

在神奇的自然界中,一年有四季,一天有24小時,月有圓缺,晝夜交替,花開花落,動物發情有定時,等等。這都是生物鐘在敲擊、在提示、在調控。在人類的大腦里,也有一座恆定、神奇的生物鐘。它是由激素和一系列神經元、神經體液掌握調控的“鐘”,即生理周期節律,管理生理活動,警示“旅途”險地,維護人生健康。在人生的各個階段,生物鐘亦常提醒:非常時刻到了!有影響健康、容易發病的隱患!警鐘敲響!

1. 中年:人到中年坎兒多
許多人都以為中年人年富力強,處在人生的黃金時期,其實並不完全如此。
不少中年人因現代生活節奏而干擾了生物鐘的穩定,生活節律紊亂,常有慢性疲勞、亞健康狀態、心腦血管疾病提早降臨,未老先衰、年富而力不強,“身壯”而病不少,甚至英年早逝。因此,每位中年人都該善待自己,千萬不能掉入“現在賣命掙錢,以後拿錢買命”的陷阱。

2. 冬夏:一年事多是冬夏
人們常說“多事之秋”,其實從健康角度來說,一年之中最需要警惕的是冬夏兩季。有人稱冬夏是“魔鬼季節”,這並非危言聳聽。
嚴冬時節因寒濕夾雜、冰雪封蓋,老人慢性病易復發,卒中頻見,猝死驟來。除此之外,一氧化碳中毒、感冒、凍傷亦常發,故老人難跨寒冬。

認識生命中六個非常時刻

夏季炎熱酷暑,機體難熬,驕陽燥風,常發生急性胃腸炎、外傷、食物中毒、溺水等。
冬夏兩季的病死率常比平時高出1.5-4倍,因此老年人度夏入冬,一定要提高警惕。

3. 月末:每逢月末煩事來
每個月末夜空欠明亮,每個月末錢包不再鼓脹,每個月末要做的無事再拖,每個月末欠債還錢理應當。
總之,種種生活煩事內憂外患,都會逼得人喘喘心躁,失眠夢多,疲累抑鬱,焦慮不安,以致干擾生物鐘,降低免疫力而易患抑鬱症、癔症,自殺,或發生斗毆、盜竊等意外。只有做好生活、工作規



劃,做好心理調適,才能減少月末煩事的困擾。

4. 周末:彩色雙休日、黑色星期一
雙休日思想解放了,生活脫離,作息多半無序,飲食飽飽無常,疲勞過度,精力超支,容易產生周末效應。有資料表明:周末急診多、病情較重,心梗、卒中、消化道出血、外傷等均比平時多。
由於雙休日生物鐘打亂,到了星期一則疲累不堪,無精打采,常可見舊病復發、新病倍增。有統計顯示,星期一的心血管病的發病率和死亡率比其他日子高,值得重視。

5. 黎明:黎明從不靜悄悄
夜闌人睡,黎明時分,許多人都認為此時此刻是一天中最寂靜的時段,誰知黎明從不靜悄悄。此時人們夢濃睡酣,血壓降得最低,血流變慢,血液變黏稠,因而易使腦血栓形成,發生缺血性卒中。
同時,半夜如廁,朦朧離床,由臥而立,常因體位變動而致腦缺血,也易引起暈厥、摔傷或卒中。
故每次起床動作需慢,頭頸要緩轉,亮燈引路,清醒才開步,才不會禍起黎明。

6. 清晨:“晨峰現象”別麻痹
人的血壓從黎明時分的低谷水平隨日出天亮逐漸升高,這是生理節律、生物鐘的正常擺動。6時至10時,血壓可升至一天中的最高值,出現一個高峰時段,此曰晨峰現象或叫晨浪現象。
這是一個危險時段。血壓升高以單純收縮壓升高多見。由於血壓躡高,氧耗量可增加1.7-3倍,此時常可誘發心臟病及卒中。中老年人要密切關注這一“晨峰現象”,動態觀測,依時服藥。
總之,人的生物鐘正隨人生軌迹在不斷擺動循環,我們每個人都要有時間觀念、年歲觀念、季節觀念、晝夜觀念,密切關注生物鐘的警示,以維護自己的健康長壽。

每天浪費5分鐘的目的不是為了製造新一輪的負疚,而是為了味覺清香,才好體味到生活的真實聲色。看看以下的調查數據,你的信念會更加堅定——

讓你的心靈空白五分鐘

忙得連5分鐘都抽不出?
57%以上的人坦言壓力主要來自工作,50%不指望現狀在近期內有所改變。57%的人承認工作的強度難度比以前大得多。25%以上的人因公司人手短缺而身兼數職。
對策:明確崗位職責,分清輕重緩急
首先,搞清楚自己的職責範圍,恪盡職守。互相支持固然是團隊精神的體現,但這不代表你要越俎代庖,包攬同事份內的活兒。列份清單,定位你在辦公室扮演的角色,明確具體的角色要求,不漏掉任何細節。除此之外,不要隨便承諾。如果主管分派你份外事,與主管面談,說明自己的處境,希望能給你分出輕重緩急,以提高工作績效。怨聲載道固然不是好事,但惟一讓他知道你已經“超負荷”的辦法就是坦率地說出來。
關鍵詞:反思壓力來源,積極尋求解決辦法。明確自己的權責分工後,每天擁有5分鐘空白不再是夢想。
吃飯都沒空,還有空發5分鐘歎?
22%的女性忙得抽不出吃午餐的時間午餐都不能保證?你成什麼了,只會機械運動的機器?你或許覺得合同的最後期限和三明治不“兼容”,但身體不答應呀,一天工作8小時以上,如果還想讓自己大腦反應靈敏,注意力集中,不充電絕對不行!
對策:5分鐘享受娛樂
八卦見縫插針,哪怕只有5分鐘的放鬆時間也別錯過。
伸伸腿,動動肩膀,至少讓自己在收工前保持良好的精神狀態。為在有限的時間內提高工作效率,以特定時段為單元,統籌安排,制定進程表,每走完一個“里程碑”,實現一個分目標,就犒勞自己一下。與好友約個地方共進午餐是個好主意。無所顧及地婆婆媽5分鐘,煩惱消散一大半。
關鍵詞:健康第一,沒有時



間顧及身體健康,你的生命折舊率突飛猛進,到頭來是自己不划算。

當家庭成了你的第二OFFICE
37%的女性有晚上在家加班習慣,拒絕讓工作染指夜生活,的確需要點勇氣。因為上司一般只看結果不問過程,自然不會給你一個上限,如何安排時間,全在自個兒把握。
對策:家庭不上線
手機和寬帶讓家和OFFICE的界限越來越模糊。回到家就不上線,只在固定的時間查MAIL,其他的家庭時間一律貢獻給家人。庭院里的花草草和貓狗狗都值得你付出寶貴的時間。而且,更重要的是,他們會給你快樂的回報。
關鍵詞:劃清界限,承諾自己:“家就是家,絕不允許工作涉足。”而且,說到做到!
壓力殃及雙人床
67%表示累得沒“性趣”,多數性功能障礙是由心理因素導致的,因精神壓力過大,出現性厭惡,性高潮減退或性交困難等。如不解除壓力,改善自己的機能狀態,就很難保證高質量的性生活。
對策:和他閒話5分鐘
5分鐘用來聊天或許不夠,但5分鐘溝通導致的結果卻令人欣慰——一句溫暖寬慰的話語,一個持續5分鐘的擁吻,足夠承諾你美好的一天!所以,別吝惜甜言蜜語,你和他的他都需要這種心靈按摩。
你的5分鐘加上他的5分鐘用於愛意的分享,你的幸福指數怎能不翻番?

孩子見了娘 無事哭一場

軍軍快3歲了,媽媽早出晚歸上班,所以一直由奶奶在家帶着。可是不止一次,當媽媽回家時,軍軍不是高高興興撲向媽媽,而是突然“哇”的一聲大哭起來。剛纔還乖乖的,怎麼媽媽來了卻無緣無故哭呢?媽媽、奶奶都被弄得“丈二和尚摸不着頭腦”。

“孩子見了娘,無事哭一場”並不少見。這是孩子一種心理壓抑的釋放。媽媽離開時,孩子總是戀戀不捨的,有時會哭,有時是忍住了哭。雖然老人十分疼愛寶寶,百依百順,而身為父母卻可能會數落孩子,但一般情況下,孩子還是和爸爸媽媽親,尤其是和媽媽,這是天性使然。媽媽離開後,孩子可能也會玩得開心,但時時會想念媽媽,靜下來時會回味陶醉在媽媽懷里的甜蜜,盼望媽媽早點回來。在想了很久、盼了很久(在孩子看來)以後,媽媽才回來。

孩子見到媽媽既激動又委屈,埋怨媽媽不曉得寶寶的思娘之苦,於是“哇”的一聲要把苦水倒出來。孩子不會用語言表達,只有痛哭流涕,希望媽媽“早點回來,多帶我”。

有些年輕媽媽不理解幼子對母愛渴望的心理,覺得孩子怪、倔、蠻,在哄了一陣無濟于事後就大動肝火,企圖使小傢伙屈服變乖。這往往適得其反,傷了孩子的心靈。媽媽應當冷靜處理,一邊觀察,一邊聽之任之。等孩子哭夠了,不良情緒宣洩乾淨了,自然就乖了。這時媽媽再去盡情親他,撫摸他,滿足他的合理要求,效果會更好。(宗鼎法)



男人蹲着排尿其實很健康



男性若能像女性那樣改為下蹲式排尿,可使你少受癌症之害。
原來蹲位排尿會引起一系列肌肉運動及相關反射,加速腸內廢物清除,縮短糞便在腸道內停留時間,從而保護腸黏膜少受致癌物的毒害。有關調查資料表明,下蹲排尿男性患癌率較站立排尿男性低44%,這也是習慣取蹲位的印度男子腸癌發病率較低的奧秘之一。

一小時排一次。
人何時排尿,多久排尿,沒有一定之規。習慣的做法是,有尿感就如廁。不過,現在有了說法,如果你不想成為膀胱癌患者,你就應聽聽醫學家的告誡:每小時排尿一次,不管有無尿意

(男女都應遵從)。因為膀胱癌的可能性和尿液在膀胱滯留時間成正比。原來尿液中有一種可以致癌的化學物質,此物質可侵害膀胱的肌肉纖維,破壞其細胞,促發癌變。
巧排余尿。
尿液若排不盡,易於誘發尿路感染,成為患病的一大禍根。解決的辦法:
一是解完小便後,用手指在陰囊與肛門之間的會陰部位按壓幾下,這樣不僅可以排出余尿,而且對防止前列腺炎頗多好處。
二是勤做提肛動作,增強會陰部肌肉和尿道肌肉的收縮力,促使殘餘尿液儘快排出。

早餐吃肉晚餐吃素,最滿足人體需求

西方學者對人體進行深入研究後發現,“早餐多吃肉,晚餐多吃素”是最有利於身體健康的做法,因為,我們的身體無法在一天的晚些時候消化太多肉食。
為了探索不同飲食習慣對體重的影響,美國阿拉巴馬大學研究人員對兩組小白鼠進行了對照測試。其中一組每天早上吃高脂肪食物,晚上睡覺前吃低脂飼料,另外一組則完全相反。與此同時,兩組小白鼠每天攝入的熱量完全相同。
一段時間過去後,人們發現,早餐多吃高熱量食物

的小白鼠體重明顯低於“對照組”。此外,早餐吃素的小白鼠更容易患上二型糖尿病和心血管疾病。由於西方人喜歡“晚上吃油膩大餐”,因此當地肥胖和糖尿病患者居高不下。
研究人員指出,由於老鼠和人體結構相似之處很多,因此上述結果可以用來解釋人體消化過程:早餐多吃肉,人體晚餐能有效消化素食,而早餐多吃素,那麼人體就不會做好消化肉食的準備,只能將過多熱量轉化成脂肪“儲存”起來。(高鐵軍)

的小白鼠體重明顯低於“對照組”。此外,早餐吃素的小白鼠更容易患上二型糖尿病和心血管疾病。由於西方人喜歡“晚上吃油膩大餐”,因此當地肥胖和糖尿病患者居高不下。
研究人員指出,由於老鼠和人體結構相似之處很多,因此上述結果可以用來解釋人體消化過程:早餐多吃肉,人體晚餐能有效消化素食,而早餐多吃素,那麼人體就不會做好消化肉食的準備,只能將過多熱量轉化成脂肪“儲存”起來。(高鐵軍)

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

新聘助手為您提供最佳服務