

喜歡爭論的老人更聰明



一項新的研究發現，求知慾和喜歡探索可使年輕人和中年人越來越聰明，但到 60 歲以後，那些總是有不同意見的老人要比隨和的老人更聰明。

美國摩根州立大學的杰奎琳·比可塞爾說，很少有關於成年人性格與智力之間關係的研究。她和同事做了這方面的工作，他們對 381 名年齡為 19 歲至 89 歲的成年人進行了研究，並把參與者分成三組：智商高於平均值的

60 歲以下組，智商高於平均值的 60 歲以上組和高智商組 (115) 的 60 歲以上組。

研究結果顯示，在 60 歲以前，具有開朗性格、熱衷於學習新東西和獲得新體驗的人最聰明。60 歲以後，性格開朗和智商關係不大。總體來看，性格對智商的影響不大。在更大的年齡段，總是人云亦云的老人智商最低。

比可塞爾說，獲取信息、增加體驗在年輕時代能使人獲得知識的積累；但對老年人來說，這種知識積累卻對提高智商沒有多大影響。相反，那些好辯、喜歡爭論的老人可能因為更多的思索而具有高水平的智商。

研究人員指出，性格和智商具有很強的遺傳性，但人很難通過改變性格來提高智商。

常服中藥泡茶有害健康

近年來，中草藥當茶飲也成為一種時尚，藥學專家提醒人們，有些干花、中草藥當茶飲用對身體並無大礙，但有些卻不宜飲用。

如胖大海是純粹的中藥，只適于風熱邪毒侵犯咽喉所致的音啞，因聲帶小結、聲帶閉合不全或煙酒過度引起的嘶啞，用胖大海無效。而且，飲用胖大海會產生大便稀薄、胸悶等副作用，特別是老年人突然失音及脾虛者更應慎用。

決明子雖然有降血脂的作用，但同時可引起腹瀉，長期飲用對身體不利。

甘草長期服用會引起血壓升高。雖然甘草有補脾益氣、清熱解毒等功效，但長期服用能引起水腫和血壓升高。

銀杏葉含有毒成分，用其泡茶可引起陣發性痙攣、神經麻痺、過敏

和其它副作用。銀杏葉有毒，不可泡茶飲用。

干花泡茶，也不是絕對安全，如飲用野菊花茶後少數人出現胃部不適、胃納欠佳、腸鳴、便溏等消化道反應，脾胃虛寒者、孕婦不宜。專家指出，不要將干花、中草藥當補品飲用。另外，無論劑量過大還是服用時間過長，都可能發生毒副作用。正在服用西藥的患者飲用中草藥茶更應注意，因為不當地與西藥聯用可能對身體造成傷害。



四種最易致癌的用油習慣

“油”是人們每日必吃的食物，因此它的用法是否科學對人體健康至關重要，如果使用不當，日積月累甚至可能引發癌症。

著名心血管專家洪昭光教授針對人們在飲食生活中對食用油方面容易造成的一些誤區提出了很多實用的建議。

誤區 1: 高溫炒菜

很多人炒菜時喜歡用高溫爆炒，習慣于等到鍋里的油冒煙了才炒菜，這種做法是不科學的。高溫油不但會破壞食物的營養成分，還會產生一些過氧化物和致癌物質。建議先把鍋燒熱，再倒油，這時就可以炒菜了，不用等到油冒煙。

誤區 2: 不吃植物性食用油，或者不吃動物油

如果沒有油，就會造成體內維生素的缺乏，以及必需脂肪酸的缺乏，影響人體的健康。一味強調只吃植物油，不吃動物油，也是不行的。在一定的劑量下，動物油(飽和脂肪酸)對人體是有益的。

誤區 3: 長期只吃單一品種的油

現在，一般家庭還很難做到炒什麼菜用什麼油，但我們建議最好還是幾種油交替搭配食用，或一段時間用一種油，下一段時間換另一



種油，因為很少有一種油可以解決所有油脂需要的問題。

誤區 4: 血脂不正常的人群或體重不正常的人群，用油沒有什麼不一樣的

對於血脂不正常的人群或體重不正常的特殊人群來說，我們更強調的是選擇植物油中的高單不飽和脂肪酸。在用油的量上，也要有所控制。血脂、體重正常的人總用油量應控制在每天不超過 25 克，多不飽和脂肪酸和單不飽和脂肪酸基本上

各佔一半。而老年人、血脂異常的人群、肥胖的人群、肥胖相關疾病的人群或者有肥胖家史的人群，他們每天每人的用油量要更低，甚至要降到 20 克。

女性不愛惜自己的六个表现

1. 不瞭解你的家族病史

你知道你的祖父母、外祖父母死于何種疾病嗎？瞭解家庭成員的病史能幫助你提前關注相關臟器的健康。很多疾病如：糖尿病、心臟病以及某些癌症都會遺傳。實際上很多惡性疾病如果及早發現，治愈機會還是很大的。

2. 經年不變的避孕方式

避孕方法應隨着身體狀況的改變而改變。即使你比較習慣目前的避孕方法，也要在體檢時向醫生詢問是否仍適合你現在的狀況。常用的避孕藥未必仍適合你現在的身體。

3. 呼吸太淺

人們平時的呼吸總是太淺，這樣會影響血氧水平使人感到疲憊。

如果血液中氧氣不足，就會心跳加速、血壓升高，這對人的身體是很不利的，所以應該每天多做深呼吸運動。

4. 不知道膽固醇水平

你可能知道自己的血壓、心率，可是不清楚膽固醇水平。即使你平時有運動的習慣，也很注意飲食，也還是有可能患上高血脂，因為體內的膽固醇只有 20% 來自飲食。另外遺傳也是很重要的原因。

5. 不注意乳房自檢

乳房檢查的最佳時間是兩次月經之間。從乳房上方開始，用指腹按順時針方向緊貼皮膚循環按摩檢查，要檢查整個乳房直至乳頭。用食指、中指和拇指輕輕地提起乳頭並擠壓一下，仔細查看有無分泌物。

6. 不讓自己“情緒化”

從心理健康的角度來看，長期積壓怒氣會影響身心健康。怒氣長時間得不到排解就可能變成憂鬱情緒，一個懂得如何發脾氣、正確發泄自己不滿的女性才是一個健康的女性。



每日搓八個部位防衰老

經常搓以下的 8 個部位，可防衰老，隨時隨地你都可以使用你的抗衰老秘笈。

搓手：雙手先對搓手背 50 下，然後再對搓手掌 50 下。經常搓手可以促進大腦和全身的興奮樞紐，增加雙手的靈活性、柔軟性和抗寒性，還可以延緩雙手的衰老。

搓額：左右輪流上下搓額頭 50 下，經常搓額可以清醒大腦，還可以延緩皺紋的產生。

搓鼻：用雙手食指搓鼻梁的兩側。經常搓鼻可以使鼻腔暢通，並可起到防治感冒和鼻炎的作用。

搓耳：用手掌來回搓耳朵 50 下，通過刺激

健康，並可以增強聽力。

搓肋：先左手後右手在兩肋中間“胸腺”穴位輪流各搓 50 下，經常搓胸能起到安撫心臟的作用。

搓腹：先左手後右手地輪流搓腹部各 50 下，可促進消化、防止積食和便秘。

搓腰：左右手掌在腰部搓 50 下，可補腎壯腰和加固元氣，還可以防治腰酸。

搓足：先用左手搓右足底 50 下，再用右手搓左足底 50 下。足部是人的“第二心臟”，可以促進血液的循環，激化和增強內分泌系統機能，加強人體的免疫和抗病的能力，並可增加足部的抗寒性。

做上述“八搓”時，搓手、額和耳時的手法不要很重，而在搓鼻、肋、腹、腰和足時，手法可重些。

Noble Dental Care

貴人牙科

Noble Dental Care
2140 Noble Road
E. Cleveland, OH 44112

貴人牙科為鄰近社區的廣大華人提供質優價廉的牙科服務

電話: 216-268-3060
服務時間: 周一至周五 9 AM - 5 PM;
周六 9 AM - 2 PM
新開牙周病專科, 專家種植牙門診
假日期間 (11/1/06 - 2/28/07) 牙齒漂白特價優惠, 請電話預約。
www.NobleDentalCare.net

汪瑞龍牙醫診所

汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

20 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

6803 Mayfield Rd
Suite 306
Cleveland OH.

Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu

Integrative Chiropractic Clinic

綜合醫療診所

醫療新選擇 健康新觀念

黃明哲醫師
2658 E Aurora Rd Twinsburg
TEL: 330 425-2477

Ming Je Huang D.C.

統合中西醫學

天然營養療法

免費健康諮詢

- 內分泌失調
- 免疫系統紊亂
- 血糖不平衡
- 高膽固醇/高血脂
- 膽汁分泌異常
- 胃酸/消化異常
- 過敏症
- 肝臟排毒
- 痛風(尿酸過高)
- 兒童保健

- 頸/背痛
- 肩痛
- 坐骨神經痛
- 慢性疲勞
- 膝蓋痛
- 運動傷害
- 車禍/勞工傷害
- 神經痛
- 頭痛
- 椎間軟骨突出