生痰,白菜豆腐保平安。」《隨息居飲食譜》謂:「處處能造,貧富攸易,詢素食中廣大教主也。亦可入葷饌。冬月凍透者味尤美。」

豆腐主要成分是蛋白質和異黃酮。豆腐的功效具有益氣、補虛、降低血鉛濃度,保護肝臟,促使機體代謝的功效,常吃豆腐對於健康和智力發育。老人常吃豆腐對於血管硬化、骨質疏鬆等症有良好的治療作用。

八、愛大白菜

大白菜,平常菜,老年人,最喜愛。味道鮮美,葷素皆宜,是冬令佳蔬,國畫大師齊白石先生,有一幅特意的大白菜圖。

獨論白菜為「菜中之王」,並贊「百菜不如白菜」。

老人常說:「白菜吃半年,大夫享清閑。」可見,常吃白菜有利于卻病延年。大白菜含有礦物質、維生素、蛋白質、粗纖維、胡蘿蔔素,還含有分解致癌物質亞硝酸糖酶。從藥用功效說,大白菜有養胃、利腸、解酒、利便、降脂、清熱、防癌等七大功效。



九、冬天不離蘿蔔

長壽老人冬天飲食不離蘿蔔。他們說:「冬吃蘿蔔,夏吃薑,一年四季保安康。」揚州八怪之一鄭板橋曾寫過一幅對聯:「青菜蘿蔔糙米飯,瓦壺天水菊花茶。」「蘿蔔就茶」是鄭老先生的養生之道。

蘿蔔含有多種維生素和礦物質,不含脂肪。所含的芥子油和澱粉酶能促進新陳代謝,增進食慾,幫助消化。

蘿蔔是地地道道的老人保健食品。它能化積滯、消食積、療痰咳失音、治吐血、衄血、消渴、止痢、祛頭痛、利小便等;生吃可以止渴、清內熱、化痰止咳和助消化;蒸熟吃能消食健脾,並有補益功效。

「蘿蔔就茶」。吃點蘿蔔,喝點茶水,能消除燥熱,祛體內鬱積毒熱之氣,對恢復精神有很好作用。蘿蔔和肉一起炖煮,味道也很好。但不能與人參、橘子同吃。

十、胡蘿蔔是老人心愛物

胡蘿蔔也是老人都喜愛的心愛物。胡蘿蔔高含維生素A,有極為豐富的胡蘿蔔素。研究表明,胡蘿蔔能提供抵抗心臟病、中風、高血壓及動脈硬化所需的各種營養成分。

胡蘿蔔素在高溫下也很少破壞,容易被人體吸收,然後轉變為維生素A,所以能治療因缺乏維生素A而引起的夜盲症和眼乾燥症。胡蘿蔔素只有溶解在油脂中才能被人體吸收。因此,有經驗的老人常把胡蘿蔔切成片或絲同油炒,這樣,胡蘿蔔素的保存率可達79%以上,切片油炸,胡蘿蔔素保存率為81%,切片和肉一起炖,胡蘿蔔素的保存率高達95%。

胡蘿蔔還有促進大腦物質交換,增強記憶力的作用。讀書學習前吃一盤炒胡蘿蔔絲,有利于鞏固記憶。



六種聽電話習慣有損健康

1、私密電話「躲到牆角悄悄說」

對於涉及私密內容的電話,不少人喜歡躲到建築物的角落接聽。而一般情況下,建築物角落的信號覆蓋比較差,因此會在一定程度上使手機的輻射功率增大。基于同樣的道理,身處電梯等小而封閉的環境時,也應慎打手機。

2、把手機挂在脖子或腰間

手機的輻射範圍是一個以手機為中心的環狀帶,手機與人體之間的距離決定了輻射被人體吸收的程度。因此,人與手機需要保持「距離之美」。醫學專家指出,心臟功能不全、心律不齊的人尤其不能把手機挂在胸前。手機如果常挂在人體的腰部或腹部旁,可能會影響生育機能。較為健康安全的方法,是把手機放在隨身攜帶的包中,並盡量放在包的外層,以確保良好的信號覆蓋。

3、撥電話時把手機緊貼耳朵
手機撥出電話而未接通時,輻射會明顯增強,此時應該讓手機遠離頭部,間隔約五秒鐘後再通話。

4、手機信號越弱,耳朵貼得越近

當手機信號變弱時,許多人會本能地將手機盡量貼近耳朵。但根據手機的工作原理,在信號較弱的情況下,手機會自動提高電磁波的發射功率,使得輻射強度明顯增大。此時把耳朵貼近,頭部受到的輻射就會成倍增加。

5、「一只耳」煲「手機粥」

研究表明,長時間的連續輻射可能會使腦部受到影響。專家建議,不宜用手機長時間通話,可考慮改用固定電話或者使用耳機。如果不得不長時間用手機直接通話,也應每隔一兩分鐘輪換左右耳接聽。

6、東晃西走,頻繁移動

一些人喜歡在打手機時不自覺地踱方步、頻繁走動,卻不知頻繁移動位置會造成接收信號的強弱起伏,從而引發不必要的短時間高功率發射。此外,在行駛的車上打手機,手機有可能會為了避免過于頻繁的區域切換,而指定覆蓋範圍更廣的大功率基站提供服務,其發射功率則會因傳輸距離的增加而提高。

瘦人最容易得的六大疾病

超重和肥胖會損害人的健康,但是你知道嗎?身體太瘦也是不利健康的!

1、貧血:

過于消瘦者普遍存在營養攝入不均衡的問題,鐵、葉酸、維生素B12等造血物質攝入不足。飲茶有很多好處,保健功效顯著。但醫生指出:過量喝茶特別是濃茶會讓人體內的鐵流失,造成貧血。

2、十二指腸瘻:

過于消瘦的人,其腸系膜和後腹膜脂肪稀少,內臟下垂,致使十二指腸遭受壓迫。食物難以消化,表現出腹部飽脹不適,伴有疼痛或飯後嘔吐。

3、記憶衰退:

消瘦的人體內脂肪攝入量和存貯量不足,機體營養匱乏,使腦細胞受損嚴重,直接影響記憶力。

從中醫角度講,瘦人多屬陰虛和熱性體質,所謂「瘦人多火」即指虛火。這一類人常常表現為咽干、口苦、眼部充血、頭重腳輕、煩躁易怒,如果多吃辣椒不僅會使上述症狀加重,而且容易導致出血、過敏和炎症,嚴重時還會發生瘡癤感染等。

4、胃下垂:

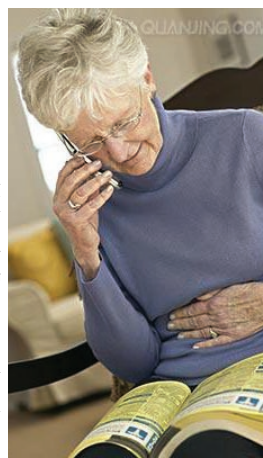
人體過分消瘦,身體內腹壁鬆弛、腹肌薄弱,常引發胃下垂。當心減肥減出胃下垂!

5、膽結石:

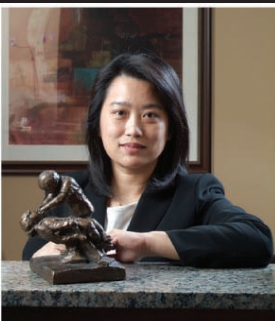
過于消瘦的人一般熱量攝入不足,身體組織中的脂肪就加速消耗,膽固醇也隨之移動,導致其在膽汁中的含量增加,長期如此形成結石。

6、骨質疏鬆:

過瘦的女性體內雌激素水平不足,影響鈣與骨結合,容易出現骨質疏鬆、發生骨折。



微笑 牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, 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

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

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

