

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 軍事天地 | 教育天地 | 兒童天地 | 宗教世界 | 500家華裔 | 廣告專刊 | 體育天地 | 醫學天地 | 健康新知 | 醫學常識 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 第51頁 | 第52頁 | 第53頁 | 第54頁 | 第55頁 | 第56頁 | 第57頁 | 第58頁 | 第59頁 | 第60頁 | 第61頁 | 第62頁 | 第63頁 | 第64頁 | 第65頁 | 第66頁 | 第67頁 | 第68頁 | 第69頁 | 第70頁 | 第71頁 | 第72頁 | 第73頁 | 第74頁 | 第75頁 |

您現在讀到這裡

哪五種食物能給你增加免疫力？

有五種食物，你可能不常吃，但是，他們是增強抵抗力的明星，讓你遠離疾病的煩惱。

牛肉：中不僅有充足的脂肪和熱量，還含有大量的鋅。鋅有助於白細胞的生成，能提高機體的免疫力，而這種微量元素在牛肉中的儲量最為豐富。一份85克的瘦牛肉便能提供人體每日鋅元素所需量的30%左右。

如果你不喜歡吃牛肉，也可以嘗試其它含鋅豐富的食物，如牡蠣、強化全谷物食品、豬肉、禽肉、酸奶以及牛奶等。

茶：自由基是一種破壞性極強的物質，能夠損傷人體細胞及其DNA、加速老化進程，導致心臟血管類疾病以及癌症的發生。

抗氧化劑是對抗自由基的有力武器。水果與蔬菜中雖含大量抗氧化劑，但紅茶與綠茶中抗氧化劑的含量，比任何蔬菜及水果都多。因此，每天喝上一杯綠茶或紅茶，能獲得充足的抗氧化劑，既提神又保健。

食用菌類：自古以來，人們就知道食用菌類能增強機體的免疫力。現代研究結果顯示：食用菌類能促進白細胞的產生並能增強其活力，使這種免疫細胞對病菌具有更強大的攻擊性。

常見的食

用菌類有：香菇、平菇、松菇、茶樹菇、雞腿菇、金針菇等，我們應當時常將它們列入自己的一日三餐中。

地瓜：皮膚也是人體免疫系統的一部分。它覆蓋了人體約16平方英尺的面積，構成了人體的第一道防線，能阻止細菌、病毒及其他病原微生物的入侵。而保持皮膚組織的強壯，我們需攝取足量的維生素A。

獲取維生素A的最佳方式之一是從含胡蘿蔔素的食物中攝取，之後由機體將這種胡蘿蔔素轉化為維生素A。最快捷、最易使人接受的、獲取胡蘿蔔素的食物首推地瓜，地瓜不僅含有豐富的纖維素，味道香甜可口，其所含的胡蘿蔔素也相

當豐富，常吃地瓜，可謂一舉多得。

酸奶：依附於人體腸道黏膜上的有益菌，如雙歧桿菌、嗜酸乳桿菌、乾酪乳桿菌等乳酸菌，能阻止有害病菌通過腸壁侵入人體。酸奶中含有大量的乳酸菌，乳酸菌是腸道清道夫，它在腸內停留，能使腸道菌群的構成發生有益變化，促進體內消化酶的分泌和腸道蠕動，清除腸道垃圾、抑制腐敗菌的繁殖。

每天喝250~500克酸奶，便可維持腸道正常菌叢平衡，調節腸道有益菌群到正常水平。



胸部豐滿的女性最迷人

台灣作家柏楊有一句至理名言：「天下祇有一件事，雖經過滄海桑田，天翻地覆，千討論萬討論，討論到世界末日也討論不完的，那就是男女之間的愛情。」

初遇愛情時，儘管人們口口聲聲地表示「不能以貌取人」、「一見鍾情不可信」，但日前我們聯合多家健康頻道進行的調查卻顯示，仍有六成多人將外表看作擇偶的重要條件。男人們則更對身材好的女性青睞有加。

六成人看重伴侶相貌
調查中，64.92%的人表示，挑選伴侶時，會著重考慮對方的容貌或身材，8.17%的人「不清楚，視情況而定」，26.91%的人並不看重這些外在條件。此前，德國一項調查也顯示，半數以上男女相信一見鍾情，並表示會看重對方外表。

已經相過六七次親的小邵對此深有感觸：「外表當然重要了。尤其對相親來說，靠的就是一見鍾情。有那麼兩次，人家給我介紹的女孩，光看長相就夠了，根本沒興趣繼續交往。我也知道應該進一步瞭解，但誰找女朋友、找老婆，不希望找個漂亮、能拿得出手的呀。」

專家表示，現代人挑選伴侶的確更看重外表。「這和人們生活節奏的加快、壓力變大有關。他們更追求『速食愛情』，看著順眼就成，不順眼的乾脆不再來往，很少有人願意進一步磨合，他們會覺得浪費時間。」也因此，諸如容貌、身材等外在條件就顯得越來越重要。

更注重新人身材

相比之下，男人更注重視覺感受。調查中，當向男人們問起，異性擁有哪些特徵最迷人時，26.93%的人選擇了「身材勻稱，但胸部很豐滿」，26.48%的人選擇了「容貌秀美」，而喜歡骨感美的男人僅有5.26%。這個結果和得克薩斯大學心理學家德文德拉·辛格的研究出奇一致。男人往往更注重新人身材，一般來說，腰圍與臀圍比例為0.7（表明腰比臀部要細得多）的女性最令他們心馳神往。而另一項研究則發現，男人儘管不要求女人有沉魚落雁的容貌，但臉型一定要對稱。

女人們則顯得更有內涵。調查結果顯示，31.79%的女人對男人的長相並不那麼看重，認為祇要對方有一定社會地位、穩定的收入，就是迷人的。另有31.48%的人中意「長相俊朗、天庭飽滿、地闊方圓」的男性。18.29%的人看重男性身材，認為「身體勻稱就好，有無肌肉無所謂」。至於近年來日漸走紅的「奶油男」則不被看好，僅4.87%的人青睞「長相秀氣，有一些柔美」的男性。

對此，專家告訴記者，女人的視覺刺激並不那麼重要，「她們會將嗅覺、聽覺等融合進去，評判一個男人是否適合自己。」即便在性反應中，女性也不會太苛求男性的長相，她們追求更多的是一種安全感。但男人有時可能被美女「牽著鼻子走」，甚至迷失了方向。

男性

要給愛情磨合的時間

「如果祇為養眼，當然要找俊男靚女。但如果想要步入婚姻，恐怕就得斟酌一下了。」專家表示，愛情和婚姻都需要時間，兩個人慢慢磨合，適應彼此。「如果一上來就憑長相，把對方否定掉，那很可能錯過真正適合自己的人。」

專家也表示，愛情的保鮮期原本就很短，僅憑長相一蹴而就的愛情更容易「變質」。康乃爾大學教授辛蒂·哈贊研究發現，對大多數人而言，愛情的保鮮期是18到30個月。而此後真正能讓兩個人走到一起的，是親情和責任。此外，在性愛中，對方的外表也並非必要條件。「決定性愛是否和諧有各種因素，比如兩個人是不是有共同語言，對性的看法是否相同等。」

六個小細節 讓你更迷人
除了身材勻稱讓男人著迷外，一些小細節也會讓女人在不經意間吸引異性的目光。美國《男性健康》雜誌近日就給出了6點較容易做到且對大多數男性都適用的提醒：

- 1.站直了。這是非常重要又容易被忽視的一點。女性挺拔站立往往出於三方面原因：衣著光鮮、常常運動和對自己的身材充滿信心。其實無論你的樣貌、身材如何，祇要擁有足夠的信心，那麼亭亭玉立的樣子總會吸引異性。
- 2.勇敢。雖然男性熱衷於英雄救美，也非常樂意在你脆弱時候做你的後盾。但對不少男性來說，女人在面對挫折時堅強、不屈的態度，迎難而上的韌勁，也具有致命的誘惑力。尤其是在難題面前，女性輕咬著下唇、皺著眉頭、認真思考的表情，更

是一帖「興奮劑」。

3.散發著淡淡香氣的髮絲。入芝蘭之室，久而不聞其香。女性有時對自身散發的味道無法察覺，而身邊的人，尤其是男性卻能明顯地感受到。因為男人的嗅覺和視覺同樣敏銳。此外，頭髮飄散出來的味道，不似香水那麼濃烈，而是融入風中，不經意間鑽入男性的鼻子，若有若無地撩動著。

4.樸素的內衣。落落大方、設計簡單的內衣看似平常，其實更容易讓男性心生愛憐，對你情不自禁。

5.微出汗。多數男性喜歡心儀的她平淡、生活化的一面。比如，登山、騎自行車、割草、修整樹木等日常生活或勞作時，女性臉頰微微出汗，沾染少許髒東西的樣子，也會喚起男人最原始的渴望。

6.偶爾「傻乎乎」。過於聰明、機靈的女孩，有時不太招人喜歡。理由很簡單：當女性發出求助信號時，男性很享受那種被承認和需要的感覺。尤其是兩人關係陷入緊張時，女性不妨示弱，給對方一個表現機會，那尷尬和冷場就會輕輕消散了。





CHICAGO INSTITUTE OF NEUROSURGERY AND NEURORESEARCH



汪策 (Charles Wang, MD)

神經內科醫生

Board Certified

Chicago Institute of Neurosurgery and Neuroresearch (CINN)
芝加哥神經及骨科醫院
Rush 醫學院臨床教授

主治：頭痛，頸錐病，腰背痛，四肢發麻，肌肉無力，腦瘤，中風，癲癇，巴金森病，眩暈，多發性硬化，三叉神經痛，肌電圖，腦電圖

地址：4501 N. Winchester Ave, 2nd Fl, Chicago, IL 60640
電話：773-250-0400
800-446-1234
網址：www.cinn.org

協助車禍工傷及其他意外傷害等事故理賠

金白蘭醫生

美國脊椎神經結締組織專科西醫執照

Dr. Bailan Jin, D.N.

專治：車禍、工傷、意外受傷；各種痛症物理治療

頭痛、關節炎、頸、肩、背、腰腿痛、筋膜炎、神經痛、頸、腰椎間盤突出、坐骨神經痛、網球肘、風濕痛、四肢麻木、肌肉疼痛無力、皮膚及肌肉創傷、發炎等症
備有X-光機。頸、腰脊椎牽引及其它物理治療設備

接受多數醫療保險

預約電話：(773) 386-2683
診所地址：735 W. 35th St, Chicago, IL 60616
(從唐人街乘44號公車到Wallace向西走兩個路口)

陳醫師醫學中心 CHEN MEDICAL CENTER

主治：家庭科醫師 產科醫師 / 婦科醫師

- 一般外科醫師 腫瘤科醫師
- 心臟病科醫師 備有重聽、實驗室、超音波、X光設備
- 我們接受多數保險項目
- 我們講英文、中文、越南語、柬埔寨語、泰語、塔加拉族語和西班牙文
- 傍晚時刻和星期六開放

地址：4833 N. Broadway, 2nd Floor, Chicago, IL 60640
電話：(773)784-0900 傳真：(773)784-6173
星期一至星期五，下午5時至10時 星期六，上午7時至下午4時 星期三及日休診

地址：572 S. Barlett Road, Streamwood, IL 60107
電話：(630)736-8600 傳真：(773)784-6173
僅星期日看診早上8:00至下午2:00