



人到老年有「四怕」

一怕久坐。不少老年人一天到晚都喜歡坐着...

二怕久立。祖國中醫學認為：“久立者傷骨”...

三怕久臥。老年人隨着年齡的增長，睡眠時間也較年輕時少...

四怕久視。在日常生活中，視覺疲勞往往很少引起人們的注意...

當然，影響老年人身體健康的行為還有許多，只要在日常生活中多注意...

每天做五件事擁有好心態

想要保持心理健康？英國科學家說，只要每天做5件簡單的小事...

英政府智庫“展望”發佈一份題為《精神資本和精神健康》的報告說...

報告建議，人們每天只要做5件小事，就能達到促進心理健康的目的。

這5件事分別是：

- 1、與他人聯絡感情。與家人、朋友、同事和鄰居發展良好的關係...
2、保持活躍。做運動，培養愛好，如舞蹈和園藝...
3、保持好奇心。注意觀察日常生活的美麗和不尋常之處...
4、學習。學習樂器或者烹飪等等。挑戰和成就感會帶來樂趣及自信。
5、奉獻。幫助朋友和陌生人，將你的快樂與更廣泛的社會聯繫在一起...

紅糖按結晶顆粒不同，分為赤砂糖、紅糖粉、碗糖等，因沒有經過高度精煉...

每100克紅糖含鈣90毫克，含鐵4毫克，還含有少量的核黃素及胡蘿蔔素...

中醫認為，紅糖性溫、味甘、入脾，具有益氣補血、健脾暖胃、緩中止痛、活血化淤的作用...

其實，紅糖的吃法很多。如可以加入銀耳、枸杞、紅棗或與紅豆一起煮...

多吃紅糖抗衰老

中醫認為紅糖性溫，適合怕冷體質虛寒的人食用。另外，胃酸高的人，包括糜爛性胃炎、胃潰瘍引起的胃痛...

小帖士：兩款簡易的紅糖食療方

1. 小米紅棗粥 煮小米粥時，放十幾枚紅棗。待粥煮爛，吃的時候，加入紅糖...

2. 紅糖棗茶 紅棗加水煮爛，放入紅糖，兌入少許紅茶(或綠茶)後頻頻服用...



喜！禿頂男有四大生理優勢

當今世界上，禿頂男子愈來愈多，新的研究揭示，除疾病引起的脫髮外，禿頂大多與雄性激素分泌旺盛有關...

聰明 有些人拿禿頂者腦袋開玩笑：“這是智慧的閃光！”事實確如此。日本《科學朝日》雜誌報道...

為密切，因此，那些容易脫髮和禿頂者，數學等方面的才能遠遠高於女性和一般男性。

不易患心血管病和骨質疏鬆症 男性體內產生雄性激素的器官有睪丸、腎上腺皮質...

不易患心血管病和骨質疏鬆症 男性體內產生雄性激素的器官有睪丸、腎上腺皮質。以睪丸酮為代表的雄性激素，在化學上都是屬於一類既含有碳鍵又含有碳環的有機化學“巢體”...

者也不易患骨質疏鬆症。 不易患癌症 日本東京腫瘤醫院的專家研究了該院手術治療的30例胃門癌和30例胃癌...

不易患癌症 日本東京腫瘤醫院的專家研究了該院手術治療的30例胃門癌和30例胃癌。男性病人的血清辜丸素含量後發現，患這兩種癌症的病人手術前的血清辜丸素含量都明顯低於禿頂男子...

壽命較長 雄性激素還影響着男性的壽命。日本發佈了一項研究結果：連續12年觀察測量242名50至79歲的禿頂男性的激素含量...

我們到底需要睡幾小時？

白天經常腦袋“放空”或昏昏欲睡嗎？星期一早上總是很難從床上爬起來嗎？...

睡眠不足所帶來的害處，相信我們都耳熟能詳了：精力不濟、反應遲鈍、記憶力衰退、免疫力降低...

這項實驗長達六年時間，由加州大學聖地亞哥藥學院和美國癌症學會聯手進行。他們對一百萬名年齡介於30歲和102歲的對象進行了觀察...

研究發現，每天僅睡6、7個小時的人，比每天睡超過8小時，或少於4小時的人死亡率要低很多...

儘管研究機構表示，對於死亡率和睡眠時間的因果對應關係，目前還需要更多的證據來證明...

睡眠是一個系統工程 其實，睡覺並不是倒在枕頭上，蓋上被子合眼一宿，再睜開眼睛醒來這麼簡單...



睡眠過多對健康不利

個複雜的漸變過程。為什麼我們有時醒來後，身體會神奇般地恢復力量...

芝加哥大學的研究人員，在對幾千名志願者進行過睡眠時的腦電波記錄後，揭示了人體的睡眠周期...

那些夜里常常醒來，或者在還未得到充分休息以前就醒來的人，他們的睡眠節律是很混亂的...

因此，只有充分進行好了4—5期的深度睡眠，人體的生理機能才能得到充分的修復...

復，免疫系統能夠得到加強，而能量也能得到充分補充。延長睡眠時間並不一定能彌補自己的睡眠不足...

研究人員解釋說，當你的身體醒來卻還賴在床上時，你縮短了接觸陽光的時間，體溫也會因為身體長期處於不活躍狀態而變得過低...

這種惡性循環周而復始下去，結果就是你的睡眠系統被削弱。生理休息期被打亂，身體得不到足夠的能量...

睡得過多和吃得過飽都是一個道理

其實，那些睡得更多的人，並不是因為他們需要長時間睡眠，而是因為他們沒有好好地關照自己的睡眠系統...

跟着太陽同起落：儘可能地在太陽升起的時候起床，或在起床時點一盞很亮的燈...

別躺在床上干瞪眼：如果你躺着實在睡不着的話，也別在床上干熬着。起來到別的地方做放鬆的事...

Advertisement for 'The Smile Dental' (微笑牙科診所) featuring a photo of the clinic and a list of services.

Advertisement for CWRU School of Dental Medicine featuring a photo of Dr. Emily H. Chou and details about dental services and Invisalign offers.