



為什麼會有夫妻相

在一起生活幾十年並且婚姻美滿的夫妻會出現一種有趣的現象。他們之間長期的和諧關係似乎會在他們臉上留下印記：他們的容貌會越來越相似，顯然這是長年累月共同的情感體驗對面部肌肉影響的結果。每一種情感都會放鬆或者收緊某些特定的面部肌肉，因此當夫妻一起微笑或者皺眉的時候，他們的面部肌肉也在做着同樣的運動。這樣他們就

的相似程度與婚姻的美滿程度成正比。

從某種意義上說，隨着時間的推移，夫妻或者戀人會不知不覺地“雕刻”對方，通過無數次的交流改變對方的特徵。一些科學家認為，配偶的這種改變往往是朝着自己所希望的理想方向發展。我們把這種夫妻雙方彼此影響、彼此改變的現象稱為“米開朗基羅現象”。

會逐漸形成相似的面部曲線、皺紋等，因此會越來越相像。

在一項研究中，科學家請志願者觀察夫妻雙方的兩組照片，一組是在結婚典禮上拍的，另外一組是結婚25年後拍的，然後請志願者找出那些長相相似的夫妻。研究結果顯示，夫妻不僅會越來越相像，而且他們面部

聲越大 心越遠

一位教授問學生：“為什麼人生氣時說話要喊？”一個學生說：“因為不冷靜。”教授又問：“為什麼即使那人就在你身邊，還要喊呢？”學生們七嘴八舌地說起來，卻沒有一個滿意答案。教授最後解釋說：“人生氣的時候，心的距離很遠。為了讓對方聽見，才必須喊。但喊的同時，人會更生氣，心的距離更遠，所以要更大聲地喊。”

教授接着說：“相戀時，情況剛好相反，不但不用喊，而且說話輕聲細語。這是因為他們心與心之間幾乎沒有距離。心中的愛因此更深了，甚至無需用語，只用眼神就可以傳情。”

最後，教授總結道：“爭吵時，不要讓心的距離變遠，更不要說讓心的距離變遠的話。等心的距離近了，再好好地說。千萬不要在生氣的時候做任何決定。”

人與人的交流，不是身體與身體的交流，是心靈與心靈的交流。有時，即使近在咫尺，但心若遠了，就必須提高音量，確保那顆遙遠的心靈能收到訊息。不論和誰交流，都把心拉近，用心交流吧。



五種現象說明你越來越老

腸道衰老帶來的最直接的問題就是便秘，腸道中最高能積存約6.5公斤的宿便，大量的宿便堵塞在腸道里，使得毒素、垃圾無法及時排出甚至被腸道當做“營養”重新吸收，於是導致膚色晦暗、斑痘叢生、口臭燻人。

腸道——不潔
你沒有想到這個盤繞長達5到6米的傢伙竟然是你衰老最開始的地方。的確如此，因為腸道是我們身體里重要的消化吸收系統，營養從這里吸收，毒素、垃圾從這里排出。醫學專家指出，人體90%的疾病與腸道不潔有關，1天不排便等於吸3包煙。

腸道衰老帶來的最直接的問題就是便秘，腸道中最高能積存約6.5公斤的宿便，大量的宿便堵塞在腸道里，使得毒素、垃圾無法及時排出甚至被腸道當做“營養”重新吸收，於是導致膚色晦暗、斑痘叢生、口臭燻人，不僅如此，由於腹部堆積了太多的廢物，小“腰”精直接陞級變成小“腹”婆。

食療推薦：紅薯、雜糧等富含膳食纖維的食物。

脊椎——駝背
35歲以後，脊椎、腰椎開始退步。女性渴望的S形身材，可不是說你的脊椎要變成S型。脊椎出現了側彎，就會帶來很多疾病。女性與男性相比，發生脊椎側彎的人群是男性的3倍，脊椎側彎的女性特別脆弱，輕輕搬一次東西很可能就導致需要一個月平躺在床。脊椎疾病還可能影響到心腦血管疾病和心理康復。
調查發現：長期蹺二郎腿容易引起彎腰駝背，造成腰椎與胸椎壓力分布不均，長此以往，勢必壓迫脊椎神經，而且蹺二郎腿還會妨礙腿部血液循環，造成腿部靜脈曲張。
食療推薦：適當補充膠原蛋白和鈣質，多曬太陽！

牙齒——兔子的門牙

如果你發現牙齒變得比以前更長了，這不是因為它們在增長，而是因為牙齦在萎縮，甚至一部分牙根已經暴露在外。門牙的平均長度一般在10到12毫米，隨着牙齦萎縮導致的牙根暴露，這個數字會增長到15到17毫米。身體機能的逐漸衰老造成了皮膚失去彈性，牙齦開始鬆弛。最好的保護方法是使你的牙齦遠離細菌的侵害：每天保證刷牙兩次，同時用牙線配合清理。細菌帶來的牙齦病變會加劇牙齦萎縮的情況，同樣過度用力刷牙也會帶走牙齦組織，也要盡量避免。

鼻子——匹諾曹效應
鼻子是有美麗時限的，鼻子最美的時間是20-40歲。40歲以後，你每天早上起床就會發現鼻孔下垂，鼻型改變，鼻梁也稍有下陷，甚至，你能感覺到鼻子比以前大了很多，這是因為，鼻子像其他軟組織（皮膚、脂肪和肌肉）一樣萎縮。隨着時間的增長，骨骼也會萎縮，沒有了骨骼的支持，這些軟組織就少了可供支撐的基架。

頭髮——越來越稀疏
正常狀況下，每個人每天都會脫落一些毛髮。但是如果發現頭髮稀疏變薄，並且已經退過了發際線，或者毛髮脫落變薄的地方越來越大，這就說明你要重視這個問題了。

35歲以後，相同比例的男性和女性都會漸漸遭受頭髮稀疏的困擾。原因同樣與雌性激素的分泌有關，一直以來雌性激素被視為是毛髮生長的保護傘。

乳腺癌與高脂飲食遺傳有關

近年來，研究表明飲食習慣的改變，尤其是脂肪飲食的過量，可以改變機體的內分泌環境，增加發生乳腺癌的危險性，這可能是我國大都市乳腺癌發病升高的主要原因。

遺傳因素在乳腺癌的危險因素中只佔5%左右，環境因素特別營養膳食在乳腺癌的發生中佔有更重要的地位。乳腺癌在經濟發達地區生活水平較高的人群中發病率較高。研究指出，高脂肪攝入導致體重增加，體形肥胖，雌激素水平高。這就可能增加乳腺癌發病的危險。

以上海為例，上海城區居民脂肪佔總熱能的比例，從1959年的9.5%上升到1982年的24.2%，到1992年上升至31.2%，已接近歐美髮達國家水平，這與上海乳腺癌發病率的上昇趨勢是平行的。

高脂膳食中的不飽和脂肪酸攝入量增加可增加乳腺癌的危險性，高脂肪可誘導丘腦下部——垂體軸調節血漿催乳素與雌激素的比例增高，而血液中的催乳素和雌激素濃度改變又促進乳腺癌的發生。

如果說婦女停經前發生的乳腺癌主要受遺傳和卵巢功能的影響，那麼停

經後發生的乳腺癌主要受社會環境因素和腎上腺激素的影響，而環境因素中膳食脂肪是其中一個重要因素。

此外，蛋白質的攝入量增加也會使



乳腺癌發生的危險性增大。研究者認為，乳腺癌是高脂肪與高蛋白兩者共同作用的結果。所以，絕經後的女性更應該保持低脂肪、高纖維膳食習慣，適當運動，防止發胖。

乳腺癌與遺傳有關
研究證實，乳腺癌家族史即遺傳因

素在乳腺癌的發生中確實起重要作用。乳腺癌患者的母親、姐妹患乳腺癌的危險性是正常人的2-3倍；絕經前發生乳腺癌的患者，女性親屬患乳腺癌的危險性是正常人群的3.1倍。

有研究還證明，母親患乳腺癌和姐妹患乳腺癌的家系組，發現其姐妹和女兒患乳腺癌的發病率不同。他們認為，母親患乳腺癌的家系組發病年齡早（50歲之前），絕經前和雙側性患者較多，連續兩代均可有癌。所以，可以認為是常染色體顯性遺傳。

姐妹患乳腺癌家系組發病年齡較晚，大多在50歲以後，絕經後和單側性患者較多，罕見連續兩代遺傳，可能是常染色體隱性遺傳或新突變基因引起，環境因素的影響可能比前一組更重要。

近年來，BRCA1基因分離，BRCA2基因定位以及認識到其他乳腺癌易患基因，有助於確定高危家族，進而為確定有乳腺癌家族史的女性個人危險性提供可能。

我們都知道一個詞叫“垂涎三尺”，形容人飢餓又聞到香噴噴的菜肴時的樣子。這“涎”指的就是唾液。唾液俗稱唾沫、口水等，它是口腔內唾液腺體所分泌的混合物，為一種無色、無味近于中性(pH6.6~7.1)的泡沫狀液體，是人體生命活動不可缺少的重要物質，有“生命之泉”的美譽。

人的口腔由三對大的唾液腺——腮腺、顎下腺、舌下腺及無數小的唾液腺如唇腺、腭腺、舌腺、頰腺等組成。由這些大小唾液腺所分泌的混合液，通稱為唾液。正常成人每天分泌唾液約為1000~1500毫升，實際分泌量還要受氣候、年齡、情緒、食物味道等因素的影響。比如，當嘗到或嗅到酸味時能引起大量唾液的分泌，常常多達每分鐘5毫升，甚至可超過8~20倍。

唾液組成十分複雜。唾液中含有98.5%~99%的水和1%~1.5%的固體物質，還含有鈉、鉀、鈣、氯、硫酸離子的鹽類和有機物如澱粉酶、麥芽糖酶、磷酸酯酶、溶菌酶、黏蛋白、清蛋白、免疫球蛋白、氨基酸、葡萄糖、尿素、碳酸氫鈉、黏液、神經生長因子和表皮生長因子等。從這里就可以看出，唾液對人體的正常生理活動有着重要作用。

防病滅菌的關卡
若致病細菌進入口腔，首先是與唾液接觸。唾液中含有一種溶菌酶，能溶解細菌，可溶解如溶血性鏈球菌、傷寒桿菌、大腸桿菌及葡萄球菌等細菌，具有殺菌和清潔口腔的作用。因此，細菌及一些有害物質，要想混過口腔這一關，也不是一件容易的事。

日本生物化學研究所的專家認為，人的唾液不僅能防病滅菌，而且還是一種天然防腐劑，具有使致癌物質轉變為無害物質的功能。他們用魚肉燒焦或烤焦產生的一種致癌物質進行實驗證實，如果加入唾液，在溫度37℃，經過一晝夜後，致癌物質明顯減少。因此，他們指出，吃東西時一定要細嚼慢嚥，最好一口飯菜嚼30次，促進唾液分泌。最近日本學者還發現，唾液也可清除口腔中的自由基。因此，唾液不失為口腔沖洗液，具有消滅細菌和自由基等有害物質的功效。

消化吸收的助手
唾液中含有多種酶類，如澱粉酶可把食物中的多

糖水解為雙糖，以利于腸胃的消化吸收。食物入口後，首先要經牙齒嚼爛，然後由唾液拌成泥糊狀，刺激味覺，興奮食慾，進而促使唾液分泌相應增加。唾液中含黏液素，能使口腔黏膜潤滑，幫助食物下咽，中和胃酸，增強胃黏膜作用。

避孕和胎兒性別的指示劑
澳大利亞西澳大學的生物化學家們發明一種化驗唾液的簡便方法用來測試

化與疾病有關。如唾液中含有一種免疫球蛋白，正常人此種蛋白含量是比較恆定的，但患有細菌性牙病的人，免疫球蛋白含量下降；而患霍亂病的人其含量則增加。當腸道有蛔蟲時，唾液中的二氧化碳含量升高，酸性增強，引起pH值下降。正常人唾液中鈉、鉀含量有一定比例，而精神病患者唾液中鈉、鉀比值異常；交感神經過敏的患者鈉、鉀比值升高；而副交感神經過敏的病人鈉、鉀比值降

樣可以判斷是否感染艾滋病病毒。英國科學家也發現在唾液中能查出艾滋病抗體，說明用唾液來診斷艾滋病是簡便可行的。利用唾液來診斷疾病，對患者來說，取樣方便，既無痛苦，又無損傷，何樂而不為呢。

促進傷口癒合及止血的靈丹妙藥
在日常生活中擦破點皮，有的人總愛蘸點唾沫塗一塗。動物身上有傷口也常用自己的舌頭去舔。諾貝爾生理醫學獎獲得者、美國著名科學家斯坦·科恩博士揭開了這個秘密。他發現唾液中含有一種叫表皮生長因子的物質，它能促進細胞的生長分裂，加速細胞中脫氧核糖核酸及蛋白質的合成，以新生的細胞代替衰老和死亡的細胞，有助於機體的發育和成熟。用唾液塗在出血的傷口上，可加快血液凝固，促進止血，明顯地縮短傷口癒合的時間。

此外，唾液中還含有少量的其他生物活性物質，例如神經生長因子，它具有高效刺激感覺神經和交感神經生長功能。

保健養生的“金津玉液”
祖國醫學把唾液稱為金津玉液、玉漿、甘露、神水、瓊液等，認為津液是水谷精氣經過變化而生成的，有滋潤和營養人體的作用。津液能滋潤皮膚，濡潤孔竅，滑利關節，補益腦髓，護眼養目，與人體的健康與養生有着密切的關係。現代科學證實，唾液中的某些激素對眼、牙、肌肉、關節等組織發育有重要作用，並能延緩機體衰老，防止器官組織功能衰退。

古代提倡的“唾液養生法”至今仍在流傳，其方法是：漱洗口腔後，以舌在唇內齒上下左右攪動數次，然後舌尖抵住上腭，待津液分泌到滿口時，鼓漱5~10次後，分3次慢慢地嚥下，每日2次，若能堅持不懈，定能延緩人體器官的衰老，有助於保持機體的青春活力。

口干口渴的對策
口干會出現口渴、吞嚥困難、語言困難、進食困難，甚至出現口瘡。目前治療只有對症，多吃些酸性食物，如食物中加醋，口服維生素C，舌下滴1%毛果雲香鹼，還可考慮配製人工唾液滴入口腔；亦可用天冬、麥冬、高麗參、五味子等各份泡茶飲服，或配合中藥玄麥甘桔沖劑，或人參白虎湯煎服療效較佳。

生命之泉話唾液

认识唾液

唾液，俗称“口水”
是由唾液腺分泌出来的，它们差不多全部被吞下，经胃肠道吸收收入。

人体有多个唾液腺。

大唾液腺

- 腮腺
- 舌下腺
- 下颌下腺

小唾液腺

分布口腔各部黏膜中

是主要的唾液分泌器官

唇

颊

舌

腭

四种腺体



婦女的排卵期。因為婦女在排卵前5天和排卵後6天，唾液中葡萄糖含量會急劇增加。其方法很簡單，把幾滴唾液放在一張特製的卡片上，卡片含有對葡萄糖起反應的化學成分，它以顏色的變化顯示結果，可使婦女提前知道自己的排卵期，準確地掌握排卵期以便採取有效措施，有助於避孕或生育。

診斷疾病的幫手
近來生物化學家發現，唾液成分的變

低，阿狄森病患者的唾液中鈉鉀離子比例高，柯興綜合徵患者則鈉鉀離子比例低。口腔惡性腫瘤患者，唾液中免疫球蛋白A、G濃度均升高，切除腫瘤後，濃度恢復正常。唾液中含有一種和血液中同樣的蛋白質，即C反應蛋白，當唾液中反應蛋白含量升高時，人們患心臟病的可能性就會增大，這項檢測和心電圖相結合，準確率達95%。

日本國立預防衛生研究所艾滋病研究中心的吉原氏等通過研究發現，檢查唾液同