



# 分清寶寶三種哭聲生理、心理和病理

每當新生的寶寶哭鬧不止時，許多年輕的父母會不知所措，使出盡渾身解數地哄、抱。尿布也換了、奶也喝了，還是哭，於是就恨不得再把寶寶塞回肚子里去。其實，這時候，父母不要着急，一定要冷靜下來，查清寶寶哭的原因。因為哭是寶寶的第一語言，這是原始的生理反應，也是他們表達和溝通最重要的工具。據有關專家講，寶寶哭泣所代表的信息是多層面的，大約可分為生理需求、心理反應、病理狀況三種。這三種類型的哭法是不同的，應該注意區分。

**生理需求的哭。**生理需求的哭往往是以下原因造成的，尿布臟了或濕了，喝奶時間要到了，渴了、太熱(會流汗)了或太冷(會手脚冰冷)了、太吵了、光線太亮了或是太暗了。寶寶這些基本生理需求的哭泣，是比較好解決的，只要滿足寶寶的要求就可以了。

**心理需求的哭。**那些所謂“磨娘精”、難帶的寶寶，往往是心理需求的哭。有關專家指出，有些寶寶黏人，易受驚嚇，是性格上比較敏感或堅持度高、適應性差。心理需求的哭聲比較小，甚至會盯着大人或伸出雙手，就表示他只是想要抱抱，想要有人陪他玩。這時你只要逗着、哄着他玩就萬事大吉了。寶寶3到6個月會開始熟悉親近的人，高興就笑，不高興就哭。6個月以後四肢控制更純熟，表情也更豐富，許多生理需求不必借哭來表示了，因此表達情緒的哭泣比重增加，不滿、失望、害怕、生氣、挫折感都是哭泣的原因。當大人擁抱時，能讓寶寶感到滿足與愉悅，所以父母應該在寶寶兩歲前多抱抱他，讓孩子感受到關愛，這對日後的情緒發展有良好的啓發。

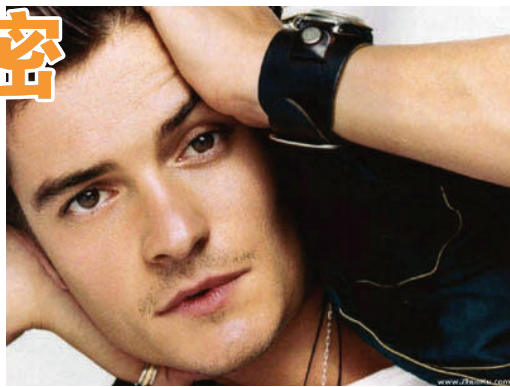
假如寶寶哭聲比平常尖銳而淒厲，或握拳、蹬腿、煩躁不安，不論如何抱也無法搞定，就可能是生病了！當身體不適引起疼痛的感覺時，不會說話的嬰兒一定用肢體語言和哭聲來表達。此時他會握拳、蹬腿、煩躁不安，哭聲特別尖銳或淒厲，這時就應該警覺是病理狀況引起的哭泣。腸胃道系統、呼吸道、皮膚方面、腦部問題、泌尿生殖系統、重金屬和藥物中毒、大人吸煙或吸毒等，都會引起寶寶的異常哭泣。

因此，經常照顧寶寶的母親應該對寶寶傳達的哭聲信息最瞭解。當寶寶哭時一定要弄清寶寶的哭是屬於何種原因，如若屬於生理或心理需求的哭泣，是正常的，要用關愛的態度去安撫和滿足他們。如果是疾病引起的哭泣，必須請醫師診治。

# 男人大腦中的十個秘密

- 1. 感情更豐富。**通過對嬰兒的研究，瑞典科學家發現男孩比女孩的情緒反應更強烈。人們之所以認為男人不太感性，是因為受觀念影響，男人從孩提時代起就以“男子漢”自居，從而隱藏了自己的情感。
- 2. 更害怕孤獨。**雖然孤獨感對每個人的大腦都會產生影響，但美國加州大學舊金山分校的科學家發現，老年男人最害怕孤獨。孤獨時，男人比女人更少尋求幫助，進而加重孤獨感，還會損傷大腦。結婚可以有效緩解男性的焦慮情緒，擁有幸福婚姻的男性更長壽。
- 3. 更注重解決問題。**當別人遇到問題時，男人也會表示同情，但不會像女性那樣僅僅知道同情，因為男性的腦有一塊“迅速修復”區域，該區域會馬上活躍，積極尋求解決該問題的方法。而女人更傾向於給予情感支持。
- 4. 天生愛看美女。**男性血液中睪丸激素水平是女性的6倍，這或許能解釋為什麼男人看美女似乎基于一種“自動導航”。而一旦

- 美女走出視野，男人通常會將她們忘得一干二淨。
- 5. 捍衛欲更強。**在進化過程中，雄性動物比雌性動物“捍衛既得利益”的意識更強。雖然女性也有佔有欲，但當男人的愛情生活或勢力範圍受到威脅時，他們更可能訴諸暴力。
- 6. 青睞等級制度。**當身處一個不穩定的組織體系中時，男人會感到非常不安。類似軍隊或其他等級森嚴的環境能夠降低男性睪丸激素水平，減少攻擊性行為。
- 7. 越老越具合作精神。**男人年輕時需通過競爭獲得地位和配偶，成熟後則更注重親密關係和合作。科學家稱，睪丸激素水平影響男性的合作精神，隨着年齡增長，睪丸激素分泌減少，男人在團隊合作中會變得越來越優秀。
- 8. 準爸爸最配合。**男人在做父親的前幾個月，合作意識達到最佳狀態。準媽媽身體中散發出的濃濃“孕味”會使準爸爸經歷激素



變化，進而為當父親做好行為準備。

- 9. 父親是最佳玩伴。**父親與孩子一起玩耍，有助於孩子更好地學習，增強自信以及適應社會。另外，父親與孩子多接觸也會降低孩子發生危險的幾率。
- 10. 男人更渴望結婚。**傳統觀念認為，女人向往安定的生活，男人則喜歡一輩子無拘無束。這個結論可能是完全錯誤的。美國科學家發現，忠誠度可能是由基因決定的。6成男人結婚願望迫切，尤其是30歲後，會將主要精力放在家庭上。



# 科學家發現長壽基因的標志 準確率 77%

波士頓大學的科學家說，通過分析世界一些最長壽者的DNA，他們發現了長壽的基因標志。這些科學家預計不久後就能推出一種檢測服務，讓人知道自己是否具有能夠長壽的基因構造。

研究人員宣佈，他們發現基因序列可以預測人能否長壽，預測準確率高達77%。

科研人員說，他們研究了1,000多位百歲以上老人，識別出150個獨特的遺傳標記，它們都與超長壽有關。這些科學家承認，他們對識別出的長壽基因並不全都瞭解，也不知道這些基因在延長人的壽命方面究竟是如何發揮作用的。

波士頓大學公共衛生學院生物統計學家薩巴斯蒂亞尼說，這是一種特別複雜的特性，涉及許多過程，儘管如此，我們還是能夠計

算出你在長壽方面的素質傾向。

研究人員說，他們不計劃給這項技術申請專利，也不想以它牟利。相反，他們想本月底晚些時候在互聯網上推出一項免費的長壽基因檢測服務，以推動長壽研究。

波士頓大學的這些科學家們提醒說，有人可能會從這項檢測中瞭解到一些自己本不願知道的東西。基因測試經常揭示出一些讓人心急但又不完備的信息，人有時也難以知道如何對這些信息作出回應。檢測出擁有長壽基因的人有可能要面臨一系列有關自己今後生涯的困難決定，如怎樣規劃退休儲蓄、選擇何種保險，如何處理醫療及老年婚姻問題。一同牽頭進行這項研究的波士頓大學老年病學專家皮爾斯(Thomas Perls)說，他不認為人們已從一個特殊的視角為此做好了準備，但他也不認為這會阻止企業推廣這項技術。

科學家們一直在尋求破解健康長壽的基

因密碼。發達國家的人平均預期壽命能達到80到85歲，這很大程度上應歸功於飲食和公共衛生狀況的改善。但那些健康長壽者的壽命比平均壽命能多出20到30年，這些長壽者常常既無精神方面也無身體方面的毛病。

洛杉磯老年醫學會(Los Angeles Gerontology Group)提供的數據顯示，目前依然健在的最年長者116歲。人類有記錄的最長壽命是122歲。沒人知道健康長壽的全部秘訣。但研究結果暗示，那些對細胞應對饑荒、旱災和其他生存壓力有調節作用的基因，在防止人類患病以及患上老年慢性病方面可以起到重要作用。

新英格蘭百歲老人研究中心的一個公共網站將提供上述免費基因檢測。但接受這一檢測者需提供自己全部的基因組數據，目前可以花數千美元到基因測序公司得到這些數據。

# 防癌食譜的12條飲食建議

- 1. 多素少葷。**只靠一種食物單打獨鬥無法降低癌症危險，但如果把它們合理地搭配起來，效果就會迥然不同。就餐時，素食至少要佔2/3，而動物蛋白最好不超過1/3。
- 2. 每天5份果蔬。**超重會增加結腸癌、食管癌和胃癌等多種癌症發病率。而水果蔬菜既有助於保持健康體重，又有助於降低癌症風險。專家建議，每天至少吃5份水果蔬菜。
- 3. 葉酸早餐。**美國癌症協會表示，補充葉酸的最佳方法不是吃藥，而是多吃水果、蔬菜和強化穀物食品。葉酸有助於預防結腸癌、直腸癌和乳腺癌。每天早餐中的穀物和全麥食品是葉酸的最好來源。其他富含葉酸的食物還包括：橙汁、檸檬、草莓、蘆筍和雞蛋、雞肝、豆類、菠菜、萵苣等。
- 4. 少吃加工熟食。**偶爾吃一次三明治或熱狗，對健康並無大礙。但少吃臘腸、火腿之類的加工肉食，有助於降低結直腸癌和胃癌

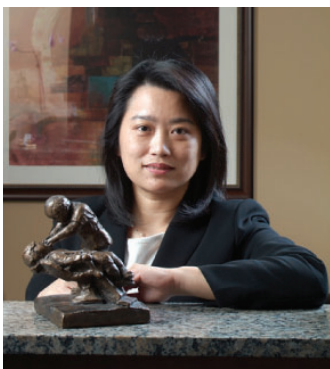
- 的發病率。另外，燻肉和鹹肉中潛在的致癌物也會增加癌症風險。
- 5. 西紅柿防前列腺癌。**吃西紅柿可降低包括前列腺癌在內的多種癌症風險，因為西紅柿中豐富的番茄紅素發揮了關鍵作用。研究還顯示，番茄汁、番茄醬等西紅柿製品也具有抗癌的潛力。
- 6. 時常喝綠茶。**每天上班給自己泡杯茶吧。經常喝茶會降低膀胱癌、胃癌和胰腺癌的發病率。其中，綠茶具有較強的抗癌功效，它可以預防結腸癌、肝癌、乳腺癌及前列腺癌。
- 7. 控制飲酒量。**口腔癌、喉癌、食道癌、肝

- 癌和乳腺癌都與飲酒密切相關。飲酒還會增加結直腸癌的風險。美國癌症協會建議，即使男性日飲酒量控制在2杯，女性每日1杯，仍然會增加癌症發病率。
- 8. 喝白水最好。**喝白水比其他飲料有助於增加排尿量，可以更好地稀釋膀胱中潛在的致癌物。
- 9. 十字花科蔬菜。**十字花科類蔬菜是最經典的抗癌蔬菜，包括西蘭花、菜花、捲心菜、甘藍菜和羽衣甘藍，其中含有的營養成分能抗擊結腸癌、肺癌、宮頸癌等。
- 10. 炸、烤、焙增加患癌風險。**在高溫下炸、烤或焙會導致肉食形成某些化學物質，增加致癌危險。而蒸、煮、炖等烹調方式相對較安全。另外，炖肉時最好加一些富含營養和防癌作用的蔬菜。
- 11. 新鮮草莓和樹莓果汁。**草莓和樹莓中含有植物營養素鞣花酸，這種強效抗氧化劑可通過多種方式抗擊癌症，使致癌物質失去活力並減緩癌細胞生長。
- 12. 少吃糖。**雖然糖未必會直接導致癌症，但熱量攝入過多，是肥胖的重要原因之一。而肥胖又是一大癌症風險。因此富含維生素的水果可以作為糖的替代品。



# 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 麥小姐  
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