

健康白皮書

文／黃嘉

快樂的原因



美國南加州大學經濟學家Richard Easterlin，以28年的時間追蹤訪問了1,500人，研究「快樂的原因」，結論是：

1. 健康的人比不健康的快樂。
2. 已婚者比已過婚齡的獨身者快樂。
3. 財富增加以及新購遊艇者有短暫的快樂。

Prof. Easterlin解釋這是兩種意識的表現，就是享樂意識的呈現（Hedonic adaptation）及社會階層比較（Social comparison）。當任何人得到一件所希求的事物時，所獲得的快樂不久就磨損了。在另一方面，是發現別人所擁有的比自己更好。

因此，研究的結論及建議是，不要太專心追求財富等物質的獲得，多花一些精神在家庭、家人及朋友上，必能獲得更多的快樂。

（取材自Time, 22 Sept. 2003）

用橄欖油開車

不少人知道伊拉克戰爭的起因至少與石油有關，亦擔心地下的原油用完了怎麼辦？地面上亦有燃料油，就是被稱為biodiesel的菜籽油、向日葵油以及橄欖油等等。近來保健意識高漲，炒菜用油亦計較不飽和脂肪酸的含量，地中海區的橄欖油雖然比較貴，愛用者仍漸增加。一年生產1百萬噸橄欖油的西班牙，開車人居然在加油站可以加到橄欖油了。歐盟要求全區各國到2005年時，要以「生物柴油」替代2%的石油，到2010年更提高到5.75%。德國、法國開始以新鮮植物油當柴油用；西班牙生產的橄欖油多，使用的亦多，還可以將回收油再煉成生物柴油，因此，尚無須用新鮮植物油來開車子。

（取材自Time, 16 June 2003）

外科手術靠經驗

如有家人將動危險度高的大手術，諸如心臟、肺及胰臟癌等手術，最好打聽主治醫師的經驗如何，而不是在意是否出身名校。這是Time雜誌根據New England醫學期刊的論文引述的醫學調查所做的建議。這項調查是根據475,000位經過8種高危險手術的成功率統計所得到的結果，如果動開心手術的醫生在過去2年中做這項手術不到40次，失敗機率大於1.2到2倍。癌症手術開刀的主治醫師在過去2年中，每年動手術少於162次，其失敗率大於1.2倍到3.6倍。所以到大醫院動大手術比較安全，因為醫師動手術的經驗較多。

（取材自Time, 22 Dec. 2003）

杏仁幫助減肥

杏仁是核果，所含熱能必高，但若每天吃85克的杏仁卻比吃下同量熱能的其他碳水化合物更為苗條，因為杏仁所含的纖維能阻止身體吸收其他食物中所含的脂肪。這項好消息來自「國際肥胖期刊」，肯定不是亂蓋的。

（取材自Time, 22 Dec. 2003）

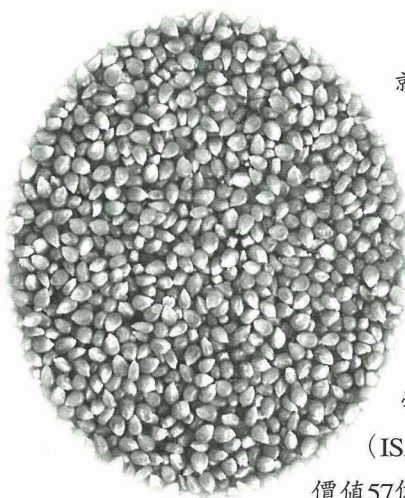
健康白皮書

對石榴的新認識

石榴 (Pomegranate) 的英文名稱涵義是多籽的水果。原產亞洲西部至非洲北部如新疆等地。在古代經典如舊約聖經、佛經等，常將石榴列在珍果之列。由於現代水果如梨、蘋果等歷經改良，已將多籽少肉的石榴淘汰出局。但最近美國保健營養學期刊以及美國癌症研究協會論文均盛讚石榴汁的保健效用高於紅酒、綠茶、柳橙汁以及越橘汁等，由於其含有多量的類黃酮素、多酚等強力抗氧化劑。研究結果證明，每日飲用2英兩石榴汁，7天後抗氧化力增高9%。另一項研究發現石榴抽出物能抑制皮膚癌，因此，石榴再度受到重視。建議已在新疆設廠的食品企業，從速生產石榴汁內外銷以應世界新市場。

(取材自Time, 15 Dec. 2003)

基因改造作物的利弊定論



基因改造農作物至今種植面積最大的是Bt作物，就是將細菌 *Bacillus thuringiensis* 的毒素生成基因轉植到一些作物染色體上，使得害蟲如玉米螟蟲、棉鈴蟲等不能生存，因而農作物產量減少損失，亦省下施用殺蟲藥的支出。問世至今已超過20年，雖然以歐洲人士為主的反對及畏懼心理仍尚存在，但至今並無具體的對人體有害以及對環境有害的嚴重事實。設在美國紐約州康乃爾大學 Ithaca 校區的非營利性的農林生技使用協會 (ISAAA) 統計，全世界玉米有9%由於蟲害而損失，價值57億美元，殺蟲費用5千5百萬美元；使用Bt改造玉米可使上列損失至少減少一半。使用Bt改造之玉米其增產量在中國為23%，在巴西為24%，在菲律賓則達41%。由此可見，基因改造的農作物已漸漸被接受。玉米的主要用途是作為牲畜飼料，因此畜產品亦將增加。

(取材自The Economist, 8 Nov. 2003)

骨頭與指甲

很容易從手指甲看出一個人的行業、性格、健康，尤其是骨質疏鬆症。愛爾蘭 Limerick 大學的 Mark Towler 教授發現，指甲的成份角蛋白 (Keratin) 與骨質的膠原蛋白 (Collagen) 同性質。通常用X光來檢查骨質密度，認為骨質密度低者容易骨折，但事實上兩者並不一定有關聯。骨科專家因而認為骨質中膠原蛋白份量影響骨頭的韌性，因而與骨折有關。所以Towler教授嘗試從指甲的性質與骨頭的韌性關聯作深入的研究，希望找出簡易的骨質檢驗技術。

(取材自The Economist, 5 July 2003)

安全食物的憂慮

在過去10年中，專家及一般消費者常在食物安全性的陰影下不知所從。其中一項是狂牛病 (BSE牛隻海綿狀腦病)。英國自1984至1990年有18萬隻得病牛隻，直到全

面撲殺銷毀。而人類亦因而得到相似的腦疾vCJD病，主要在英國，已有133人死亡，大都是年輕人，解剖腦部都有空洞症狀。年前世界足球賽分別在韓國及日本舉辦，兩地都有足以自傲的高級牛肉，卻被狂牛病擊敗，牛排館生意奇差，只有

台灣旅客不怕BSE，已養成凡事處變不驚了。

至今病理學者已同意英國BSE病原來自病羊製成的肉骨粉作為乳、肉牛的高蛋白飼料。問題是以肉骨粉當養牛飼料由來已久，為何只在英國發生，而且到1980年才發覺？有人解釋原因在於油源危機，生產肉骨粉的工廠為了節省燃油，沒有加溫到能殺死BSE病原（prion）所必需的高溫。除此以外，還有不少疑問，例如傳播途徑經牛群，為什麼不是全群牛都發病？而吃到病牛肉的人，亦是有人得病有人不發病？

一本討論狂牛病專書《The Pathological Protein: Mad cow》的作者Philip Yam，是Scientific American的編輯。他在書中報導這種病原蛋白質prion，是一種非病菌，亦非病毒，只是一種蛋白質變型而成的病原，既能耐高溫，又能繁殖的mysterious物質，作者不僅在督促政府加強食品安全法規，亦在指陳多年來在違反自然狀態下飼養家畜禽，反自然的後果已經開始出現了。我們無力糾正這種反自然的所謂科學畜牧所生產的畜產品，總能少買少吃吧。

（取材自The Economist, 16 Aug. 2003）

美國德州Rice大學的Jennifer West的研究小組，發表一項運用新科技來消滅癌症腫瘤的方法。

Dr. West以非導體的矽，做成直徑只有幾個奈米（nm，10億分之1m）大的小球，表面裹以金膜，成為“plasmon resonator”等離子體共振粒。Dr. West的意圖是將這樣的金膜細小矽質微粒放在腫瘤上，以紅外線光照射，使共振粒吸收紅外線的熱能，產生高溫以破壞癌細胞。她的設想在動物試驗上已經成功。更由於癌細胞膜表面的蛋白質與正常細胞不同，可以找出與癌細胞膜上特定蛋白質親和的抗體放在奈米矽粒上，使得高溫矽粒只接觸癌細胞，而不傷害正常細胞。期待Dr. West的構想早日實際運用，免除病人開刀之苦。

（取材自The Economist, Nov. 8th, 2003）

「開懷篇」各取所需



癌瘤 燒灼醫治 新法