

走出健康

走路有益健康是最大家都知道的，可能很少人知道走路對於更年期前後的女性，在防止骨質疏鬆症方面尤其有效。這是美國ARS設在波士頓塔夫特大學的“老年人營養研究室”Elizabeth Krall領導的小組研究出來的。

骨質疏鬆症來自鈣質從骨骼中流失，因而降低骨質的密度，亦就是鈣與骨骼中其他礦物元素

結合情形的改變。

在所有的運動中，走路對所有的年齡階層，尤其是老年人，是最安全最合適的運動。

Krall的研究對象是238位美國白種的停經後的婦女，紀錄她們自14歲後的運動習慣，每人在一年中測定骨質密度3次。每星期習慣性走7哩者，或平均每天走1哩路者，比不常走路者，軀幹骨架的密度高4%，腿骨密度高7%。經常走路者的腿骨鈣質流失亦比較緩慢。

通常在停經期前後的5年中，婦女們每年的骨頭密度減少3%到6%，而往常走路者每年只

減少1%。可是走路雖然不能阻止骨質疏鬆症的發生，却是一定可以減緩其進行。男人亦有老年的骨質疏鬆症，縱然男人的骨頭密度，在壯年期比同年齡的婦女高出15%到30%。

老年人骨質疏鬆，一跌倒就容易骨折，大大傷害了日後的生活品質。而美國的醫藥保險經費每年要為此項疾病支付100億到180億美元。我國開辦全民健保之後，不知每年要負擔多少呢。所以要提倡健步如飛，便是公私兩利的保健之道了。

(Judy Mc Bvide 著 原載 Agri. Res. Nov. '94)

小心跌斷髖骨

一般說來，婦女到了老年要特別注意不要跌交，常常一不小心就跌斷髖骨，就是大腿骨到臀部的部位。我的母親與岳母都身受此痛。並不是老頭子比較有功夫，而是婦女們到更年期以後的荷爾蒙分泌減少，導致鈣的流失所致。

美國一年花在25萬名婦女治療髖骨斷裂的醫療費用在40億以上，因而必須作深入的研究。除了已知的內分泌影響之外，有下列的新認識，可供參考：

1. 有遺傳關係，跌斷過髖骨的媽媽們所生的女兒，比一般婦女有多1倍的可能性。
2. 常服 Valium 等鎮靜劑者，較易受傷。
3. 多喝咖啡者，危險性增加。
4. 心跳較快的女性，亦容易受傷。
5. 多多走動，減低危險性。不一定要到操場上走路，在家做家事走來走去亦算，一天至少要走動4小時或走2公里。整天坐在桌子邊只有雙手在運動者，更換髖關節的可能性就要高很多了。

會損傷冠狀動脈的血管壁，因而

4. 不妨小酌2小杯，有可能降低心臟病發生率25~45%，現在已經知道其原因在於少許酒精能提高血液中胞漿素的前驅物質 Plasminogen 因而能自行溶解沉積在冠狀動脈中的脂肪。但如貪杯多飲，則容易導致充血性心臟病及心律不整。不過就是每天1小杯，亦要多吃維生素C。

5. 最近由Texas大學醫學院 Dr. Jialal 找出維生素E防止動脈中血栓阻塞的原因；因為低密度膽固醇LDL要先被氧化後才能進入血管形成阻塞，而維生素E已證實能阻止LDL被氧化。至於維生素E的每天攝取量要多少才有效尚無定論，但至少要高於美國現行推薦量的30iu。Dr. Jialal 自己每天服用400i.u。

6. 多吃維生素C及胡蘿蔔素，每天至少要吃進145mg的C及6mg的beta carotene，亦就等於多吃水果蔬菜。Texas大學公共衛生學院發表有25年研究的結果；多吃水果蔬菜者的死亡率比平均數降低28%，因心臟病而死的減少18%。

心臟保健

美國保健雜誌American Health今年3月號有一篇關於心臟保健的綜合報導。在美國的十大殺手中，心臟病是第一位，癌症是第二位。心臟是可以預防的，所以近年來的趨勢是逐漸減少而將退居第二位。以下介紹6項減少心臟病發作的措施。

1. 不抽香菸：抽菸時吸進包括尼古丁在內的多種化學成分，

低密度膽固醇就在傷疤處逐漸沉積，使得心臟缺氧。統計顯示抽菸者得心臟病者比不吸菸者高1倍。

2. 少吃高脂肪食物，以避免升高血液中膽固醇含量。每降低血液中脂肪1%，心臟病發生率可降低2~3%。

3. 多多運動：不必做劇烈運動，亦不一定要去健身房或購買高價的運動器材，只要每天走上30分鐘路，或騎腳踏車30分鐘。