

預防控制疾病認知

[編者按]: 常青老人公寓任學武伯伯, 性格開朗, 生活樂觀, 善於思考, 幾年來為本報寫過許多短文和詩歌。近日, 他又致力於養生的研究, 並認真地總結出他的體會送與本報, 願與讀者共享。

人的生命最寶貴, 身體健康最幸福, 但是往往出現事與願違, 原因是人們對疾病產生的多種原因和因素缺乏足夠的認知和嚴格的預防控制。現代疾病醫學分為西中醫兩種外, 還有生命醫學, 其診斷手段, 治療方法, 採用藥物有不同, 各有所長, 有互補性和兼容性特點。

西醫診斷病理, 其主要手段是採用各種檢測儀, 從中發現與確診病情, 治療用醫藥, 採用打針、抽血化驗、開刀、化療等等, 這類治療, 確診準, 藥性強, 見效快。但是在某種程度上對人體有一定的副作用, 在治療過程中要持慎重態度。

中醫診斷病理, 其主要手段是摸脈絡氣血, 看舌苔等來診斷病情。中醫稱“氣是血之種, 血是氣之母”, 氣血調和與疾病緊密相聯, 氣血不通則痛, 一通病除。如果人體氣血不通, 勢必百病生。中華醫學寶庫的治病絕招很多是不可思議的, 如針灸、拔火罐、按摩之類, 它是根據人體穴位分布結構治療。

生命醫學, 指運動, 不打針, 不抽血, 不化療, 主要通



過運動方式來達到治療疾病的目的。堅持長期鍛煉身體必見成效。如各種保健操, 太極拳扇, 氣功慢跑等, 堅持鍛煉, 使氣血自然調和, 暢通, 讓身體處於平衡狀態, 這些方法對治療多種慢性疾病, 效果明顯, 深受人們喜愛, 實踐證明是可信的良方。

當今疾病產生的原因很多, 複雜, 但是主要原因歸結有社會因素, 環境因素, 生物因素。

社會因素佔主導, 是大多數人產生疾病的主要原因, 來自社會的壓力, 其特徵如受打擊, 陷迫害, 歧視, 憂愁, 失業, 家暴, 誤解等, 使人苦惱, 悲觀, 心靈上產生失望, 失落, 悲觀, 導致多種憂鬱症, 甚至精神分裂等, 這類疾病在當今社會中發病率高, 現象普遍。

環境因素, 隨著現代工業化的發展, 只重視眼前的經濟利益, 忽視環境的保護和治理, 空氣水食物中含有許多化學有害物質, 環境污染正成為人類健康的頭號殺手。中國食品衛生問題突出, 有些人千方百計地賺錢, 挖空心思摻假, 吃植物怕毒素, 吃飲料怕色素, 吃動物怕激素, 這些給人類生命帶來危險和危害。人的壽命與氧化密切相關, 我們呼吸空氣, 一方面氧可以讓人活着維持生命, 另一方面它會在人體內產生大量的自由基攻擊氧化細胞, 讓細胞死亡, 或出現血管老化, 人體衰老。因此治理環境減少疾病, 保護人類身體健康, 迫在眉睫, 刻不容緩。

生物因素, 如食用了不潔受污染或者變質的食品、水, 就會中毒、腹瀉、頭暈等, 傷害人體正常的機能, 使人體失去正常的控制功能, 因此不能瞎吃亂吃, 增強自我保護意識。

當今醫療技術先進, 醫藥療效很好, 但是沒有長生不老的藥, 只有延年益壽的藥, 當今全球金融危機, 經濟不景氣, 給人造成種種精神壓力, 越來越大, 產生疾病也越來越多, 預防控制方法, 除增強自我保護意識以外, 還要調整好心理, 克服自卑, 樹立自信, 走出困境, 減少悲觀, 緩解壓力, 好事多想, 憂事少思, 擺脫苦惱, 自強不息。總之人生經途中困難很多, 退一步海闊天空, 天無絕人之路, 更不會塌下來。

常青老人公寓 任學武
2010年2月26日

麻將玩具感言

麻將牌, 耄耋愛, 樂參加, 擺方桌, 四人座, 搓起來, 分勝負, 見高名, 樂趣濃。搓麻將, 增興趣, 除寂寞, 動腦筋, 防痴呆, 延老化, 常玩樂, 要適度, 益健康。樹牌風, 講風格, 增友誼, 輸和贏, 不計較, 好修養, 傳經驗, 要謙虛, 促團結。古玩具, 留千古, 不失傳, 擺長城, 思路清, 少失誤, 觀全局, 統兼顧, 增取信。

常青老年公寓
任學武
2010年2月28日

Towing Electrical Systems 公司誠聘

全職電腦軟件工程師 Full time Computer Software Engineer

Develop create & modify computer applications software or specialized utility programs using CAD/CAM/CAE. Analyze user needs & develop software solutions. Design databases. BS. 12 mo exp.

開發編程或修改電腦應用軟件和使用CAD/CAM/CAE的專用工具程式。分析客戶需求並進行相應的軟件開發。申請人最好具有設計 BS. 12 數據庫的相關經驗。

請將簡歷寄往 Send Resumes:

150 Victoria Rd., Austintown Oh 44515

聘項目工程師

Veyance Technologies Inc 公司. (前 Goodyear Engineered Products 公司) 誠聘一名有經驗的項目工程師, 工作地點是在位於Fairlawn, OH的公司總部。應聘者須具有機械工程或其他相關學科的學士學位, 須能說普通話並有三年以上與橡膠處理工序有關的技術工作經驗。該工程師的工作是領導開發及改進產品和生產工藝等項目。該工作須經常到中國大陸出差。具有更高工程類學歷的應聘者將獲優先錄取。

應聘請上網 www.veyance.com, 點擊“About Us”, 然後“Careers”, 查找 job ID #100. AA & EOE. 申請人必須具有在美國合法工作的身份。

汪瑞龍牙醫診所

25年以上牙醫臨床經驗
CASE 大學牙醫學院教授
CASE 大學醫學院兼任教授

全新設備 全優服務 電話
信譽至上 價格公道 預約

Tel: 440-446-1819 E-mail: rxw26@case.edu
330-963-0809 10568 Ravenna Rd., Suite 5, Twinsburg, OH 44087

汪瑞龍 醫生
Russell Wang D.D.S. M.S.D.

陳美 MEI CHAN
美國翻譯協會會員, 二十多年社區服務經驗
Associate member in good standing of American Translators Association

利民翻譯公證事務

LI-MIN TRANSLATION SERVICE

英語, 國語, 廣東話, 臺山話

代譯文件; 申辦社安卡, 駕照, 身份證, 勞工卡; 文件譯專業公信公證; 一般公證

當一個文件被翻譯成另一種文字, 辦事機構如何確認這個譯文就是被譯的文件呢? 譯文公信公證就為譯文作鑒證。經過專業鑒證的文件譯文具有專業的公信力, 該文件就會被相信及接納。

CERTIFICATION for TRANSLATED DOCUMENTS
TWO-WAY TRANSLATION in ENGLISH and CHINESE
(FAX/PHONE) 440-526-8809 (C) 440-391-8562
E-mail: translation.chan@gmail.com

Since 1938.
Strong. Stable. Safe.

創建於 1938 年
強大 穩固 安全

Third Federal

SAVINGS & LOAN
儲蓄和信貸服務

For more information contact
Chalana Williams
Southgate Branch
216-587-0010

詳情和查詢 請致電
Chalana Williams
Southgate 分行
216-587-0010

thirdfederal.com

Member FDIC

The Company You Keep®

- 人壽保險 Life Insurance
- 各類年金 Fixed Annuities *
- 長期護理保險 Long Term Care Insurance
- 子女教育儲蓄 Education Funding Strategies
- 退休儲蓄計劃 Retirement Funding Strategies

紐約人壽保險公司

New York Life Insurance Company
2999 Payne Ave. Suite 118
Cleveland, Ohio 44131
www.newyorklife.com

呂永堅

Steven Lu

- Agent With New York Life For 20 Years
- 2009 Qualifying & Life Member Of Million Dollar Round Table

電話: 216-861-0182
電郵: slu@ft.newyorklife.com

Member
MDRT
The Premier Association of Financial Professionals®

- 成立於 1978 年
- 黃唯律師有 35 年辦案經驗被連選為全美最佳律師之一并擁有精通各類移民案件的律師團
- 新近被選入俄亥俄州名人堂
- 被選為全國最具影響力的職業女性之一
- 黃唯律師事務所曾被評為馬丁德·胡拜爾 (Martindale Hubbell) A-V 級最有實力的移民律師公司, 在全美及國際均享有極高的評價。
- 1998 年美國愛麗斯獎得主(唯一女華裔得獎人)
- 榮任聯邦律師克里夫蘭工會主席

精辦各類移民: 國家利益豁免, 杰出人才、教授及研究人員移民, J1 回國豁免, 勞工卡, LI 跨國經理, B, E, F, H, J, K, O, P, R, V 簽證, 親屬移民, 職業移民, 投資移民, 入籍, 廚師、管家、技工等均可申請綠卡, 超齡, 十年綠卡, 政府庇護, 遞解出境, 上訴, 出庭至聯邦巡回法庭, 監獄保釋等。

黃唯大律師

滿足您所有的移民要求

黃唯律師事務所

Margaret W. Wong & Associate Co., L.P.A. Attorneys At Law

中文網 <http://www.cimwong.com> 英文網 <http://www.imwong.com> Email wong@imwong.com

黃唯大律師新書英文版《移民之路》, 讀者可享 7 折優待, 免運費, 歡迎致電 216-566-9908 與 Yolanda 小姐聯繫。

成功的故事

- 1. 奥巴马总统妈妈遞解出境案, 2008年12月10日申請, 2009年1月2日獲准, 用時 22 天。
- 2. 福州劉小姐 以個人條件改變申請開案, 第 11 巡迴庭上訴 2009年8月申請, 2010年1月獲准, 為此類案件先例。
- 3. 福州高先生 政府被拒, 上訴庭上訴, 2008年4月申請, 2009年12月獲准重審。
- 4. 香港陳先生 I-130 補送材料, 2009年12月遞送, 2星期後 I-130 獲准。
- 5. 上海朱小姐 跨國公司主管 L-1A 簽證延期, 2009年8月申請, 2009年9月獲准。
- 6. 印度納小姐 工程師勞工移民, 勞工卡 2009年3月申請, 2010年1月獲准。
- 7. 埃及莫先生 NIW 國家利益豁免勞工移民, 2009年8月申請, 2010年1月獲准。
- 8. 非洲費小姐 與公民結婚申請綠卡, 2009年7月申請, 2010年1月獲准。
- 9. 山東董先生 廚師勞工移民, 領事館面試被拒後上訴, 2009年8月申請, 2010年1月重新面試, 簽證獲准。
- 10. 臺山梅先生 非法入境時獲假釋, 後有遞解令, 與公民結婚申請綠卡, 2008年11月申請, 2009年12月獲准。

Suite 1620
3150 Chester Ave.
New York, NY 10013
電話: 212-226-7011
傳真: 212-226-7708

密西根州底特律分公司:
11201 Connor Ave.
Detroit, MI 48213
電話: 313-527-9989

伊利諾伊州芝加哥分公司:
電話: 312-463-1899

佛羅里達州邁阿密分公司:
6303 Blue Lagoon Drive,
Suite 400, Miami, FL 33126
邁亞密分公司電話:
866-553-0590

紐約州紐約分公司:
401 Broadway