

鍛鍊肌肉減少低密度膽固醇

以前是醫生們的專業知識，許多已經成為一般常識了，例如膽固醇分好壞兩類；低密度的會沉積在血管中，造成冠狀動脈症，而高密度的膽固醇反而有清洗血管的作用。

美國阿利桑納州的榮民醫藥中心內分泌系主任Thomas W. Boyden醫師邀請86位婦女每天作3次啞鈴操，一星期做3天，另一組婦女按往常的生活作息。5個月啞鈴操的婦女們的血液中低密度膽固醇含量減少了12%，而有益健康的高密度膽固醇的含量不變。

多吃蔬菜水果預防膀胱癌

紐約州立大學野牛城校區的預防醫學副教授John Vena說：多吃蔬果有益健康的衆多益處之中，最近的一項研究又發現還能減少得膀胱癌的機會達60%。蔬果中有抗氧化功能的beta-胡蘿蔔素及類胡蘿蔔素有防癌效力的另一次表現。

多吃脂肪，食物中熱量過高，含鈉過高的食物（並不是烹調時多放了鹽）以及抽煙，都增加膀胱癌的機會。

陽光與攝護腺癌 其實是紫外線使得人體內的維生素D增加，而維生素D能控制攝護腺癌細胞，這是美國匹茲堡醫院的Gary G. Schwartz的推論。

不要過早放棄心臟病的救治

現在一般醫院對於在心肌梗塞發作後6個小時，仍然持續在缺氧狀態中才送來急診的心臟病人，通常不再給予解除血栓的藥

劑，因為心臟在缺氧如此久之後，心臟肌肉已經有相當大的一部份壞死了。

波士頓大學醫學院的首席心臟專家Thomas J. Ryan在得到6000名缺氧6~12小時的心臟病人的資料後，建議對於延遲送醫的心臟病人，仍然要給予消除血栓的藥劑thrombolytic drugs，可以降低死亡率。他說：就算已不能免除一些心肌壞死，却仍然可以救回一些性命。



β-胡蘿蔔素對抗紫外線A 在強烈的太陽下曝曬會灼傷皮膚，甚至引起皮膚癌，美國康乃爾大學的科學家更發現紫外線A (UVA) 還減弱人體的免疫能力，却亦證實β-胡蘿蔔素則能加強免疫反應，制衡UVA的為害。

由於β-胡蘿蔔素能控制許多種的惡性腫瘤，因此平時多吃新鮮蔬菜水果，絕對是有益健康的。

鎂對心臟病有益

心臟保健的一些守則，已成為一般常識的項目有：不要抽煙；多運動；少吃脂肪；注意膽固醇；多吃蔬菜水果。此外，近來醫學界又推薦低劑量的阿斯匹靈；多吃有抗氧化作用的β胡蘿蔔素，維生素C及E。大蒜亦有益心臟。現在的研究焦點是鎂。

早在1950年，就有使用老鼠、狗及猿猴類做低鎂量的營養試驗，不但指出低鎂能促成動脈粥樣硬化症，更證明如再給予高於正常含量高鎂食物。心臟病變部份可以改善，似乎表示鎂與心臟肌肉的新陳代謝作用有關。另外的調查亦指出：飲用硬水的地區居民，因為心臟病而猝死亦比較少。

近來有不少醫生在心臟病人送來急救時，給予鎂劑作靜脈注射。倫敦的S.M. Horner醫生對930位心臟病患注射鎂的研究，比不給予鎂劑的病患，降低了54%的死亡率。

加州大學三藩市校區的醫學家Mark J. Eisenberg是心臟專家，他認為鎂是心臟保健的重要元素，能預防心律不整，因而減少猝死的發生；又能防治冠狀動脈的痙攣，降低血栓的形成，亦能減少心肌梗塞對心臟的損傷。Eisenberg醫生建議多攝取含鎂的食物，諸如糙米、菠菜、燕麥片、馬鈴薯、豆類、海帶等等以及乾果。他認為只有腎臟病患不宜多吃含鎂食物，一般人多吃無妨。每天補充的鎂元素量在200~400mg之間。