

切勿用“鬼故事”嚇唬小孩子

六歲的花花剛上小學一年級，最近老是喊肚子疼，小便憋着出不來難受。媽媽帶女兒去醫院檢查，結果發現孩子得了急性腎炎。醫生瞭解下來，得病的原因竟然是花花在學校因為害怕不敢上廁所，每次都硬憋着，結果憋出了毛病。

花花生來就是個膽小的孩子，最害怕聽鬼故事。三歲時有次看“奧特曼”，里面出現的怪獸把花花嚇哭了，以後好長一段時間都不敢看電視，甚至看到電視機都害怕，怕里面會跑出怪獸來。爸爸媽媽工作忙，平時花花就由奶奶帶着。奶奶身體不太好，花花兩歲多的時候開始調皮，有時不聽話做些奶奶不允許的事情。奶奶喊着不要做，可花花不聽，於是奶奶就說，孩子不聽話，晚上小鬼會來抓去。這招挺靈的，每次奶奶只要一提小鬼，花花馬上就乖乖聽話了。以後花花變得很乖，可是也 挺膽小，特別怕黑暗，連晚上睡覺也要開着燈，在家里上廁所也要大人陪着。

花花要上小學啦，奶奶怕自己的孫女因為膽小被同學欺負，專門調教孫女如何應付，說是碰到兇的同學不要害怕，可以向

老師告狀；去廁所要與同學結伴，還要小心地滑；看到陌生人不要答應，小心壞人，等等。可是花花卻因此害怕起其他同學來啦。進了小學後，花花從不主動與同學打招呼，下了課也不敢與同學玩，同桌主動跟她說話，她也只是低着頭小聲地應答。她不敢約同學一起去廁所，也不敢一個人去，就只好經常憋着小便，憋出病來啦。

在家長對孩子的管教中，有的家長習慣用“壞人”“小鬼”之類的嚇唬兩三歲的小孩子，因為這樣便可以輕易讓小孩子聽話。殊不知，從保護孩子心理健康的角度來看，這種做法恰恰是對孩子幼小心靈的傷害。因為這個年齡段的孩子，由於心理發育尚不成熟的因素，還不能區分想象與現實，他們往往把想象與現實混同，大人隨口說的“小鬼”之類的嚇唬小孩的話，孩子會完全當成事實，並在內心引起恐懼。更嚴重的是，此時的小孩子正處於自我意識的第一次覺醒時期，他需要通過不斷的自我探索來建立自信，發展出主動性，從而獲得自我認同。大人用恐嚇方式來教育孩子，會讓孩子喪失自我，變得自卑，從而造成孩子膽小、退縮

的個性，影響孩子將來的發展。因此，希望自己孩子將來有出息的家長，切忌用“鬼故事”嚇唬孩子。



「八大敵人」襲擊眼部健康

我們身邊隱藏着很多“敵人”，分分鐘影響到你的健康，下面為你們列出八大敵人，要時刻警惕着！

1 號敵人：酒精

酒精是漂亮眼睛的頭號大敵。為什麼喝了酒的人會面色通紅、體溫上升？那是因為酒精會促進血液循環，使毛細血管膨脹。眼睛周圍的肌膚嬌嫩，血管非常細小，如果飲酒過度，毛細血管很容易破裂，造成斑點。

對付這個大敵的方法是：對於酒類躲得越遠越好；如果實在躲不過，不得已而喝了酒，一定要多飲些水來抵消其對皮膚的不良影響。

2 號敵人：煙草

煙草一旦燃燒起來，絕對是一個不可忽視的敵人。近來的科學研究更加明確指出，它可導致眼睛周圍的皺紋產生。即使自己不吸煙，也不應放鬆警惕。“二手煙”同樣會摧殘你的身心和容貌。所以，捫心自問一下：你和你的“煙民”朋友們聚會時，是否真的非常快樂？是否真的可以絲毫不介意皺紋漸漸爬上眼角？如果你沒有這麼釋然，那還是和他們保持一定的距離吧！

3 號敵人：乾燥

乾燥會使眼睛變得沒有神采，好像你總是特別沮喪。消滅這個敵人最好的辦法就是不斷地給眼睛補水。幾乎每一位美容師以及護眼專家都建議使用潤滑液，它適合你，不論你是否戴隱形眼鏡以及戴的是哪種隱形眼鏡。

4 號敵人：過度日曬

過多的紫外線照射會導致眼周皺紋、白內障和其他眼部疾病。在戶外時，戴上太陽鏡或防紫外線眼鏡能很好地保護你的眼睛。

5 號敵人：空氣污染

這個敵人隱蔽性很高，當你注意到它的時候，它已經在傷害你了。在戶外的時候，即使不化妝也應搽一些粉底，可以起到阻止粉塵、細菌等的作用。房間內則應該建設一個潔淨的“世外桃源”：使用空氣淨化器，過濾掉灰塵、煙塵、寵物的毛髮皮屑、微生物以及其他潛在的污染物。

6 號敵人：過期化妝品

當你打開一支新的睫毛膏、眼線筆或眼影粉的一刹那，細菌就開始侵入了。你用過這些化妝品後，再放回容器去的時候，更多的細菌就被收集起來了。如此反復，細菌會越聚越多，它們一旦進入你的眼睛，會引起感染或更糟的後果。因此，最多6個月就應更換一次化妝品，而睫毛膏則最好3個月更換一次。

7 號敵人：錯誤節食

錯誤的節食也是對美眼造成威脅的敵人之一。研究指出，新鮮蔬菜和水果中富含的維生素E、維生素C、胡蘿蔔素和鋅等可以預防某些眼部疾病和皺紋等。如果你節食，減少脂肪和澱粉的攝取是正確的，但同時一定要增加蔬菜和水果的攝入。吃多種維生素補充膠囊是個好主意，但不要把它當成正餐。

8 號敵人：睡眠不足

如果你經常工作到深夜2-3點，早晨8點又要趕去上班，那麼，睡眠不足似乎就要將你擊垮了。要打敗這個敵人，一定要抓住每個機會。在班車上，在午休時，等着理髮時，只要一有空兒就眯一小覺。這樣才能常保清爽健康的雙眸，擺脫眼袋、黑眼圈和皺紋的困擾。儘量避免攝入咖啡因，它會干擾你的睡眠規律。

感冒後最應該做的九件事

感冒是最常見的一種病，但得了感冒該治，還是像有些人說的那樣扛着，直到它自然痊癒？恐怕沒人能說得出答案。在各種對抗感冒的自然療法中，橙子和雞湯哪個更有效，該吃飽還是該餓着，巧克力和牛奶哪個不能碰……眾說紛紜也讓人難辨真假。

感冒的三個真相

美國威斯康星大學醫學與公共衛生學院2010年10月發佈的一份《感冒白皮書》，為我們揭露了有關感冒的三個“一”真相。第一個“一”：感冒是一種由病毒引起的上呼吸道感染“隨着近日氣溫急劇轉低，感冒高發的季節即將來臨，各種預防、治療感冒的良方又開始受到大家關注。感冒到底是怎麼回事、感冒後應該怎麼辦，美國最新研究為我們揭示了這一系列問題的答案綜合徵”，有超過100種以上的病毒可能誘發感冒；第二個“一”：一般來說，感冒的症狀會持續一星期，不論服藥與否；第三個“一”：感冒的起點，應該是出現症狀的一天前，此時病毒已經在你的體內駐紮。更確切地說，感冒病毒會在體內潛伏18—48個小時，然後突然爆發。最早出現的症狀主要包括咽喉腫痛、打噴嚏、鼻塞流涕、身體疲倦。在英文中，由於“感冒”和“寒冷”為同一詞，很多人都覺得感冒是“凍出來的”。“事實並非如此。不管你是衣服穿得太少、光腳走在地上還是頭髮沒吹干就出門，這些都不會導致你感冒——但是會導致抵抗，讓病毒們有機可乘。”美國註冊護理師非利希·布朗說，相比之下，乾燥更容易帶來感冒，因為身體黏膜的抗病毒能力會因為缺水而下降。

感冒攻擊每個人的次數也不一樣。根據美國疾病預防控制中心的統計，兒童每年會感冒8—10次，上學的孩子會達到12次之多，這不是因為他們抵抗力差，而是因為孩子們關係更親密，病毒傳播的幾率大。相比來說，“冷漠”的成人們每年得感冒2—4次，女性多於男性，30歲左右的女性最易中招，因為她們是照顧孩子的主力軍。年過

60以後，感冒次數會減少，平均每年1次。

亂吃藥不如休息好

《感冒白皮書》同時指出，很多人並不知道，感冒其實沒得治。有些人會服用抗生素，其實抗生素根本不能消滅病毒，胡亂吃藥可能會加重病情。感冒藥的主要功效是緩解症狀，讓你感覺好受點、休息好點，但並不能縮短病程。那麼，究竟哪些事情是感冒後必須做的？美國“健康播報網”認為，以下9件事必不可少。

第一步：找一張床。感冒後，最好給自己找張舒服點的床躺下來。不要想着去上班，也不要強忍着出去聚會、玩樂或者運



動。解放軍總醫院呼吸科主任劉又寧說，睡覺就是“最好的感冒藥”，每天一定要保證8小時睡眠。如果可以的話，最好請假在家休息1—2天，這樣可以少將疾病傳染給他人。

第二步：補點維生素C。不管是服用維生素C補充劑，還是吃點富含維C的水果，比如棗、橙子、獼猴桃、橘子、柚子等，都能起到緩解感冒症狀的作用。一般來說，酸味重的水果維C含量都不少。喝橙汁在補維C的同時，還能消除口腔中的不適感。

第三步：吃塊黑巧克力。它不僅能補充抗氧化劑，英國倫敦大學的研究還顯示，其中所含的可可碱有止咳功效。

第四步：打開加濕器。秋冬季節乾燥的

空氣會讓呼吸道感到不適，在床邊或沙發邊放置加濕器，可以讓你呼吸更順暢。使用前，最好徹底清洗一下，以免病毒通過其散播。

第五步：吃流質食物。熱湯和熱粥都是不錯的選擇。幾百年來都流傳着雞湯治感冒的說法，英國學者發現這是有道理的，因為雞湯中的某些成分可以減少咳嗽，而且熱湯和熱粥的蒸汽也有助於緩解鼻塞。

第六步：換個大水杯。保證每天喝2000毫升水，其中有一部分最好是電解質飲料。

第七步：遠離乳製品。劉又寧表示，奶酪等較難消化的奶製品，感冒時最好別吃，但是可以適當喝些牛奶。如果胃口不好，可以喝些酸奶。

第八步：服用非處方藥。布洛芬、撲熱息痛或止咳糖漿等非處方藥都能減輕感冒的症狀。劉又寧說，雖然這些藥不能抗病毒，但能讓你感覺好受些。

第九步：耐心等它過去。你的病需要7天左右才會自行消失。但如果症狀一直持續或急劇惡化，最好去醫院請醫生診斷。

對付感冒三件事

感冒雖然不是大病，但持續不斷的症狀卻讓很多人坐立難安。對此，《感冒白皮書》針對喉痛、咳嗽、鼻塞三大症狀，給出了緩解的小竅門。

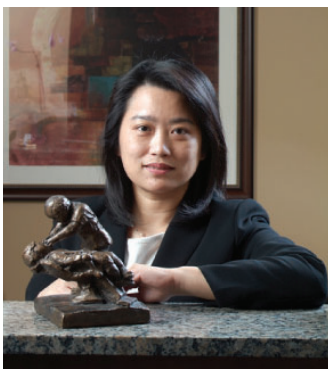
喉痛：淡鹽水。將7.5克鹽溶解在250毫升溫水中，緩慢漱口可以緩解咽喉腫痛，每隔6—8小時漱口一次。不要使用刺激性的漱口水，它們可能會加劇呼吸道乾燥。吞嚥較硬的食物，最好慢些，以免劃傷咽部。如果聲音沙啞，就避免在嘈雜的環境中說話或大聲叫喊。還可以準備一些含片或噴霧，症狀較重時使用。

咳嗽：止咳糖漿。咳嗽是身體清除外源性物質的一種手段，但劇烈的咳嗽會影響睡眠或導致胸痛。最好的辦法是，在咳嗽劇烈的時候喝點止咳糖漿。

鼻涕：熱蒸汽。擤鼻涕的時候最好使用軟紙巾，這樣可以防止鼻子被蹭破。擤鼻涕切忌太用力，程度的標準是以耳朵聽不到嗡嗡聲為宜，以免對耳膜造成損害。如果鼻涕難以擤出，可以“聞聞”熱蒸汽或薄荷油，或使用滴鼻液。

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