

醫生提出影響壽命9大因素

日前，英國醫生特麗莎·麥克奈爾出了一本新書《長壽：增減壽命的100個因素》，她綜合多項研究，提出了一些影響壽命的重要因素。要想長壽，做法很簡單——在生活中揚長避短，改變不良因素，保持優勢因素。

房間視野開闊：增壽2年

研究表明，病房視野開闊的住院患者，康復速度更快，出院更早。健康人群則更能通過開闊的視野改善情緒、緩解壓力，變得樂觀，以保持健康體魄。如果你不喜歡窗戶外的風景，則可以在室內觀風景——以最喜歡的風景畫或照片取而代之。

生活亂七八糟：減壽1年

當我們生活在一片混亂中的時候，大多數人都感覺壓抑沮喪。這種混亂可能是家里物件胡亂擺放，或者債務繁多。由此產生的壓力會導致心率和血壓升高，有害健康的應激激素水平也隨之提陞。

養寵物：增壽2年

美國一項研究表明，飼養寵物的人較少看醫生，也較少發生抑鬱。撫摸或與寵物在一起，可以降低心率和



血壓水平。

和諧性生活：增壽4年

和諧性生活有益健康。男性性高潮(至少每周兩次)可以使早亡危險降低一半；射精也幫助男性降低前列腺癌風險。研究表明，女性性生活不正常也容易导致心臟病危險增加。

噪音污染：減壽1年

研究發現，高達3%的心血管疾病與長期暴露於噪音之中有關。噪音會產生一種慢性壓力，導致人體處於過分警覺狀態。即使睡眠之中，人體也會繼續對噪音發生反應，產生應激激素，進而導致心臟和血管的變化，增加高血壓、心臟病和中風發病率。

做女人：增壽7年

就全球平均壽命而言，女人普遍高出男人10%。除了環境和遺傳因素外，男性睾丸激素易導致攻擊性和競爭性行為，因而暴力致死等意外傷亡大大增加。女人更長壽的另一大原因是，雌性激素提高“好膽固醇”水平。

結婚：增壽7年

已婚夫婦的壽命一般會高出離婚、寡居或不結婚的人。美國研究表明，從來不結婚的人早亡危險高出2/3。與不結婚的人相比，婚姻生活幸福者更少出現經濟問題、身心健康問題，即使生病，康復速度也更快。

離婚：減壽3年

離婚會導致情感大起大落，意外死亡及心臟病死亡危險大增。同時，癌症、肺炎、高血壓風險也大大增加。當然如果婚姻生活極不幸福，分手還是有益健康的最佳選擇。

不良姿勢：減壽2年

不良姿勢會導致肌肉、肌腱及韌帶拉傷、關節損傷，甚至影響到內臟的有效工作。另外，不良姿勢還會導致影響正常工作和健康的背疼、關節炎、腰痛。老年駝背更易因心臟病而早逝。(陳宗倫)

科學調查又一次證實了老祖母們的說法：一夜好睡眠，感冒擋在門外面。

一項新的研究發現，那些在接觸感冒病毒前的一周内平均每晚睡眠時間不足7小時的人患病幾率是睡眠不少於8小時的人的近3倍。研究人員通過經常性的電話訪問跟蹤了150多名21-55歲年齡段的人(有男有女)幾周內的睡眠習慣。然後讓這些研究對象接觸感冒病毒，隔離5天之後，看看哪些人患上了感冒。

除延長睡眠時間外，提高睡眠質量看起來也有助於人體抵抗疾病。那些在“睡眠效率”評測中表現較好的病人患病的幾率也較低。“睡眠效率”是受訪者睡下後實際“睡着”的時間所佔的百分比。

即便是在研究人員將身高體重指數(BMI)、年齡、性別、是否吸煙以及是否有抗

體等因素考慮進來進行調整之後，這個結論仍然成立。和老祖母們一樣，研究人員也不能肯定為什麼睡得好能降低患感冒的幾率。不過他們猜測原因可能是：睡眠不良會影響人體對促炎細胞因子、組胺和其他為應對病毒感染而釋放的症狀調節因子的調節。說白了，就是染上感冒病毒後睡覺時的輾轉反側可能是造成感冒症狀的原因之一。

這項研究是由來自卡內基梅隆大學、匹茲堡大學和弗吉尼亞大學的人員完成的，研究經費由美國國家衛生研究院(National Institutes of Health)提供。(華爾街日報)



研究證實 睡得好 才能不感冒



關於雙胞胎 你所不知道的

為Herrick的基因與弟弟的完全相同，醫生認為或許值得一試。試驗取得空前成功，哥哥在手術後與照顧他的護士結婚，並生存了8年。該手術的主治醫生也因此而獲諾貝爾醫學獎。

雙胞胎之間有何區別？

雙胞胎包含兩種情況：一種是同卵雙胞胎(100%相同的基因)，另一種是異卵雙胞胎(50%相同基因)。

儘管大多數同卵雙胞胎看上去一模一樣，但事實卻是：沒有兩個人會絕對一樣。不信嗎？不妨問問他們的父母，父母們總能一眼分出誰是老大，誰是老二。

同卵雙胞胎，來自同一個受精卵。雙胞胎擁有一樣的性別，一樣的基因(但是擁有不同的指紋)。如果想從醫學上區分開他們，DNA檢驗依然是有效的，但血液測試和胎盤測試則不起作用了。

激增的雙胞胎現象

北美的生育研究協會最近的人口調查顯示：雙胞胎出生率上升了35%，而三胞胎及以上的出生率則飆升了250%。婦女避孕技術的推廣是其中一個重要原因。但最近的研究發現，即使一些高齡產婦沒有服用口服避孕藥的歷史，其雙胞胎出生率也在提高。一項來自德國的研究顯示：雙胞胎比例上升的一項重要原因是卵細胞刺激激素(FSH)的增加。該激素濃度提高會導致女性卵巢過量排卵。全球有1.25億雙胞胎(含三胞胎及以上)，其中雙胞胎比例高於95%，目前雙胞胎的平均出生率是1/80

雙胞胎的奇異“鏡面”現象

大約四分之一的同卵雙胞胎存在“鏡面”現象。舉例來說，一個孩子使用右手，則另一個孩子就會是“左撇子”；一個孩子左邊牙齒鬆動，則他的兄弟或者姐妹右邊的牙齒就會鬆動；一個孩子的頭髮向右打旋，另一個就會向左。研究顯示，這四分之一的鏡面雙胞胎是由

於卵子的分裂事件較晚而導致個體發育帶有明顯的左右對仗性。

雙胞胎獨特的語言系統

乍聽上去這好像有點像恐怖電影里的情節，不過在現實生活中，很多雙胞胎之間天生就會使用一些只有他們自己才懂的語言。比如，如果琳琳會對她的雙胞胎妹妹說“咕咕吧”，那麼無須任何別的提示，妹妹就會把正確的玩具遞給她。

龍鳳胎的親和力

芬蘭與美國的科學家近日對芬蘭4000對雙胞胎小學生和他們的2.2萬名同學調查後發現，“龍鳳胎”比其他兒童更易適應社會，情感發育也更完善。

在有雙胞胎的班里的調查結果顯示，同性雙胞胎和普通孩子在這份性格調查問卷中的得分沒有多大區別，而異性雙胞胎，也就是“龍鳳胎”，基本上都是班里最容易接近、最具親和力的學生。負責此項調查的普爾基寧教

授說：“龍鳳胎”互相塑造和改善對方的個性和行為，女孩變得更活躍，男孩變得更善解人意。”

雙胞胎與生俱來的相似性

美國專家鮑查德和萊肯經過十幾年的努力，最終找到了56對分開養育的同卵雙胞胎，他們來自美國等8個國家，研究者對這些雙胞胎與那些共同成長的同卵雙胞胎們進行每人近50小時的測試，測試內容幾乎涵蓋你可以想到的每個維度：四種人格特質量表、三種能力傾向和職業興趣問卷、兩項智力測驗。另外，還要填寫一張家用物品清單(例如：家用電器、望遠鏡、藝術珍品和《辭海》等)，以評估其家庭背景的相似性；一張家庭環境量表以測量他們對養父母方式的感受；他們還要進行個人生活史精神病理學以及性生活史等三次訪談。每名被試的所有項目全部分開獨立完成，以避免一對雙胞胎間存在不經意地相互影響。

冬季吃火鍋明白兩條要領

要領1：堅決放棄持久戰

夏季吃火鍋的時間一般比較短。可一到冬天吃火鍋便猶如一場“持久戰”，吃上兩三個小時也很很常見。如此長時間“作戰”，對胃腸道的耐力是個極大的考驗。它容易使胃液、膽汁、胰液等消化液不停地分泌，導致胃腸功能紊亂而發生腹痛、腹瀉，嚴重的甚至會導致慢性胰腺炎等疾病。



麻辣燙一口冰凍飲料，忽冷忽熱，對胃黏膜極為不利，極易造成胃腸疾病。另外，碳酸飲料屬於酸性飲料，還可能破壞胃腸中酸或碱性的濃度，影響消化酶的分泌，造成消化系統的疾病。

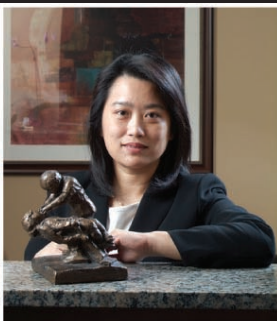
事實上，吃火鍋前可以先喝一些酸奶。其含有有利于

胃腸道保護的乳酸菌，可以有效抵抗致病菌的侵襲。此外，它還可以幫助胃黏膜上加上一道保護層。

要領2：冰凍飲料碰不得

吃火鍋配冰啤是不少人的最愛，但一口

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