

美國為什麼不要標注轉基因

對轉基因食品，美國食品與藥品管理局(FDA)的態度是：經過審批的轉基因食品，營養和安全上跟傳統食品在“實質等同”，如果標注會誤導消費者以為二者不同；如果廠家要聲稱是非轉基因，那麼需要經過認證，並且用語不產生誤導。

雖然這是“國家級”的法規，但美國各州具有立法權，可以實施與聯邦不同的規定。今年，加州就出現了一份提案，要求對含有轉基因成分的食品“強制標注”，而且這樣的食品不能稱為“天然食品”，這就是引起世界關注的37號提案。這份提案中“豁免”了一些食品，比如有機產品、餐館食品、酒類、肉類、奶製品以及用於醫療的產品等。

37提案的目標是引發公眾對轉基因食品安全的擔心。這樣的目標，中國的轉基因反對者往往通過製造和傳播謠言來實現，比如宣稱轉基因食品“導致斷子絕孫”“致癌”“導致老鼠消失”等等。但在美國，權威性受到全社會尊重的機構國立醫學研究院(NIH)、國家科學院(NSF)、農業部(USDA)等，對轉基因的態度跟FDA都是一致的。反對人士不敢像中國的同道那樣去用謠言來反轉，於是把着眼點放在了“公眾有權利知道吃的是什麼”。用民主權利來影響公共決策，最後迫使FDA妥協，在美國歷史上不乏成功的先例。而“標注轉基因”，在世界上的其他國家，甚至可以說是主流。這一訴求一提出，果然得到了廣泛的認同。在7月總下甸的民意調查中，支持提案的有61%，而反對的只有25%。

如果這一提案通過，佔美國食品市場主流的大食品公司會最先受到影響。所以，這些大公司紛紛行動起來，向公眾宣傳這一提案的危害。針對提案的訴求，他們的反對理由主要有：1、目前的制度已經可以保證公眾知道“吃的是什麼”，比如有機食品就沒有轉基因成分，而不加以特別標注的就默認含有轉基因成分；2、根據政府機構的評估，實施這一法案需要上百萬美元的政府開銷，而這最終還是由納稅人承擔；3、根據一家諮詢機構發表的分析評估，這一法案的實施會增加食品成本，每個家庭每年將不得不支出幾百美元。反對方認為，這份提案“漏洞百出”，“有欺騙性”，而且讓一些產品獲得不公平的優勢。比如這份提案的支持者中，除了“有機消費者基金”之外最大的捐款者是一位“替代醫師”，其事迹類似於中國的“養生大師”，他不僅受到主流醫學界的批駁，而且多次被FDA警告制止進行虛假宣傳。而他的產品，幾乎都在“例外”之列。

提案反對方投入的宣傳費用超過了4600萬美元，而支持方則只有800多萬。支持方的主張本來吸引力就不大，在反對方猛烈的宣傳攻勢下，越來越多的投票者選擇了反對的立場。——畢竟，跟每年多花幾百美元的代價相比，一個不為自己帶來實際利益的“權利”吸引力比較有限。在兩個月的宣傳大戰中，民意迅速反轉。到了十月下旬，民意調查的結果變成了39.1%支持，50.5%反對。

11月6日，與總統大選同時進行37號提案投票，印證了“反對37號提案運動”發言人之前說的話：“公眾越瞭解37號提案，就越不喜歡它”。最終結果，加州人民以53%對47%否決了這個提案。

實際上，美國的反轉人士已經先後在十幾個州尋求後“轉基因強制標注”，都沒有獲得成功。而加州的這一次，是直接由公眾作出的選擇。

(雲無心)

禽流感有哪些傳播途徑



禽流感是禽流行性感冒的簡稱，是由甲型流感病毒引起的禽類傳染性疾病，容易在鳥類(尤其是鷄)之間引起流行，過去在民間稱作鷄瘟。禽類感染後死亡率很高。

人類感染H7N9禽流感是由H7N9亞型禽流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。

禽流感傳播途徑

主要經呼吸道傳播，通過密切接觸感染的禽類及其分泌物、排泄物，受病毒污染的水等，以及直接接觸病毒毒株被感染。在感染水禽的糞便中含有高濃度的病毒，並通過污染的水源及口途徑傳播流傳病。目前還沒有

發現人感染的隱性帶毒者，尚無人與人之間傳播的確切證據。

人類對禽流感的研究和防治工作已有100多年的歷史。目前研究結果表明，禽流感病毒中缺乏人流感病毒的基因片段，除非禽流感病毒與人流感病毒發生基因重組，否則它很難侵犯人類，導致人與人間傳播。人禽流感的發生，目前只可能是因接觸的病禽而感染。人感染病毒的幾率很小。

一般認為任何年齡均具有易感性，但12歲以下兒童發病率較高，病情較重。與不明原因病死家禽或感染、疑似感染禽流感家畜密切接觸人員為高危險人群。

由於禽流感是由A型流感病毒引起的家禽和野禽的一種從呼吸到嚴重性敗血症等多種症狀的綜合病症，這種禽流感病毒，主要引起禽類的全身性或者呼吸系統性病症，鷄、火鷄、鴨和鵝等家畜及野鳥、水禽、海鳥等均可感染，發病情況從急性敗血症死亡到無症狀帶毒等極其多樣，主要取決於帶病體的抵抗力及其感染病毒的類型及毒力。

禽流感病毒不同于SARS病毒，禽流感病毒迄今只能通過禽傳染給人，不能通過人傳染

給人。流感病毒有三個抗原性不同的型，所有的禽流感病毒都是A型。A型流感病毒也見於人、馬、豬，偶可見於水貂、海豹和鯨等其他哺乳動物及多種禽類。

禽流感感辨別

流行性感型一般分為三種，即甲型、乙型和丙型。乙型和丙型流行性感型一般只在人群中傳播，很少傳染到其他動物。甲型流行性感型大部分是禽流感，禽流感病毒一般很少使人發病。

禽流感主要在鳥類中間傳播，偶可感染至人，其臨床表現與人類流行性感型相似，但人禽流感症狀重、並發症多、病死率高、疫苗接種無效、與普通流感有一定區別。

除禽流感以外，常見的流感還有人流感、馬流感和豬流感等。禽流感與人類健康的關係非常密切。由於豬與人的種間差異較小，禽流感病毒可以在中間宿主(豬)體內與人流感病毒雜交，並產生能感染人的新的流感病毒。

流感病毒的抗原結構分為H和N兩大類。H代表Hemagglutinin(血細胞凝集素)，有如病毒的鑰匙，用來打開及入侵人類或牲畜的細胞；N代表神經氨酸酶(Neuraminidase)，是幫助病毒感染其他細菌的酵素。

如何徹底殺死禽流感

消毒劑，高溫，太陽光。禽流感病毒對乙醚、氯仿、丙酮等有機溶劑均敏感，常用消毒劑容易將其滅活。禽流感病毒對熱比較敏感，禽流感病毒在65°C加熱30分鐘或煮沸狀態下2分鐘以上可滅活。病毒在陽光直射下會失去活性，病毒在直射陽光下40-48小時即可滅活。平時衣物多曬太陽是預防禽流感最簡單方法。

快速緩解腦疲勞的簡單方法

過度用腦影響身體健康。為了自身的健康要避免腦疲勞。那腦疲勞如何緩解呢?下面就來具體的瞭解一下。

- 1、多睡覺。**精神疲勞的一個重要原因是睡眠不足。有這種情況的人每天應當多增加一個小時的睡眠。每個人的睡眠需要是不同的，應該找出最適合自己的固定睡眠時間。
- 2、把握精力高峰期。**有些人上午生氣勃勃，有些人晚間精力充沛，找出自己的精力高峰期極為重要，這樣可以恰當地安排好自己的作息時間。
- 3、首先應講究心理衛生、加強品德修養，自己的心胸要開闊，以減少心理疲勞的發生。**一旦出現，應及時宣泄自己的不良情緒，不要悶在心裡，比如找知心朋友談談心。
- 4、進餐時間規律化。**有規律地進餐，可以使身體經常處於正常的新陳代謝狀態。
- 5、多鍛煉。**身體健康的人可以進行一些體育活動，譬如慢跑、騎自行車、游泳、散步等。鍛煉可以使你工作起來更自信，碰到困難時更加從容不迫。黃昏時活動活動身體還可以使你更快地進入夢鄉。



關於睡個好覺的對與錯

劉慶書譯

低溫的環境下能睡得更

錯。睡覺時房間的溫度最好不要超過20°C，但是也不應該太低。為了保證呼吸順暢，空氣也不能太乾燥。

良好的床上用品

可以提高睡眠質量

對。但不僅僅如此!有研究顯示:良好的床上用品可以使人少睡53分鐘，獲得同樣的睡眠質量。兩人一起睡時，也可以睡得更



睡前讀書很好

對。要睡得更安穩。

睡前準備非常重要。睡前讀書可以趕走干擾睡眠的想法。相反，看電視會使人保持清醒狀態。

一晚的睡眠時間最好為9小時

錯。成年人一晚的平均睡眠時間為8小時，但是一些睡得多的人可滿足於一晚6小時的睡眠時間，而一些睡得少的人需要更多的睡眠才能得到充分休息。近期的研究表明，這些差別與基因有關。因此，不可能制定一個標準，每個人都應根據增加和減少睡眠時間導致的自身反應來確定自己需要的睡眠時間。

午休是必不可

少的

可對可錯。我們的生物鐘節奏因人而異。正是因為這個原因，不是每個人都需要午間休息。但是，十幾分鐘的短暫午休確實可以使人下午精力集中。一些企業因此設置了午休場所，以提高職工的工作效率。

缺少睡眠可能導致肥胖

對。睡眠專家已查明瞭睡眠時間減少和肥胖發展之間的關係。但是缺乏睡眠可能在年幼時就對人的生理和心理健康造成影響。缺少睡眠可能影響新陳代謝，繼而導致肥胖。

在完全黑暗的環境下

睡得更

好。在黑暗中可以睡得更

好，因此拉上窗簾，避免城市燈光或者陽光的干擾是非常有益的。同樣，也應該關閉可能幹擾我們睡眠的電子鐘錶所發出的燈光。

將手機放在床邊可能導致睡眠時間減少1小時

對。手機發射的電磁波會影響我們的睡眠。手機放在床邊，可能讓我們減少1小時的高質量睡眠。此外，接到電話或者收到短信也會打斷睡眠。

從抑制癌症到提陞智力

此外，“運動即藥物”項目的研究結果表明遵照美國政府推薦的每周運動量，能夠讓女性罹患乳腺癌風險減少一半，也能讓腸癌風險降低大概60%。這跟每天服用低劑量的阿司匹林所產生的預防效果相當。

運動是怎樣產生這些效果尚不清楚——不僅因為癌症的出現和發展涉及很多因素，包括通常說的性激素的不平衡，免疫系統清除癌細胞的能力，以及遺傳因子和脫氧核糖核酸的損傷等。然而，一些線索已經出現。北卡羅萊納大學教堂山分校的勞倫·麥卡洛說：“運動降低了體重，而體重是已知的更年期乳腺癌的風險因素。”

她還認為，減少脂肪在體內囤積可以減少暴露於循環激素、生長因子和炎症物質。她說：“這些物質都已經被證明會增加乳腺癌風險。”

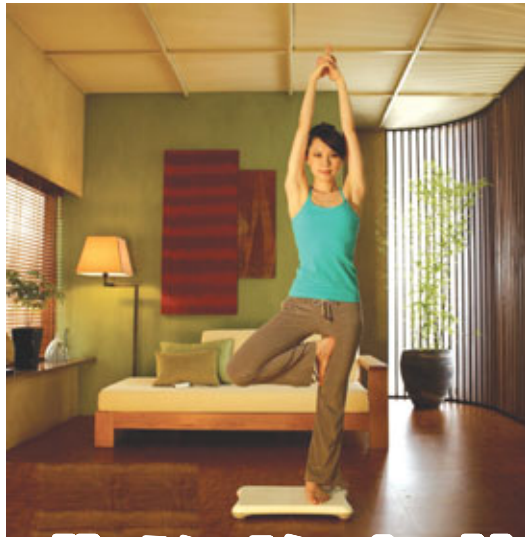
另外一條線索來自於西雅圖弗萊德·哈欽森癌症研究中心的安妮·麥克蒂爾南，她是研究腸癌的。來自200名健康的志願者的活檢結果表明，跟運動者相比，不運動的人有更多結腸癌異常的跡象——結腸癌是結腸內壁的凹陷處，它是吸收水分和養分的。不運動的志願者的腸胃里分裂細胞的數量有增加，這些細胞還會爬到腸內壁高處，在那里它們有可能發展成癌前息肉。

另一個預防癌症的有力證據是，德克薩斯大學達拉斯西南醫學中心的貝絲·萊文在近期一個研究發現，運動刺激細胞尋求額外的能量來燃燒掉不需要的垃圾，包括那些可能引發癌症的錯誤或者突變的DNA。此外，萊文發現腦

細胞也有同樣的機制，表明運動可能有助於預防痴呆和神經退行性疾病。

對我來說，跑樓梯還可能提陞我的智力和記憶力。早在1999年，美國國家老年疾病研究院的亨利埃特·范·普拉格發現，使用跑輪的老鼠海馬體內長出了新的神經元，海馬體是大腦里對記憶至關重要的部分。她說：“它們在每天跑步跑了大概一個月之後，我們發現它們的神經元增加了一倍到兩倍。”

隨後，范·普拉格和其他的研究小組發現最可能的



免費的救命藥 (下)

文:Andy Coghlan 譯:盧曉非

原因是:海馬體內一種叫做腦源性神經營養因子的物質水平提高了一倍，它可能幫助了新神經元的增長。

十幾年前，伊利諾大學厄巴納-香檳分校的阿爾特·克萊默帶領的團隊通過對120個長

者腦成像的研究，證明運動可以讓海馬體的體積增加大約2%。用標準測試來衡量，運動能夠提高他們的記憶。克萊默說：“我們看到的體積增加能夠彌補大概兩年的正常老化引起的疾病。我們發現，即使最溫和的運動量增加也能夠將記憶力提高15%至20%。”

運動帶來的好處不僅局限於成年人。克萊默和他的同事們發現青春期的孩子通過運動也有更大的海馬體。

繞着沙發散步

那麼，運動如此有益，為什麼人們不運動呢?布萊爾說：“人們最常給出的藉口是他們沒有時間。”而根

究人員讓一半的電視迷每到電視廣告時間就繞着他們家的沙發散步。他說：“這樣一來他們每小時多燃燒了65卡路里的熱量，四個小時就是260卡路里。”像這樣堅持一個星期，他們也能達到美國政府推薦的運動量。

布萊爾指出，體重超重的人即使不減肥也能從運動中獲益良多。他進行的其中一項研究表強壯運動的胖子早亡的風險是不強壯運動的瘦子的一半。

布萊爾以前是馬拉松運動員，現在他每天都步行一個小時，73歲時他給自己定的目標是每年走500萬步，用計步器跟踪進展。他擔心沒有足夠的醫生意識到缺乏運動實際上也是一種疾病。他希望醫生們能夠把運動當成衡量健康的標準，也許把給患者做跑步機測試當成一個例行檢查，而不是等到出現問題才想到這點。

《柳葉刀》雜誌在2012年7月公佈的一些數據支持了他的觀點，除了戒煙之外，沒有任何行為能像運動一樣給人體健康帶來那么多的好處。這項研究也解釋了不運動每年導致全球500萬人死亡，跟吸煙相當。

至於我，跑樓梯似乎有效果，儘管我並沒有八年前的健康數據來對比確認我的進步。上個月的掃描和測試顯示我的血壓和骨密度正常，而且我的身體脂肪含量還比這個年齡的平均水平身體脂肪含量低6%。此外，我的身體脂肪只有20%是那種在腹部器官周圍的有害脂肪，而我的同齡人則有30%。我的心臟健康，通過跑步機測量，好於平均水平，暫時我也沒有慢性疾病。現在，想象你得到了一種藥丸能夠有如此好的效果，你難道不打算吃它?(全文完)

據2008年的一項研究，美國公民每天平均花大約8個小時看電視，也就不足為奇了。

對於那些像我一樣嫌去健身房麻煩的人，在家里或者辦公室根據自己的時間和節奏都有很多運動可以選擇。布萊爾援引了一項研究，研