



研究指長期用手機恐致腦癌

由世界衛生組織監督進行的一項大規模國際研究發現,長期使用手提電話,可能會增加罹患腦癌的風險。研究正式結果將於年內發表。

這項研究花了 10 年時間完成,共耗資 2,000 萬英鎊。初步結果發現,在一些調查中顯示,使用手提電話 10 年或以上,患腦腫瘤的風險明顯增加。

這項研究旨在調查使用手提電話與罹患 3 種腦腫瘤和唾液腺瘤的關係。調查人員於 2000-2004 年間,在 13 個國家訪問了約 1.28 萬人,包括患腦腫瘤的病人和健康良好的人,瞭解他們使用手機的習慣有何差異。世衛已把有關調查結果送交一份科學期刊,將於今年底前刊登。但報告將會延遲發表,以便各作者商討如何措詞。

帶領進行這項研究的卡爾迪斯表示,報告將包括一項“公眾健康訊息”,她支持各國就使用手機發出新的警告。英國衛生部已有 4 年多沒更新使用手機指引,指現有證據並沒顯示使用手機會引致健康問題,只建議不鼓勵兒童用手機打“非必要”電話,以及成人應“長話短說”。相反,包括法國等多個國家已開始加強有關警告,美國政界人士也緊急調查手機的風險。

卡爾迪斯說:“雖然沒有關於手機致癌的確切研究結果,但至今多項研究都認為射頻波可能影響健康,重要的是以防萬一。我同意限制兒童使用手機的主張,但不至於全面禁用,因為手機是非常重要的工具,並可讓兒童與父母保持聯絡。減少受射頻波影響的方法,例如用免提裝置和減少通話時間,都是可行的。”

有批評者指這項研究存在缺陷,因訪問對象包括每周只用手機一次的人,兒童則未被列入調查範圍,是淡化了手機的風險。參考之前的各項研究結果,顯示在 8 項手機研究中有 6 項發現患上腦腫瘤中最常見的神經膠質瘤風險增加。以色列一項研究發現,長期使用手機的人,患上腮腺唾液腺瘤的風險高出約 50%。

另據英國報道,神經外科專家維尼·庫拉納奉勸人們盡量避免使用手機,並敦促政府部門和手機行業立即採取措施,減少手機產生的輻射。有統計顯示,全世界手機用戶已達吸煙人數的 3 倍。因此,庫拉納認為,手機的危害將比香煙更嚴重,因使用手機致死的人數將超過吸煙受害者。這是迄今為止關於手機有害健康的最嚴重警告。目前全球每年有 500 萬人因吸煙導致的疾病死亡。(光明網)

早餐牛奶加雞蛋 蛋白質豐富能量不足

牛奶加雞蛋的早餐並不科學,從營養功能上來說,兩者都不錯,只是將二者搭配起來做早餐就顯得不那麼合理了。

首先,雞蛋和牛奶可歸屬於同一大類的食物,都以提供蛋白質、脂肪為主,而糖類含量極少。因此,從飲食的均衡角度來說,這是不甚合理的。

其次,蛋白質難以提供能量,而且在通常情況下,我們也不希望攝入的蛋白質用於能量代謝,而是用於身體組織的合成,牛奶和雞蛋提供的優質蛋白主要是供給身體結構的。

最重要的是,對於腦細胞來說,充足的碳水化合物才能補充其運轉的能量。糖類是腦神經組織活動的惟一能量物質,且儲存量極少,所以在腦力活動較多的時候,只要保證充足的糖類食品,就是給予大腦足夠的活動動力。因此經過一夜 10 多個小時的能量消耗,早晨的人體急需含有豐富碳水化合物的早餐來重新補充能量,而牛奶和雞蛋不能提供足夠的能量。主食比如饅頭、米飯富含的碳水化合物才是提供能量的。

為此,早餐時主食一定不能缺,早餐要做到“干稀搭配,主副食兼顧”,比如饅頭配豆漿、牛奶配麵包、粥加雞蛋等。配菜中要加上魚類、新鮮蔬菜、瓜果等更好,至於肥肉、油炸食品則儘量不要碰。這種早餐的搭配,對於糖尿病患者尤其重要。(卞華偉)



通往健康捷徑:常深呼吸

上班族來說,沒有大塊的運動時間的確讓人煩惱。不過,專家建議,比較理想的替代方式是,每天將運動時間分成 6 次,每次 5 分鐘,鍛煉效果一樣好。

看電視時練啞鈴。最好邊看電視邊運動,啞鈴就是最適宜的運動方式。看電視時,不妨舉 1.5 公斤—2.3 公斤的啞鈴。如果沒有啞鈴,也可舉裝水的飲料瓶。

淋浴時自我檢查身體。在淋浴時,每月都要自我檢查一次身體。主要檢查身體各部位是否有可以摸出的不明腫塊,是否有器官異樣。洗浴後,在鏡子前檢查一下後背是否有不明腫塊或斑點。最後,檢查一下頭皮是否顏色正常。

多吃魚和芝麻。魚是歐米伽—3 脂肪

酸最好的來源之一,最好一周吃一次魚。如果你不喜歡吃魚,可以多吃芝麻和酸奶。

保濕、防曬不可少。無論什麼天氣、什麼季節、什麼膚質,最好都要給皮膚保濕,出門時做好防曬措施,可延緩皮膚老化和降低皮膚癌風險。

洗手要堅持 10 秒以上。洗手要用肥皂揉搓雙手 10 秒—15 秒,才能除去大部分細菌。

每天多做深呼吸。調節情緒的最簡單方法就是深呼吸,每天靜坐 2—3 分鐘進行深呼吸,就能緩解壓力和緊張情緒。

鈣和纖維是黃金搭檔。鈣和纖維最好一起攝入,每天 6 盎司酸奶 + 1/4 杯麥片,可以提供 300 毫克鈣和 7 克纖維,這相當於你一天鈣和纖維需求量的 30% 和 25%。這可不是不錯的早餐選擇。

上班族掌握三招 "自我息怒"

平心靜氣
美國經營心理學家歐廉·尤里斯教授提出:“首先降低聲音,繼而放慢語速,最後胸部挺直。”降低聲音、放慢語速可緩解情緒沖動;而胸部向前挺直,淡化沖動緊張的氣氛。情緒激動、語調激烈的人通常都是胸前傾的,當身體前傾時,就會使自己的臉接近對方,這講話姿態能人為地造成緊張局面。

閉口傾聽
英國著名的政治家、歷史學家帕金森和英國知名的管理學家拉斯托姆吉,在合著《知人善任》一書中提出:“如果發生了爭吵,切記免開尊口。先聽聽別人的,讓別人把話說完,要儘量做到虛心誠懇,通情達理。靠爭吵絕對難以贏得人心,立竿見影的辦法是彼此交心。”

交換角色
卡內基·梅倫大學的商學教授羅伯特·凱利,在加利福尼亞州某電腦公司遇到一位程序設計員和他的上司因業務發生爭執,凱利建議他倆互相站在對方的立場來爭辯,五分鐘後,雙方便認清了彼此的表現多么可笑,相視一笑後,很快找出瞭解決的辦法。

憤怒情緒發生的特點在於短暫,“氣頭”過後,矛盾就較為容易解決。當別人的想法你不能苟同,而一時又覺得自己很難說服對方時,閉口傾聽,會使對方意識到,聽話的人對他的觀點感興趣。

留神生活中的“傷心”小細節

許多人以為多運動、少吃油膩食品、戒煙或酒就可躲過心臟病的魔爪。其實這種做法並不完全,因為還有些日常忽視的生活細節也會謀殺你的心臟。

- 1、霧天在戶外運動。在空氣污染最嚴重的霧天里進行戶外鍛煉會阻斷血液中氧的供應,從而使血液更容易凝結。
- 2、陪着別人吸煙。研究發現,如果一個人每周三次,每次暴露於別人吸煙時吐出的煙霧 30 分鐘,那麼他患心臟病的風險比很少被動吸煙的要高 26%。
- 3、怒斥。會對心臟造成巨大的衝擊。
- 4、事業至上,忽視減壓。佛羅里達大學的一項研究發現,精神壓力最大的冠心病患者比精神壓力最小的患者死亡的可能性要大三倍。因此,每天沉思 20 分鐘會減少你 25% 以上的焦慮和抑鬱。
- 5、終日愁眉苦臉。哈佛大學的研究人員跟踪觀察 150 位健康的男性長達十年,最後發現,在這次試驗一開始態度就非常樂觀的人得心臟病的可能性比那些態度比較悲觀的人要小一半。
- 6、做運動,一定要時間長。任何經常性的身體活動都可以減少患心血管疾病的風險,即便每次只運動 5 到 10 分鐘。

- 7、吃燒烤。高溫燒烤的食物會產生一種稱為晚期糖化終產物的血液化合物,這種化合物會減少細胞的彈性,並增加患心臟病的風險。
- 8、油炸食物。在《新英格蘭醫學雜誌》上發表的一項研究中記錄了八萬名女性長達十四年的鍛煉及營養習慣。研究人員發現,與心臟病關係最大的是攝入的食物中含有的轉脂肪酸,它是一種降低 HDL 膽固醇含量並增加對人體有害的 LDL 膽固醇含量的變異脂肪,而罪魁禍首就是炸薯條。
- 9、壓抑憤怒。壓抑憤怒會加大對心臟的壓力,如果發泄出來,會使心臟感到更舒適,降低心



- 律不齊、心絞痛的幾率。
- 10、終日懶洋洋。研究發現,終日渾身懶洋洋的人比經常強迫自己做劇烈鍛煉的男性患心臟病的可能性要大 28%。
 - 11、狂熱一時的節食計劃。體重波動非常大的人與體重緩慢下降而很好地保持下去的人相比,心臟要弱得多,血流要差得多。
 - 12、三餐進食過飽。胃壁擴張,會使肺內壓力升高,導致心臟代謝增加,容易誘發致使用的心肌梗塞。因此,中老年患者每餐不宜吃得過飽,一般七八成即可。
 - 13、遠離朋友。在工作中結交朋友最少的人,其心率也最高,血壓指數也最不健康,即使是在非

微笑牙科診所

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, 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

2009年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

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