

牙刷用三周 等于九杯臟水



俗話說“病從口入”，因此很多人都特別注意口腔衛生，每天及時刷牙，覺得這樣就能把好第一道關。但6月23日的台視新聞網報道指出，牙刷並非你想的那么乾淨。

台灣牙科醫師經過化驗發現，使用了3周的牙刷，細菌數量高達百萬，等於超過9杯抹布水的細菌量，以及29個一元硬幣的細菌量，是馬桶水細菌含量的80倍！如果你的口腔恰恰有傷口，這些細菌就極易引發口腔疾病。即便沒有創口，大量細菌附着在牙齒上，並在咀嚼中與食物充分混合，就會進入體內，等於喝了9杯臟水。

牙科醫師建議，如果浴室潮濕，牙刷要放在浴室外的乾燥處；如果浴室乾燥，就把牙刷放在櫃子里，千萬別放在洗手池上或離馬桶近的地方，並且牙刷頭要衝上放，以免細菌粘附。

另外，牙科醫師指出，每天刷牙3次的人，應每月換一次牙刷；患有牙齦炎等口腔疾病的人，最好3周換次牙刷；倘若患上感冒和其他傳染性疾病，等病好後，就應該換個新牙刷。

平時還要注意牙刷的清潔和消毒。專家提示，在用新牙刷前，先放在熱水中燙燙，既能軟化刷毛，又能殺菌。每次刷牙後，要將牙刷在流水下沖洗，只在杯子里涮是無法清潔乾淨的。使用牙刷7天後，就該用乾淨的白色棉線清潔一下刷毛底部。每隔15天，用對人體無害的消毒液給牙刷消毒。

長期吃垃圾食品 可增暴力傾向

垃圾食品不僅沒有營養，還可能讓你脾氣變壞，熱衷于暴力行爲！英國牛津大學的科學家發現，長期吃垃圾食品可能會增加暴力行爲。

牛津大學科學家以1000名16—21歲的男性爲研究對象，他們來自英格蘭和蘇格蘭的3家青少年管教所。科學家將他們分爲兩組，一組長期服用維生素和營養補充劑，另一組長期食用垃圾食品，包括大包裝的油炸土豆條以及高熱量的工業化加工食品等，然後對他們進行爲期1年的跟踪觀察。目前，研究已顯示，吃垃圾食品的人更願意用暴力行爲解決問題，脾氣也更壞，但具體數據還沒有公佈。科學家解釋說，當大腦極度缺乏重要營養成分，尤其是缺乏大腦神經元的重要組成成分歐咪加-3脂肪酸時，大腦會失去靈活性，注意力不集中，自製力受損，暴力傾向增加。而垃圾食品營養成分單一，長期食用會造成營養缺失。

此前，英國科學家曾對231名罪犯進行過試驗，發現在拘禁期間，服用營養補充劑的罪犯其暴力情緒較平時大大減弱。牛津大學教授約翰斯坦說，研究表明，改進膳食可以使人情緒穩定，還能提高健康水平。

人類正在逐步進化 女人將變得越來越美麗

歐洲研究人員最近發現，隨着人類繼續進化，女性變得越來越美麗。

研究人員發現，外貌更有吸引力的婦女比其他婦女會生育更多的孩子，而且生女孩的概率會更高。一旦這些女兒成年後，她們就會趨向於長得更出衆，這樣的模式不斷循環之後，女性會變得越來越美麗。

科學家們還稱，外貌更出衆的夫妻生男孩的概率比生女孩的概率更小，因此男性就更多的保持了他們穴居祖先的外貌。這一結論是通過對外貌的吸引力和與此相關的後代繁殖的一系列研究後得出的。

赫爾辛基大學研究員馬庫斯·約凱拉(Markus Jokela)在上周公佈的研究報告中指出，外貌更出衆的婦女有更多孩子的概

率比其它婦女高百分之十六以上。這是他通過40年跟進研究超過2000名美國男女之後得出的結論。這些研究對象外貌的吸引力是通過研究過程中爲他們拍攝的照片來評估的，同時他們生育的孩子個數也被收集研究。

英國倫敦經濟學院科學家2006年的研究發現，長得更漂亮的夫婦更容易生女兒。金澤先生(Mr Kanazawa)說：“有吸引力的外貌具有高度遺傳性狀，而這不均衡地增加了女孩的成功繁殖，而不是男孩。”他還說：“如果外貌更出衆的父母會有更多女兒，如果外貌出衆可以遺傳的話，在這樣的邏輯之下，女性在許多代之後會變得平均比男性長得更出衆。”



現在的上班族久坐，不少人下背疼痛。起來走一走、動一動後，還是無法紓解。走動和坐著其實都在壓迫後腰的肌肉群，要減輕不適，得反向而行—伸展後腰肌肉群。

方法非常簡單，坐在辦公室座椅上，把自己上半身癱在大腿上，藉身體的重量把後腰肌肉拉長，這就可以了。

在瑜伽課上，會叫腰疼的，通常不是要



紓解腰疼 兩招搞定

做家事的職業婦女，而是什麼家事都不用的年輕人。

做家事要彎腰擦擦洗洗，彎腰就在伸展後腰，做家事的過程中就會紓解掉辦公室久坐的不適。後腰的壓力是紓解了，但上背的壓力卻加重了，在瑜伽課中看得很清楚，兩頭燒的家庭主婦，上背一定很緊。

在辦公室已經「坐」了好幾個小時，回家又繼續「坐」在沙發上，不斷的受到壓迫，「不動族」的後腰當然比職業婦女更不舒服。

有個觀念要和大家分享：腰疼的原因不同，紓解方法會不一樣。以前的人經常下田，要彎腰工作，感到腰疼背痛時，會兩手插腰，把身體向後仰。他們的腰疼是因為腰部肌肉不斷被拉長，得站直或向後仰，把後腰肌肉放鬆，才會感到舒服。做餐飲工作的人，常彎腰洗菜、洗碗，後仰是很舒服的。

但把下田老人家的紓解動作用在久坐上班族的身上，會適得其反，久坐上班族需要的是向前彎腰。

躺在床上也有紓解後腰的方法，最簡單的是平躺屈膝，讓後腰整個貼在床墊上；也可以側躺屈膝，想要進一步伸展後腰，可以把雙腿往上擡，讓大腿貼近肚子，膝蓋靠近胸部。(余雪紅 瑜伽協會理事)

前僑務委員長 --- 毛松年先生親自赴美宣慰僑胞，三藩市有知名黃姓僑領，他患了心臟血管閉塞，原本在毛委員長抵美前一週施行外科心臟開刀手術，但恐怕一個星期內不能夠出院歡迎毛委員長，特商得醫生同意，準予延遲一個月才做手術。

在這期間，黃僑領找到一個中國古老的秘方，每天吃一劑「黑木耳豬肉湯」，持續吃了26劑，才入院準備接受外科手術，怎料再經醫師檢驗，才發覺心臟血管不再淤塞，鑑證了上次診療記錄，判若兩人，頓使美籍醫生大感意外，忙問黃僑領最近吃過些什麼？黃照實以告，醫生更感驚奇，告知心脈正常，已無淤塞，毋須動用外科手術準他出院，並託黃先生代配秘方的中藥材料，好傳給同病的人服用，展開大規模實驗，以檢驗這則驗例是否可靠。

當毛委員長從東岸各地回到三藩市，準備返台時，黃僑領欣然相送，使毛委員長感到好奇，也抄錄了他的食療秘方回台，也給三位曾患血管淤塞的朋友吃過，其中一位就是文化大學副

苗先生夫婦，有一次在公開社交場合遇到毛委員長，寒暄之下，毛委員長發覺苗先生氣色不太好，胸部疼痛有心臟血管淤塞之慮，毛委員長告訴苗先生此一秘方，二星期後苗先生胸口疼痛的現象，已不再發生。

這帖食療秘方爲白背黑木耳(乾的)貳兩，煮前先泡水，瘦豬肉貳兩、紅棗5個、老薑2片，先行浸透木耳，以適量清水(6碗)慢火煮數小時(最少要2小時)，得約2碗後空腹飲，殘渣可酌量食用，日飲一劑，25日爲一療程。

根據現代中醫中藥的分析，黑木耳含有大量碳水化合物、蛋白質及鈣質的成份，在中藥典中認爲有益氣和血、補強心臟功效。在化驗室中證實，確實有消化血板的功效。這劑單方實則是一劑食療單方，無任何副作用，即使與心臟病科醫師所開之藥物先後服用也無礙。本人患心臟血管疾病年許，每日按時服藥，未見好轉也未惡化，自

兩個多月前獲得此單方後，即與有同此病情之友人及鄰近患者，依此方所提示服用，經服飲一個療程(25天)後，胸悶、胸痛等現象均已不再，血壓已趨穩定，效果確實很好，同服此方之友人等，也一致肯定此方之奇效。

此劑單方因用豬肉配製，有佛教徒恐與教義相違不敢服用，特就教於大師，大師囑以此方治病救命之方，不妨！不妨！該教徒至今已服用一療程，狹心症諸症狀已不上身，以前走三、五步，即感氣喘無力也已遠去，且小腿浮腫現象不再出現。

希望這個小小的單方，會帶給更多人健康的身體。

心血管淤塞 救命良方



室內放射氣體——氡氣——致癌

有越來越多的證據顯示，現代民居住房內普遍存在的放射性氣體氡氣(Radon)有導致肺癌的危險。據介紹，氡氣是一種自然產生的放射性氣體，存在于空氣中。一般來說，室內空氣中的氡氣含量遠遠高於室外。總部設在奧地利首都維也納的聯合國原子輻射影響科學委員會(UNSCEAR)，在一項最新報告中指出，氡氣是鈾元素蛻變中自然產生的一種平時很難探測到的放射性氣體。

報告說，早有醫學研究結果顯示，長期在井下接觸高濃度氡氣的礦工往往有更高的患肺癌病率。不過越來越多的證據顯示，即使是長期生活在普通民居中，接觸微量氡氣，也會有導致肺癌的危險。

聯合國研究機構說，積留在民居中的氡氣主要来源于地下的縫隙，特別容易在地下室等地方積聚。報告說，最好的自我保護方法就是對地下室地面更好地密封，以及爲整個住宅更好地通風。報告還說，中東地區氡氣相對稀薄，歐洲國家氡氣相對濃厚。



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