

從一日三餐到服用藥丸，甚至夫妻“造人”，做任何事都有其最佳時間。英國《每日郵報》3月16日刊登專家總結的“一天中最佳時刻表”，幫你調準健康生物鐘，永葆健康。

**6時:更易受孕**  
性愛時間通常安排在晚上，但如果想懷孩子，性愛最好“趕早”。英國心理學家帕姆·斯珀爾博士說：“早晨6點，夫妻雙方的睪丸激素和雌激素水平達到最高值，性欲最強烈。這個時間正是女性最容易受孕時間。”

**7時:吃早餐**  
最好在清醒後1小時內進食早餐。劍橋大學三一學院生理學專家安德魯·默里博士說：“身體中的葡萄糖供應很有限，到早晨時，已經幾乎用光，會導致大腦無法正常工作。”英國營養基金會首席營養學家厄休拉·愛倫斯建議，全穀物早餐可長時間保持飽腹感。

**7時15分:服用複合維生素**  
包括B族維生素在內的某些營養素具有興奮作用，因此最好在早上服用。但是切勿空腹服用補劑，否則會導致營養很快隨小便流失，而且更容易導致反胃，因此飯後服用效果最理想。

**7時30分:刷牙**  
早餐後半小時刷牙最好。英國牙科學會教授戴米恩·瓦姆斯利說：“進食之後，酸性物質會使牙釉變軟，而飯後立即刷牙更容易損傷牙釉。”

**8時30分:曬太陽**  
默里博士表示，早上接受陽光照射非常重要。自然光有助於調節褪黑激素水平，讓人該清醒時清醒，該睡覺時睡覺。倫敦大學國王學院的一項新研究發現，光是天然抗抑鬱劑，可促進人體內維生素D的生成，幫助抵禦癌症和心臟病。曬太陽時，戶外散步最好，哪怕靠窗坐着也會有散。

**10時:處理難題**  
紐約睡眠紊亂研究中心科人員表示，上午10點大腦注意力最集中、短時記憶及邏輯推理方面也最敏銳。早餐消化後，人體(包括大腦)葡萄糖水平達到峰值。因此，最好將棘手的難題放在這時處理。

**11時:解小便**  
這個時間是腎臟最忙的時候，因而小便可能更多。英國保柏集團全球醫療總監尼·克姆卡博士表示，尿液多少決定於飲水情況，很多人早上喝咖啡或喝茶，吃的是半流質，3—4小時之後，尿液最多。憋尿過久容易導致尿路感染，甚至腎結石，不妨在11點時嘗試去一趟廁所。

**13時:吃午餐**  
這時消化系統消化能力最強。營養學專家厄休拉·愛倫斯建議，午餐不宜過於豐盛，但應該保持蛋白質和糖類的平衡。比如，“全麥麵包金槍魚三明治+蔬菜沙拉+一片水果”就很理想。另外，零食容易導致血糖水平搖擺不定，進而增



按「最佳時刻表」調準你的健康生物鐘

加心臟病危險。所以零食不離口的女性朋友們要節制一下了。

**13時30分:發送重要電子郵件**

格拉斯哥大學和佩斯里大學研究人員發現，1/3的人(特別是女性)患有“電子郵件壓力綜合徵”。發送工作電子郵件不僅讓人疲憊、沮喪，工作效率降低，還會導致血壓升高。專家表示，午餐後發送電子郵件，可以緩解這些症狀，也更可能得到迅速和滿意的回復。

**15時:散步**

此時是午飯消化時間，血液流向胃部，大腦供血減少，很容易昏昏欲睡。倫敦睡眠紊亂研究中心臨床主任彼得·韋恩博士表示，這時最好不要睡覺，以免干擾夜間睡眠或導致失眠。他建議走到戶外，在太陽下散步20分鐘，既能消除疲倦，又能增加體內有益骨骼健康的維生素D。

**16時:打針**

克姆卡博士表示，“下午4點打針不太疼”的理由是，大腦中可減輕疼痛的內啡肽水平這時達到最高值，因此人體對疼痛的反應最遲鈍。所以，最好將打針等導致疼痛的活動安排在此時。

**17時30分:鍛煉**  
英國卡迪夫灣診所運動內科醫生杰夫·戴維斯博士表示，下午5點半人體體溫最高，因此肌肉強度、身體靈活性、敏捷度和耐力都達到最大值。

**18時30分:買鞋**  
英國手足病醫生協會專家洛倫瓊斯表示，由於重力因素，白天人體的雙腳體液會自然增加，經過一天的活動，腳將“腫大”整整1碼。因此，下午6點半最適合買鞋子。而早上買的鞋子，可能並不是適合你的尺碼。

**19時:喝杯紅葡萄酒**  
晚上7點肝臟對酒精的解毒能力最強。儘管如此，專家建議絕不要貪杯，每天最好控制為1杯葡萄酒。《美國生理學雜誌》刊登的一項研究發現，晚上飲酒過多會干擾生物鐘，導致失眠。

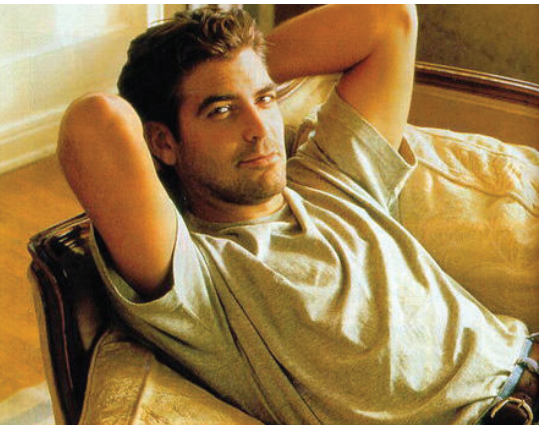
**19時30分:吃晚餐**  
過去人們一直認為晚餐吃的早晚關係不大，而吃什么更重要。然而，美國西北大學一項研究發現，由於生物鐘對食物的需求時間是一定的，因而晚餐時間不規律會導致肥胖。專家建議，睡前2—3小時吃晚餐最好，但不宜吃太多甜食，否則容易夜醒或干擾血糖水平。

**21時30分:準備上床睡覺**

韋恩博士表示，“睡眠保健”要求人們養成良好的睡眠習慣，在上床睡覺前1小時儘量“松掉發條”，在平靜環境中放鬆身心。他說：“一般人需要7—8小時睡眠。每天應按時入睡時起床，養成這種習慣需要3周的時間，但是絕對值得。”

揭開男人隱藏最深的18個小秘密

男人會以很理性的態度取捨愛情，就算他感性上很愛一個人，但當他清楚地並非一個好妻子時，他會放棄她，另找合適家居生活的那一個。男人認為戀愛和結婚是兩回事，很多時候，他拖延結婚，根本原因就是認為身邊的女人不是想像中的好妻子。



1. 男人很容易喜歡一個女人，卻不輕易深愛一個女人。
2. 男人在感情的王國里，絕對是個昏君。女人只要肯奉承，他什么都答應。
3. 男人普遍喜歡外表溫柔的女子，寧願把精力花在事業或其他地方，也不願全用來征服女人。
4. 男人都不太重視對自己太好的女人。
5. 男人都怕女人死纏爛打，但喜歡用同樣的方式對付沒追上的女人。
6. 男人的夢想之一，是擁有可以超越友誼界限的紅顏知己。
7. 男人會以很理性的態度取捨愛情，就算他感性上很愛一個人，但當他清楚地並非一個好妻子時，他會放棄她，另找合適家居生活的那一個。

那一個。男人認為戀愛和結婚是兩回事，很多時候，他拖延結婚，根本原因就是認為身邊的女人不是想像中的好妻子。

11. 一個男人同時是大男人和小男人的化身。大男人的他，希望女人完全遷就他，令他放心；小男人的他，意識到自己懦弱無能的一面，猶豫不決。說穿了，他們很多都是忌妒心重的小器鬼，又像孩子般容易被哄騙。

12. 男人追求女人的時候願意割捨一切自由，追到了越來越感到自由的重要性。

13. 男人內心隱藏着狩獵心態，追捕，得到後就要馴服她，讓她變成可在家飼養的乖乖動物。

14. 男人都有愛當英雄的自大心態，所以很容易愛上向他訴苦的女人。

15. 男人希望身邊的女人明白：帶着同一個女人去所有地方，實在是一件很悶的事，所以和其他女人適度約會，是調劑和放鬆，完全可以沒有其他企圖。

16. 兩性關係中，女人需要男人告訴她，他願意為她做任何犧牲，男人則需要女人告訴他，他很能幹。

17. 男人自以為是的多情，常常是女人眼中不折不扣的薄幸。

18. 在男人心底，親熱到哪個程度，就是和女人的戀情發展到什么程度。

反式脂肪酸會增加患子宮內膜異位症幾率



美國一項最新研究發現，食用含有反式脂肪酸食品的婦女罹患子宮內膜異位症的幾率更高。

來自美國布里格姆婦科醫院和哈佛醫學院的研究者們在過去12年間對7萬多名女護士的飲食進行跟蹤調查。他們將食物中的脂肪分為5類，觀察哪一種類型的脂肪會導致子宮內膜異位症。調查結果發現，和攝入脂肪含量相比，脂肪的種類與罹患子宮內膜異位症相關更大。食用含有反式脂肪酸食品的護士要比攝入脂肪含量最低的護士患子宮內膜異位症的幾率高48%，而攝入充足的omega-3不飽和脂肪酸的護士患上此病的幾率要

比攝入脂肪含量最低的人低22%。

研究小組負責人說，反式脂肪酸會引起人體發炎生物標誌增加，現在已經證明發炎生物標誌和子宮內膜異位症有關。據悉，這是醫學界首次發現反式脂肪酸和子宮內膜異位症的關係，未來仍需要更多科學研究對這一結果進行核實。但是此研究說明瞭健康的飲食習慣對人體有益。

反式脂肪酸得名於其化學結構，它會破壞人體膽固醇水平，增加心血管疾病的發病風險，多存在於人造黃油、餅乾及油炸食品中，而omega-3不飽和脂肪酸則有助於預防多種心血管疾病，對大腦發育也有好處。專家建議，應多食用金槍魚、三文魚、核桃、亞麻籽等富含omega-3不飽和脂肪酸的食物。

中國不孕不育率呈上升趨勢

統計數字顯示，中國女性和男性的不孕不育率都在增長。中國官方英文版《中國日報》引述有關專家說，中國一些地區的調查顯示，性生活頻繁而一年未孕的夫婦比率已經高達10%。中國醫學會生殖醫學分會主任周燦權說，中國目前缺少全國範圍的不孕不育率統計數據。但據估計，1980年初不孕不育率大概在3%左右。

周燦權說，對於婦女來說，35歲之後才計劃要孩子和過去曾有過流產史是導致不孕不育率增長的主要原因。他說，中國男性的不孕不育率也在增長。男性精子數量已經從1970年的每毫升1億的平均數字下降到目前的每毫升4000萬。

在中國正式啓動第一個全國範圍的不孕不育流行病學調查項目。開展這項調查的目的是為配置合理輔助生育技術資源、制定扶助生殖科技發展規劃提供科學依據。



## 微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



**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

2010年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

## 最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 馬小姐

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](http://www.TheSmileDental.com)



新聘助手為您提供最佳服務