

每個人疾病遺傳傾向不同，有的人易患這種疾病，有的人又對那種疾病易感。所以有的人每天大魚大肉也不見血壓升高，有些人年紀輕輕就得了糖尿病；而有的人一輩子吸煙也沒患肺部疾病，有些人煙齡不長卻早早罹患肺癌。

專家表示，很多疾病都具有明顯的遺傳傾向，有些人生來患某種疾病的機率就比別人大。那么，哪些常見的疾病有遺傳傾向？您又對哪種疾病易感呢？

高血壓 遺傳危險度:5

通過高血壓患者家系調查發現，父母均患有高血壓者，其子女今後患高血壓概率高達 45%；父母一方患高血壓者，子女患高血壓的機率是 28%；而雙親血壓正常者，其子女患高血壓的概率僅為 3%。

糖尿病 遺傳危險度:5

糖尿病具有明顯遺傳易感性(尤其是臨床上最常見的 2 型糖尿病)。家系研究發現，有糖尿病陽性家族史的人群，其糖尿病患病率顯著高於家族史陰性人群。而父母都有糖尿病者，其子女患糖尿病的機會是普通人的 15~20 倍。

哮喘 遺傳危險度:5

目前多數學者認為，哮喘發病的遺傳因素大於環境因素。如果父母都有哮喘，其子女患哮喘的機率可高達 60%；如果父母中有一人患有哮喘，子女患哮喘的可能性為 20%；如果父母都沒有哮喘，子女患哮喘的可能性只有 6%左右。此外，如果家庭成員及其親屬患有過敏性疾病如過敏性鼻炎、皮膚過敏或食物、藥物過敏等，也會增加後代患哮喘的可能性。

抑鬱症 遺傳危險度:5

許多研究都發現抑鬱症的發生與遺傳因素有較密切的關係，抑鬱症患者的親屬中患抑鬱症的概率遠高於一般人，約為 10~30 倍，而且血緣關係越近，患病概率越高。據國外報道，抑鬱症患者親屬中患抑鬱症的



概率為：一級親屬(父母、同胞、子女)為 14%，二級親屬(伯、叔、姑、姨、舅、祖父母或孫子女、甥侄)為 4.8%，三級親屬(堂、表兄妹)為 3.6%。

乳腺癌 遺傳危險度:4

乳腺癌有明顯的家族遺傳傾向。流行病學調查發現，5%~10%的乳腺癌是家族性的。如有一位近親患乳腺癌，則患病的危險性增加 1.5~3 倍；如有兩位近親患乳腺癌，則患病率將增加 7 倍。發病的年齡越輕，親屬中患乳腺癌的危險越大。

血脂異常 遺傳危險度:3

血脂代謝異常有許多原因，其中之一就是遺傳因素。隨着醫學科學的發展，目前已經發現有相當部分血脂異常患者存在一個或多個遺傳基因缺陷。由遺

傳基因缺陷所致血脂異常多具有家族聚集性，有明顯遺傳傾向，臨床上通稱為家族性血

脂異常。

胃癌 遺傳危險度:3

胃癌患者有明顯的家族聚集性。調查發現，胃癌患者的一級親屬(即父母和親兄弟姐妹)得胃癌的危險性比一般人群平均高出 3 倍。比較著名的如拿破侖家族，他的祖父、父親以及三個妹妹都因胃癌去世，整個家族包括他本人在內共有 7 人患了胃癌。

大腸癌 遺傳危險度:3

家族遺傳導致的大腸癌佔大腸癌發病總人數的 10%~15%。親屬中有大腸癌患者的人，患此病的危險性比普通人大 3~4 倍，如果家族中有兩名或以上的近親(父母或兄弟姐妹)患大腸癌，則為大腸癌的高危人群。

老年性痴癡 遺傳危險度:3

科學家在經過長期研究後發現，老年性痴癡是一種多基因遺傳病。研究發現，父母或兄弟姐妹中有老年性痴癡的患者，患老年性痴癡的可能性要比無家族史者高出 4 倍。

老來善做「翁」

人到老年，退歸林下，人生的角色發生了變化，進入了一個新的里程碑。這個時候，老年人可以從做「翁」中，點亮自己的暮年。

老來善做“開明翁”。老來胸襟裝日月，但憑江山放肩頭。人到老年，閱事無數，歷事無數，胸襟應該寬闊，視野定然遼遠，看人慮事、待人接物更該有“氣度”和“風度”。肩上能擔事，心中裝下事，眼里容下事，處理家事則奉行“清官難斷家務事”，不必求真，不多計較；置身世事則奉行得之淡然、失之泰然、不得不失自超然，常念人之功、常諒人之短、常揚人之長。有道是：胸中有日月，自有清風來；開明對世事，煩惱墜塵埃！

老來善做“長壽翁”。“左三圈右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起咱們來做運動。”人到老年，願壽當先，要做到養心與養身同步進行。心理要陽光，面對暮年，要敢於承認“老之將至”，敢於“服老”，心里坦蕩蕩，高壽自然來。萬不可日日思慮“夕陽無限好，只是近黃昏”，長吁短嘆，其實是傷心傷神，于事無補。身體要養生，要選擇適宜的鍛煉項目和方式進行科學鍛煉，祛除百病，願養天年。俗語說：“繁忙多壽翁”，人到老年，一定要讓自己忙起來，忙家務，忙事務，忙交往……人閑手不閑，手閑腦不閑，練出一個結實的晚年，忙出一個長壽的人生。

老來善做“逍遙翁”。生來奔走萬山中，踏盡崎嶇路自通。人到老年，要學會調劑生活，經營生活。培養廣泛的愛好，釣魚、養花、打球、下棋……在含飴弄孫中體味快樂，在釣魚攝影中感悟生活，在繪畫書法中領悟美感，在游山玩水中陶冶情操。誠如古人所說，閑來垂釣碧溪上，不想逍遙也逍遙啊！

老來善做“多情翁”。曾經滄海難為水，除卻巫山不是雲。經歷了人世的花紅柳綠，涉過了情感的深坑淺灘，人到老年，愛情之火似有趨于暗淡之勢。這是萬萬要不得的。“老要張狂少要穩”，老年人更要學會“多情”：夫妻講恩愛，家庭宜和睦，社會求和諧，愛情、親情、友情，一樣都不能少。尤其是愛情，俗話說“少是夫妻老來伴”，愛情之花愈到晚年愈應該于平靜中開得更加絢爛，所謂“老樹春深更著花”是也。有了情感的滋潤，老年人才可以將“執子之手，與子偕老”的誓言進行到底。“天意憐幽草，人間重晚晴”，夕陽是遲到的愛，夕陽是陳年的酒，夕陽更是不了的情啊！(作者：錢國宏)

食物“消化時間表”：水果最易餓 肉類較耐餓

常有人抱怨剛吃完就餓了；又有人後悔吃完肚子老是脹鼓鼓的。這是因為，不同食物需要的消化時間不同。下面這個“食物消化時間表”，能幫你選好食物，讓腸胃輕鬆。

水果:30 分鐘—1 小時。瓜類水果(如西瓜)所需要的消化時間最短，而香蕉所耗費的時間最長。兩餐中覺得餓，想吃個水果抵擋一陣，香蕉就是很好的選擇。西瓜會迅速提供能量，升高血糖，尤其不適合糖尿病人。

蔬菜:45 分鐘—2 小時。瓜類蔬菜(如冬瓜)所耗時間最短，其次為茄果類蔬菜(如番茄、茄子)，之後是葉類蔬菜(如菠菜、小白菜)和十字花科類蔬菜(如西蘭花)，消化時間最長的是根莖類蔬菜(如紅薯、芋頭)。因此，根莖類蔬菜是可以拿來當主食的。消化不太好的人，要少吃西蘭花等十字花科的蔬菜，如果要吃，也一定要煮得軟爛一些。

穀物:1.5 小時—3 小時。流質或半流質

的穀物食品(如粥)消化時間較短，經過發酵且沒有添加油脂的食物(如饅頭、不含油脂的麵包)，也比較容易消化。它們在體內的消化率最高，可達到 98%。因此，對於胃腸較弱的人，粥、饅頭等是不錯的選擇。但如果在其中加入了油脂，變成炸饅頭片、炒飯等，就不好消化了。

蛋白質類:1.5 小時—4 小時。牛奶、豆漿等流質蛋白質食品比較容易消化，而要將牛肉、雞肉等蛋白質豐富的肉類完全消化，則需要 4 小時或更長時間。

脂肪類:2 小時—4 小時。脂肪的消化率與其低級脂肪酸及不飽和脂肪酸的含量有關，這些脂肪酸含量越高，越易消化。因此植物油比動物油更易消化。脂肪

與穀物或蛋白質類食物共同攝入會延長後者的消化時間。所以吃油多的主食和菜肴，會給腸胃造成極大負擔。(宋新)



兒童弱視不可忽視 早矯治保證一生健康



孩子健康成長，是家人最想看到的。但人吃五穀雜糧，難免會出現一些病痛。一些容易發現的疾病只帶來短時間的痛楚，治愈

後就可以安心。而像小兒弱視這類視力健康問題，比較容易忽視，一旦錯過最佳治療時間，也許會造成終生的低視遺憾。

有些視力問題一般的框架眼鏡可以解決；有些只能通過手術或者配戴隱形眼鏡來矯治；有些不僅要藉助眼鏡和手術，還要通過綜合方法來獲得正常視力。從病理和矯治方法來說，小兒弱視是其中比較複雜的一種。當今，眼科學和視光學的發展越來越高端，小兒弱視的矯治已不再遙遙無期；但無論技術多么高端，最重要的還是預防和高度重視。

凡眼部無明顯器質性病變，以功能因素為主所引起的遠視力低於 0.6，且不能矯正者均為弱視。弱視可為單眼，也可為雙眼。小兒弱視一般發生在視功能發育時期，最常見的是斜視性弱視，屈光參差性弱視，屈光不正性弱視和形覺剝奪性弱視。這是小兒弱視比較普遍的幾種情況。為什麼要高度重視小兒弱視呢？因為小兒弱視難以發現，如果發現太遲，則悔之晚矣。

通常情況下，4 周歲左右是孩子眼球發育的關鍵期，如果有經常歪着脖子看東西或者眯眼的習慣，應及時去眼科作視力檢查，預防弱視的出現。小兒弱視的發生原因很複雜，如準媽媽懷孕期間營養不均衡，視神經發育時受到其他外界刺激(比如眼部外傷與眼部疾病)等。如果孩子確定有了弱視，千萬不能大意、耽誤，要及時採取有效方法進行矯治。

你一輩子都沒做對的 7 種生活行爲 (上) 譯者 nunatak

世上最悲催的事莫過於拉了一輩子屎卻沒拉對。喘氣兒、睡覺、洗澡，這些你以為生來就會的簡單事怎料一樣都沒做對，而且錯誤的行爲方式還能影響到健康。那我們該怎麼辦？有則改之無則加勉吧。

有些複雜活兒(比如邊開救護車邊發短信)我們大家可能都干不了，但至少生活中最簡單的那些事大多數人還是知道怎么做的吧。事實也不盡其然，有些簡單事兒我們做了一輩子居然就沒做對過，比如……

7. 排便

還有比拉屎更簡單的事情么？連嬰兒都干得很在行。那么你會驚訝地發現，就連我們當中那些能做到打嗝兒不作嘔的人也會每天在拉屎上犯錯。在現代坐式馬桶上大便是生發痔瘡的一個主要原因，也會導致憩室病(一種與年齡相關的疾病，發病地幾乎僅限於全世界使用坐式馬桶的地區，並派生出包括“腸梗阻”在內的一系列術語)。但情況並無好轉：近數十年中，各類“高度舒適”的馬桶愈發流行起來，比老款馬桶要高 2-4 英寸，讓排便變得更加困難。

那我們該怎麼辦？

幸運的是，有種相對簡單的方法可以結束大便的兩難境地。2003 年的一項研究曾對 28 人的大便過程進行觀察。這些人使用三種座便器：高馬桶、低馬桶和蹲式馬桶。用蹲式馬桶時需要採用同棒球接球手一樣的蹲姿(蹲時鼓勵

佩戴接球手套)。研究人員起初差點兒被當成德國一家色情公司的狗仔，最後他們發現蹲着比坐着大便花費的時間要快一分鐘，受試者認為蹲着大便“更容易”(上帝啊，我們希望這些受試者是有報酬的。)

事實上，人類歷史上大部分時期使用的都是蹲式馬桶，目前這種馬桶仍被東方國家廣泛使用。

直腸病學家稱：“我們不該使用坐式馬桶，我們應蹲在田里。”當你以坐姿或站姿排便時，巴巴與肛門間會形成一個角度，還會形成一塊肌肉用以夾緊巴巴防止發生失禁。而蹲姿則不存在角度問題，還免去了一番屏息凝神的過程。如果你覺得蹲着大便不太雅觀，也可以坐在坐式馬桶上，把腳放在腳凳上(或任何方便的東西代替)、上身前傾，自



行製造出類似的角度來加大排泄力度。

6. 洗澡

從小大人們就教我們每天要洗個熱水澡，打出豐富的肥皂沫，用搓澡巾去除身上危險的微生物和體臭。如果你不洗乾淨，就沒女孩兒願意跟你約會，老闆也不願提拔你，你就等着以後臟兮兮地縮在自己的狗窩里孤獨終老吧。

但結果證明，雖然每天洗澡是一種社交禮節，可是卻會破壞一種被戲謔為“角質層”的東西。熱水、肥皂以及有摩擦面的搓澡巾會脫去角質層，使真皮細胞暴露在外。雖然我們剛纔一句話里用了“脫去”、“暴露”和“角質”(英語中該詞也有‘性欲高漲’的意思)”等詞，但我向你保證這可不會讓你變得性感。相反，破壞了這

層皮膚保護層會讓我們更易受傷害侵襲。

在沒有現代便捷的生活設施之前，人們洗澡並沒像現在這麼頻繁，而且洗澡水還會重複使用好幾遍。甚至現在，洗澡也無法消滅細菌或其他微生物，不過倒是讓它們轉移了陣地。浴缸壁上雲集的細菌可能到了你的腿上；腿上的細菌可能又跑到頭上；腹股溝上的細菌可能又在你手上安了家。正因如此，許多醫院都禁止外科醫生在手術前洗澡。

研究表明，不論洗多少次澡，人身上寄生的微生物數量在洗澡前後並無明顯不同。當然，使用抗菌肥皂可以殺死微生物(不過得儘量別滋生出太多有抵抗力的超級細菌)，但醫學專家通常建議不要每天使用這些肥皂。

那我們該怎麼辦？

要想保持皮膚健康，最重要的是保護好角質層。並無規定每周洗幾次才好，不過通常認為別一周洗七次就行。別洗了，用個絢麗的法國詞兒來說就是慶祝“sans douche(法文：不洗澡)”日吧，讓肌膚有時間來修復上次洗澡造成的損傷。

洗澡時應使用溫、涼水和溫和的浴皂(如果有的話)，完後抹上保濕霜使角質層重新水合，要是能叫個性感的人兒來幫你做就更好不過了。一旦洗乾淨，應確保自然風乾。當你在餐桌旁淌着水吃早餐時，別理會室友或家人的抗議，提醒他們應該感謝你一周只洗兩次澡。 接下期