

蔬菜水果加強骨質

有句閩南諺語稱讚健壯的老人家說“老骨碗控控”。現代的老人家，不但婦人們由於女性激素的減少而易罹患骨質疏鬆症，美國醫療營養學刊今年4月號上亦建議不論高齡女性或男性，只服用鈣片並不足以強化骨本，還要多吃水果蔬菜。

近年來對於營養需求的理論，趨向於研究古人類學的啓示；就是現代人類的生理是適應古早形成人類時的環境。當時人類的主要食物是大量的蔬菜和果實，含有豐富的鈣、鎂、鉀，因而有結實的骨骼。所以才有一百萬年前的人體留下來。要有堅強的骨骼，就要像老祖宗一樣地多吃“結種子的菜蔬和有核的果子”。

下半身贅肉難消

4月27日某報健康版上，有位署名「台北豬腳」的20歲女孩，她說雖然看起來並不胖，但卻不敢穿短裙，因為自臀部以下，堆了沉重的贅肉。台大醫院藍大夫解說這些不是贅肉，而是脂肪，並且是最難消除的部分。

4月12日的Time雜誌的健康版上，亦有一篇報導在美國有義大利出品專對這種部位的減肥藥 cellasene。堆積在臀部以下的脂肪稱為 cellulite，不少美國婦女年過30以後，穿上泳裝所呈現的好像有許多酒窩的大腿就是 cellulite，解剖出來是像白色脫脂的collage cheese。因此這種去脂的妙藥在美國發售之後，形成一股熱潮，以至於驚動了Time的醫藥專欄主編Christine

Gorman用2/3頁來報導。

同樣是有助於保健的瓶裝膠丸，作為藥品產銷，就要由衛生當局詳加審核，費個兩三年才能上市，如果穿上健康食品的外衣，範圍比較廣泛，就能輕易過關了。

據Time的報導，cellasene含有銀杏、甜苜蓿及泡葉藻三種植物抽出物。曾經給三批婦女合計100人服用，其中85人有減少下半身脂肪的效果，可是從未有正式的科學報導。因此，對於這類經常有的減肥、治癌的靈藥，還是戒急用忍，過一陣子再去跟進吧。

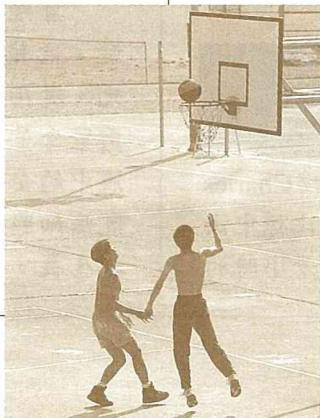
水與飲用水

大自然有三寶：陽光、空氣、水。這是50年前小學課本的教導。如今，在地球上不少地區，這三寶都受傷了：臭氧層的破洞，使得日光浴導致了皮膚癌，空氣被汽機車及工廠的排氣污染，亦喝不到乾淨水了。

人們為健康可以斷食，亦可以表達抗議而絕食，但是不能斷水。當體內水分減少體重的1%，就會感到口渴，減少2%時，就會失去食慾。

在對日抗戰時期，汽油短缺，政府發出“一滴汽油一滴血”的口號。如今，原油仍然來自於千里外的中東，經過裂解、提煉而得到的汽油，竟然比瓶裝的所謂礦泉水還貴。

在5月3日Time周刊引用美國自然資源保護協會的資料，經檢查全美103種品牌的瓶裝水1,000瓶，發現至少有1/3樣品的細菌數及化學物超過製造廠自訂的規範。有1/4的瓶裝水中的化學物例如砷(砒霜)等超過加州法定允許量。一般而言，美國政府對於自來水的品質管制較嚴，



因此美國人日常都直接喝自來水。台灣的自來水廠的品管亦很認真，不過若干老舊的水管是否都很乾淨就不一定100%的能生飲水。而且原水中的氯化甲烷經過煮沸後逸散，更能避免可能致癌的顧慮。在連比較先進的美國瓶裝水都不能達到純淨飲用水的標準，我們還是自備冷開水吧。

情人的眼淚

萬一你的男友與你吻別之後，才知道他的告別是因為驗血發現了HIV(愛滋病的病毒)，大概不致於就此被染上這個世紀末的黑死病。美國科學院報告，在眼淚、口水，以及懷孕女性的尿液中，有大量的lysozyme，一種能克制愛滋病毒的蛋白質。這項初步的發現將可能是治療愛滋病的方法。

媽媽抽菸禍延兒子

抽菸已經被證實能導致肺癌，亦會損傷心臟，但是仍然不能阻擋多數對香菸死忠者，都認為得病不在我。

這個世紀末，有兩項數字都快速上升：青少年暴力及婦女吸菸。丹麥心理學家發表對4,000名丹麥青年行為的調查，不但確定母親抽菸與兒子的暴力傾向有關，而且與母親每日抽菸支數有正向關。很少有愛子女的母親，就請放下你的香煙吧。

你失眠嗎

加拿大Laval大學有位心理學教授Charles Morin，在研究睡眠上致力了50年(比孫中山先生致力革命還多了10年)，做了幾千小時的

腦電波，測量入睡的呼吸情形，以及與睡眠有關的生理變化，但是對於一些最基本的問題仍然沒有答案，例如人類為什麼要睡覺？

雖然Morin教授仍然不知道人為什麼要睡覺，在如何避免失眠方面，已有了具體可行的建議：

- 1.上床後躺了20分鐘還不能入睡，就起來到另外的房間看書。
- 2.下午3點後不可再睡午覺。
- 3.下午不喝咖啡或茶。
- 4.晚上不喝酒。睡前喝雖然較能入睡，但是在酒醒後更難入睡。(但是晚餐一小杯酒則無妨)
- 5.每天早上在一定時間起床，有助於使得生理時鐘亦在一定時間促進睡眠。

抗癌食物

在4月26日出版的Time周刊45頁上有3幅彩色圖片：紅番茄、黃色大豆以及青花菜，標題是令人興奮的“抗癌食物”。這篇報導的第一句是“預防重於治療”，大家都同意的一句話。

在4月間舉行的美國癌症研究協會的研討會上，有充分的資料確定了番茄紅色素lycopene，不但能預防攝護腺癌，而且亦能縮小癌塊。已經有了攝護腺腫瘤者，每天吃約1公斤的紅番茄，腫瘤有縮小的現象。

曾經有許多研究證實多吃豆腐，多喝豆漿，比較不會得乳癌，但是不知道為什麼如此。現在發現吃大豆製品後，血液中的女性荷爾蒙含量減少，每天喝4杯豆漿，30天後，血液中的女性激素減少40%，而女性激素有刺激乳癌細胞的作用，所以多喝豆漿能抑制乳癌細胞生長。另一方面，豆漿中亦含有植物性的雌

激素，對於更年期後的女性，又能減少骨骼中鈣的流失，真是奇妙。自從漢朝發明豆腐的製造後，全東亞有井水之處皆有豆腐，無形中保護了亞洲婦女的健康。

美國國家癌症研究所舉行一次有48,000名男士參加的蔬果保健試驗，就膀胱癌的發生而言，不論所吃蔬果的種類及分量，雖然都有不同的良好反應，但是只有吃十字花科的花椰菜、青花菜以及高麗菜的這組，有減少膀胱癌的明確影響，理由是這類蔬菜能清除腸道中細菌的毒素，使得膀胱不易發生癌症。

開卷有益

美國算是進步的文明國家，全國人民中應該沒有不識字的罷。但是在1月份的Time周刊上說，美國的65歲以上的老年中，居然有1半人被歸類為半文盲，或職務文盲（functional illiteracy），表示其知識程度不到看得懂其職務所需要的文件。因此這些人縱然接受了義務教育，亦很難擔任高級工作。不但如此，不喜歡閱讀求知的老年人亦比較多病痛。

許多國家都有按工作類別分列平均壽命的統計。大致上是勞心者活得比勞力者長，台灣的情形亦是如此。Time上的看法是半文盲者比較難以看到或理解有關保健養生的資訊，因此缺乏維護自身健康的知識。

住家附近有所國民小學，晚間燈光明亮的兩間教室中，坐滿了老學生，尤其是祖母級的婦女，認真地在讀書。這些幼年失學的老人們，活得充實而快樂。有人在退休後，不做事了，亦不用腦，終日無所作爲，於是內分泌減少，腦筋亦遲鈍了。養成閱讀習慣者，有的甚至開始學習一種外國語文。已有試驗證明，一直給與新訓練項目的老鼠，雖然生理年齡已經

到達老年了，而尚有新生的腦細胞，可見學習新事物，能保持青春與活力。

病菌與益菌

通常提到細菌，聯想到的是“致病的微生物”，所以要“飯前洗手，飯後漱口”。細菌是無所不在的生物，世界上假若沒有細菌，死亡的動植物就不能分解，那還得了？對人類而言，經常關心的都是病原菌，今年1月18日的時代周刊卻以大篇幅報導有益健康的細菌——乳酸菌的新發現，就是Lactobacillus的GG系，以及bifidobacterium Bb-12系。正好近來亦有乳酸飲料的電視廣告。實際上在美國Tufts大學藥學院發表乳酸菌GG系L-GG之前，乳酸菌對於腸道健康以及其他保健效果的知識已經很多了，酸奶一向被認爲是北歐及蒙古人保健長壽的秘方。有長久歷史的整腸消化藥品表飛鳴就是乳酸菌製劑。

自出娘胎，人體腸道內就有多種細菌進去繁衍後代，平日與人體相安無事，一旦人體感染了病菌，服用抗生素時，同時亦殺死一部份腸道中的細菌，破壞了這個小社會中的生態平衡，於是人體就會覺得肚子不舒服，腹瀉。不但是口服抗生素會破壞腸內細菌生態，就是鼻子或耳朵中使用抗生素油膏一樣亦會導至瀉肚。

Tufts大學的藥學家使用大劑量的L-GG到腸道中補充被抗生素殺死的好細菌，亦取代掉不好的細菌，而且能促進人體的免疫系統，因此亦控制了亦會引起瀉肚的病毒。

Johns Hopkins大學醫學院的兒科專家亦發現Bifidobacterium 12系 Bb-12菌亦能控制一些由於病毒引起的腹瀉。同時亦發現吃母乳的兒童在腸中有大量的Bb-12，亦少有腸道疾病。