十年前，保健，尤其是西方人士，是以晨間的慢跑jogging為主。（當時常看到一位西方年輕人在台北市公館地區的汽車排煙中慢跑，很擔心他的肺部健康。）後來晨間運動者流行快走，說法是慢跑是只有前腳掌著地，而快走是全部腳底著地，腳底所有穴道都受到按摩。近幾年對於保健活動，尤其是心臟保健的要求，更大為放寬。美國醫學學報AMA（3月21日）報導：在6年前保健學者認為在一禮拜的7天中，有4天或5天每天有30分鐘做些中等強度的運動，包括在花園中拔草，其效果與跑步跑到精疲力竭亦無何差別。近來的研究，尤其婦女們，每禮拜中步行一次，就是慢走亦能降低50%心臟病發作的危險。當然這些研究是對美國人而言，他們就是到隔條街去買東西亦是開車而不走路的。

（取材自 Time/16 April 2001）

■人類的基因

人類的全部遺傳基因初稿已在去年6月公佈。全世界不少的生物科技先進國家中，能夠做出全部人類基因圖譜的只有2個研究單位：一個是以美國為主，英國為輔的聯合計畫，從1990年開始；另一個是1998年才開始的美國營利性私人公司，利用高效率的技術及設備，將染色體擊成小段再拼湊起來，以測定染色體中構成核苷酸的4個基粒的排列，所使用的高速電腦硬體及軟體，每套需款約台幣1億，我們不是沒有錢，是沒有用在刀口上。那家美國私人公司Celera就以2年時間，趕上公營計畫的10年功夫，發表人類全部基因數目是26,588個，公營計畫的統計是約31,000個。2個數字相差甚微，亦不一定是計算誤差，因為在染色體中發現有類似基因的物質，但卻沒有對應的蛋白質，或者說失去製造對應蛋白質的作用。這種物質就稱為假基因pseudogenes，假基因構成計算人類基因總數的誤差。但是在開始測定基因數目時，由於看到人類23對染色體中DNA之長，都推測人類基因數目在12萬至15萬之間，就連Celera公司的主持人Craig Venter的估算亦在5萬至8萬之間。

在動物中，已經完成基因圖譜的有線蟲、果蠅、小白鼠及人類。人類的基因數目比果蠅多2倍，比線蟲多1.5倍，可是萬物之靈的人類，只比小白鼠多300個，怪不得在12生肖中將老鼠排第一位。

(取材自 The Economist/17 Feb. 2001)

兩性關係

