

男人推遲做爸爸？

所生育孩子早夭風險將增加



一個大型新研究顯示，如果男人超過 45 歲才做爸爸，那么其所生育孩子早夭的幾率是相對年輕年齡段男子所生育孩子的兩倍。精子質量下降

科學家在 10 萬名兒童中展開的研究發現，高齡父親所生育的孩子更容易患有先天性缺陷和相關疾病，從而增加早夭的風險。這一研究發表在最新一期《歐洲流行病學月刊》上，是西方相關領域的最大型研究。研究者認為，這一結果與男人隨着年齡增長精子的質量下降有關。

丹麥科學家對出生於 1980 年~1996 年間的 10 萬名兒童進行了研究，結果發現，其中 830 人已經在 18 歲前死亡，大多數都是不到 1 歲就夭折。

科學家進一步研究發現，許多早夭兒童的父親都是高齡父親。而導致這些早夭兒童死亡的是一些天生的缺陷，如心臟和脊椎的缺陷。但是，研究者同時發現，跟 25 歲~30 歲做爸爸的父親相比，高齡父親生下的孩子死于意外的幾率也高於其他孩子。研究者認為，這或許是因為這些兒童更容易罹患孤獨症、癲癇和精神分裂症從而令發生死亡意外的可能性加大。

如今，科學界對於高齡父母的研究大多數都集中在母親年齡過大存在的風險上。但是，這一新研究卻揭示了高齡父親所帶來的生育風險。

過早生也不好

這一研究還發現，如果過早做父親，如 19 歲以下就生兒育女，那么所生育孩子的死亡風險也高於 25 歲~30 歲正常年齡段父親所生育的孩子。

之前，還有研究顯示，年齡較大的男人生育患有唐氏綜合徵嬰兒的幾率是正常年齡生育的父親的四倍。另有研究顯示，隨着男人年齡漸長，其精子質量也會下降。

每年，英國 40 歲以上父親生育的孩子超過 75000 人，佔英國出生率的 1/10。其中，有 6000 名嬰兒是由 50 歲以上父親生育的。英國男子做父親的平均年齡是 32 歲。

領導這一研究的丹麥流行病學中心的金良朱(音譯)博士說：“高齡做父親的風險非常大，而人們往往意識不到。”

不過，研究者指出，母親的年齡對孩子的影響大過父親的年齡。母親 30 歲以下生育，孩子患唐氏綜合徵的幾率是 1/900，而如果母親在 40 歲才生育孩子，那么幾率達到 1/100。過去 10 年中，超過 40 歲才生育孩子的英國婦女每年達到 16000 人。隨着母親年齡的增大，流產的風險也大大增加。

排汗和排尿的差別

您知道為什麼馬拉松選手不得癌症嗎？

德國體育醫學龍頭艾倫斯特（譯音）博士發現，所有運動選手當中，唯獨馬拉松選手沒有罹患癌症的病例。

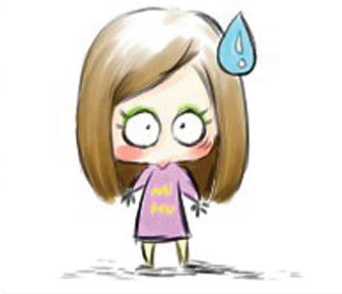
因此艾倫斯特博士為了找出不得癌症的原因，不斷的研究，結果發現了一項驚人的事實。

艾倫斯特博士採集了每天跑步 30 公里以上的馬拉松選手的汗水，分析其汗水的成份，結果發現汗水中含有銅、鉛、銅、鎳等之重金屬物質。

艾倫斯特博士下的結論是「每天跑 30 公里以上的馬拉松選手，自體內深處排出大量汗水的同時，亦將體內累積的致癌成份「重金屬」排出體外，徹底去除癌症的根源，因此馬拉松選手是不會得癌症。」根據以上的研究結論，艾倫斯特博士發表了「以排汗的方式，徹底去除體內的累積物，可預防癌症」的研究報告，艾倫斯特博士強調的「想要健康長壽，就要一天一次大量排汗。」這句話是絕對值得信賴的。

您知道排汗市場如此龐大？

能量之國韓國的排汗市場一年約新台幣 6000 億，您知道為什麼一年有幾億人次的韓國國民到黃土能量房去排汗嗎？在沒有任何廣告宣傳的情況下，短短 15 年內形成瞭如此龐大的市場全靠體驗後的口碑相傳。因為體驗過後發現能量排汗無論對慢性病患的病症、促進血液循環或皮膚美容，以及維持苗條的健康身材上皆具有驚人的功效。



出汗能夠排泄體內有害物質

對身體而言，為何出汗特別重要呢？排泄體內不需要物質的基本功能，就是排便、排尿與出汗。其中，汗具有排泄體內疲勞物質或對人體有害的重金屬、毒素的重要作用。雖然尿也會排出重金屬，但是排出功能卻遠不及汗。亦即藉由出汗，能夠排出大量的重金屬。汗也具有調節體溫的重要作用。全身健康的出汗，就能夠強化現代最欠缺的體溫調節功能與自律神經。汗從體表氣化，令人得到爽快感，對精神也有很大的幫助。藉著氣化熱消耗熱量，能夠提陞代謝力，減少體脂肪，有助於消除肥胖。對身體而言具有重要作用的汗，不會對身體造成負擔，全身出汗，就能夠強化自律神經，提陞代謝力，排出老舊廢物與毒素，對於美容與健康都有幫助。

〈註〉假設 1 天出汗量為 2 公升

資料來源：醫學博士石井宏子、松原英多合著『遠紅外線三溫暖的秘密』（安立出版社）

汗與尿中的重金屬元素量（100 克中）

鉛（μg）	鎘（μg）	鉍（μg）	鎳（μg）	銅（mg）
汗：84	6.5	1.2	32	0.11
尿：4.9	0.65	0.6	3.1	0.01

文章簡介：50%的快樂基因是天生的。快樂也會受年齡影響，45 歲的人感覺最不幸。

最無奈的莫過於有些事情無論怎么努力都沒辦法改變，比如快不快樂。

整個 3 月，愛丁伯格大學的研究者都在論證這件事：基因變異決定着一個人 50% 的快樂水平，快樂在很大程度上也決定于一個人的個性品質。善於交際、活潑、踏實、勤奮、有責任心的人會更快樂。

發表于 3 月《心理科學》的快樂研究樣本取自 973 對成年雙胞胎。這些雙胞胎接受了人格和情商問卷測試。正如同卵雙胞胎和異卵雙胞胎分享的基因不同一樣，他們對快樂的反應也不盡相同。當被問及是否快樂時，同卵雙胞胎回答的相似度要遠遠高於異卵雙胞胎。這就證明快樂和個性特徵都具有非常強的基因遺傳特徵，而且正是天生的個性決定了一個人快不快樂。那些在個性特徵（外向、冷靜、負責）上得分相同的人，在快樂得分上也相同。

愛丁伯格大學心理學教授提摩西·貝茨和他的同事對快樂的研究長達 20 年，最終的發現是，結果導向型的人會最快樂。“當他們開始為目標而努力時，他們的快樂會加分”，這是貝茨對於行為決定幸福的最初觀察。最出乎人們意料的快樂研究結果是，快樂雖然受環境

的影響，但並不會長期決定一個人的快樂水平。因為研究者在對樣本分析中發現，有錢的人不一定比窮人快樂，即使有殘疾的人也可能會非常快樂。用貝茨的話說，那就是。即使謙卑地活着，但如果可以做自己想做的事，也會感覺快樂。

遺傳的快樂和不幸福的中年

西羅

值得一提的是，去年，貝茨對男性是否比女性聰明做了研究，當時他的結論是從智商看，男性和女性沒有區別，但男性更願意冒險，被社會賦予的期望更高，因此男性會在科學領域獲得更多的成就。

另外一個關於快樂的研究是發表在 3 月期《社會科學和醫學》上的快樂曲線

說：人在童年和老年的時候都比較快樂，45 歲左右，快樂指數跌倒最低點。這項研究的主持者，英國華威大學經濟學教授安德魯·奧斯瓦德在一定程度上同意貝茨的研究結果。他說收入、教育和婚姻狀況都與快樂無關。他之所以敢這麼自信，是因為他和美國新罕布爾州達特茅斯學院的經濟學家大衛·布萊克弗勞爾，在過去 30 年中一直從事快樂與年齡關係的研究。事實上，加利福尼亞大學的研究者也用 25 年的研究證實了年輕時人們會更樂觀，而當人進入 50 歲時會慢慢地不太在乎外界對自己的評論，也越來越會處理自己不喜歡的事情（愛丁堡大學的研究者也發現，年齡大的人在焦慮和敏感這兩項得分低，而在適應項上得分離）。在解釋中年人為什麼不快樂時，奧斯瓦德說是因為“中年人會突然發現青春不再，而自己夢想的事情還沒有完成”，這樣的沮喪感會持續將近 10 年。

得到快樂基因遺傳的人就算是經歷了最大的打擊，也會很快恢復過來。如果不幸沒有得到快樂基因，那就改變自己的後天習慣。比如不要拖沓，有計劃地完成任務，每一個小任務的完成會帶來小快樂。而快樂是可以積累的，畢竟，還有 50% 的快樂指數與遺傳無關。



明眸皓齒 不能跟著放暑假

本文由克里夫蘭微笑牙醫診所提供

放暑假囉！不過暑假往往也是小朋友健康放假的時刻，微笑牙科周幸嫻醫師提醒，由於放假在家，小朋友眼睛盯著電視看、嘴巴吃著零食的時間增加，加上忽略衛生習慣，每次寒暑假過後，兒童眼科及牙科的患者就會明顯的變多，最好提早注意。

暑假外出旅遊的時間比較多，在家的生活也比較不規律，往往東西吃得、零食也不離口，又忽略良好的衛

生習慣，因此到了開學後，不少家長常會發現，孩子的蛀牙變嚴重了。

暑假期間不論出門旅遊或待在家中，家長都不要讓孩子良好的潔牙習慣放鬆，才不會放了個暑假，牙齒卻蛀了好幾顆。

潔牙 Q&A

◎天天刷牙，就等於做好完整的

口腔清潔？

答：刷牙動作若不夠仔細，同時沒有搭配牙線清除齒縫、死角的污垢的話，無法有效去除菌斑、降低口腔發生問題的機會。

◎用力刷牙才能刷乾淨？

答：只要掌握清潔技巧，適度用力即可，否則，只會增加牙齒表面的磨耗，以及程度不一的牙齒過敏。

◎「唏噓疏疏」快快刷，刷牙只要一分鐘就可以搞定了？

答：草率的刷牙方式，其實不可能達到完全潔牙的理想，如果嚴格、仔細刷，

起碼要花三分鐘。

◎使用牙線棒就可以徹底清潔牙縫？

答：牙線棒的使用靈活度，想要徹底清除齒縫的牙垢有其困難，就功效上，不比抽取式牙線。

◎吃口香糖可以清除齒垢、達到潔牙的效果？

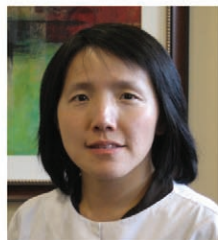
答：部分無糖口香糖，只能增加口水的分泌，使口腔內不再那麼酸，但是想要藉此粘連齒垢、達潔牙效果，並不可靠



微笑牙科診所



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD



張惠朱 醫師
Kimberly Chang, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

專業親切的醫療服務，彈性門診時間

嶄新的尖端醫療設備，合理的收費

提供值得您信賴的全家牙齒保健服務

精通英文，中文，及廣東話

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH

位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉

鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com