

研究發現：蜂蜜可有效替代抗生素



美國科學家證實，蜂蜜具有抗菌效果。它能夠多方位抗菌，而且不會導致耐藥性。

報道稱，美國科學家在一個研究中發現，天然的蜂蜜具有健康有效的抗生素效果。蜂蜜具有很多可以攻擊病菌的特性，從而使病菌很難形成抵抗力。

報道稱，紐波特里買納大學的研究人員研究了天然蜂蜜的抗菌性能。

“蜂蜜的特殊功能在於能夠在不同層面抗感染，從而使病菌耐藥性很差。”這項研究的資深研究員 Susan Meschwitz 博士在一次美國化學家會議上表示。

據瞭解，病菌的耐藥性已經成為世界醫藥界一個難題。抗生素的廣泛應用是導致此問題的一個重要原因。僅在美國每年就有約

200 萬人感染耐藥性病菌。美國疾病控制與預防中心(CDC)發現了 20 中具有耐藥性的細菌菌株，並證明瞭它們與抗生素有直接關係。

在里買納大學里的研究發現，蜂蜜對付細菌病菌有一系列的“武器”，如過氧化氫酸，高葡萄糖濃度的滲透效應以及多酚類物質。Meschwitz 說，這些因素都對細菌形成有針對性的攻擊。

此外，研究還發現，蜂蜜還能阻止細菌形成生物膜。這些生物膜與致病細菌的集聚有關。蜂蜜阻斷了細菌之間的傳送路徑並削弱它們的性能。如此，細菌就不能分泌致病的毒素。

研究認為，蜂蜜如此有效是因為它富含以多酚類物質形式存在的抗氧化物。“不同的研

究都表明，蜂蜜的抗菌性和抗氧化性與酚類化合物有關。”Meschwitz 說。

媒體認為，美國學者的這項研究將改變抗生素的處方。蜂蜜將替代很多抗菌藥物的處方並防止抗生素的濫用，使抗生素僅在很糟糕的情況下使用。



哈啾！一般人通常稍微著涼，便不自覺地打噴嚏，但若是打噴嚏還顧及禮儀，緊閉口鼻不讓噴嚏完全「釋放」，小心噴嚏瞬間造成的壓力會直接沖往耳咽管，稍一不慎，恐導致耳膜因此破裂、聽力受損。

一名六旬男子在打噴嚏時為讓自己看起來「比較不尷尬」，便憋住口鼻，不讓噴嚏自然釋出，在打完噴嚏時就覺得怪怪的；未料，瞬間造成的壓力直沖往耳咽管，導致耳膜破裂、聽力受損，在就醫時表示耳朵非常疼痛，聽力減退，經檢查後，才發現耳膜已有裂縫，治療近一個月後「聽神經」才復原。

醫師表示，打噴嚏是人類的反射動作，故瞬間造成的壓力十分巨大，據國外研究數據顯示，打噴嚏發

出的「飛沫氣流」每秒達 50 公尺，相當於時速 180 公里，遠勝於王建民的球速。若不讓壓力正常釋放，倒楣的可是耳膜，若從鼻咽管灌入，直沖往耳咽管，則會令耳膜受傷，曾有民眾因打噴嚏打到腦出血的病例。

另外，打噴嚏的姿勢也很重要。有些人連打噴嚏後會閃到腰，建議最好將腰部靠在牆上，或能夠形成支撐力的物體上，在打噴嚏時務須將身體挺直，以免造成頸椎或腰椎受傷。

醫師建議，若為顧及禮貌，可用衣帕或面紙遮鼻，無須緊閉口鼻。據悉，男子為讓自己感覺起來「像紳士」一般打噴嚏，付出的代價卻是必須服藥一周，並使用墊片幫助耳膜修復，看來，聽身體的話，別違背人體構造行事，健康才能長伴左右。

打噴嚏閉口鼻 小心耳膜被震裂

你是夜貓子嗎？還是快餐愛好者？或是流連忘返於戶外陽光下？那你的眼睛就有可能會過早地老化。看看以下導致眼睛老化的原因吧：

一. 揉眼睛

眼睛周圍的皮膚是臉部顯示是否老化的第一區域。揉眼睛會破壞你皮膚表面以下的微血管，導致黑眼圈以及眼袋，過早出現魚尾紋、眼皮下垂。注射肉毒桿菌以及眼部整容雖說可以使眼部變年輕，但是預防是最主

要：儘量不要拉扯你眼睛周圍的皮膚。

二. 忘戴太陽鏡

將你的眼睛暴露在有害紫外線以及藍光當中，這無疑會提早老化以及損傷你的眼睛和眼瞼。長時間暴露在太陽光下會導致：眼睛前表面曬斑(光性角膜炎)、白內障、黃斑變性、結膜黃斑以及翼狀胬肉(眼睛上長難看的增生生物)，甚至是眼瞼癌。

三. 吸煙

吸煙幾乎會損壞你身體的每一個器官，包括你的眼睛。研究表明，吸煙和眼部疾病比如白內障、黃斑變性、葡萄膜炎、眼干以及糖尿病視網膜病變都有關係。實際上，吸煙者變盲的幾率是非吸煙者的 4 倍之多。值得慶幸的是，不管你在什麼年齡停止抽煙，都可以

四. 飲食不合理

你是否會吃太多快餐，而吃不夠蔬菜和水果那樣的話你就很有可能不能得到必要的維他命、礦物質以及最適宜眼睛健康的必要脂肪酸。多葉綠色蔬菜、各種顏色的水果以及蔬菜、還有像鮭魚這樣的野生魚，都能幫助預防或者控制許多與年齡有關的眼部疾病。雖說眼部維他命和其他保健品能夠幫助填補營養缺失，但是有一個健康的飲食、

五. 缺乏充足有質量的睡眠

人們通常所說的美容覺是有道理的：沒有足夠的睡眠會加快人的老化，而你的眼睛是第一遭殃的對象。除了會有紅眼以及血絲，缺乏睡眠還會導致眼睛下方的黑眼圈、眼皮跳動、眼干以及視力模糊。

六. 沒有喝足夠的水

如果不能按通常建議的一天喝八杯水，飲食含有高鈉量，就會導致你的身體缺水，反過來，身體就不能產生足夠的眼淚使你的眼睛水潤以及富有營養。與眼睛有關的缺水症狀包括眼干、紅眼以及眼皮腫脹。

七. 不去看眼科醫生

定期做眼部檢查能在你察覺到之前提前發現視力問題、眼部疾病以及大致的健康問題。例行檢查尤其重要，因為一些威脅視力的疾病，比如青光眼，在視力變差、不可恢復之前，經常沒有任何預兆。告訴你的眼科醫生你的家族眼部健康疾病史，能夠幫助醫生判斷你是否有眼部某一方面疾病高發風險。如果你還沒有開展眼部例行檢查，開始為你和你家人計劃一下定期眼部檢查吧 - 這也許會使你擁有更長久的健康視力。

每天運動、保持身材，才是讓你眼部保持健康的更有效的方式。

7大壞習慣使你的眼睛老化更快



良好的生活習慣 1: 刷牙持續 3 分鐘。生活小常識報道說，韓國牙科界一直倡導“3·3·3 刷牙法”，即每天刷牙 3 次以上，在飯後 3 分鐘以內刷牙，每次刷牙 3 分鐘以上。牙齒的外面、里面、咬合面等各個角度都算下來，大約有 80 多個牙面需要清潔，這個工作量不算小。而一把牙刷在同一時間里只能刷到 2—3 顆牙齒，因此每次刷牙 3 分鐘才能保證所有牙齒都刷乾淨。刷牙有什麼好處？專家指出，刷牙不僅對牙齒清潔有好處，而且還能提神呢。如果覺得刷牙的 3 分鐘過程太過枯燥，不妨早晨聽新聞，晚上聽音樂，一邊享受一邊刷。刷牙注意事項中說，刷牙最好在飯後 3 分鐘以內進行，避免細菌在牙齒表面沉積，防止齲齒。其他時間用清水、鹽水或漱口水即可。

良好的生活習慣 2: 水沸後再燒 3 分鐘。經過氯化處理的自來水，其中氯與水中殘留的有機物結合會產生鹵代烴、氯仿等多種致癌化合物。實驗證明，這種物質的含量與水溫變化和沸騰時間長短關係密切，而把水煮沸後再燒 3 分鐘，其含量可降至最安全飲用標準，是真正的“開水”。健康養生專家建議，燒水時，不妨採取三步走：首先將自來水接出來後先放置一會再燒；然後等水快開時把蓋子打開；最後，水開後等 3 分鐘再熄火，就能讓水里的有害物質有效揮發掉。

良好的生活習慣 3: 吃熱喝涼間隔 3 分鐘。養生小常識上介紹說，嚴寒冬日，親友圍坐一起熱火朝天地吃火鍋無疑是一大喜事，其間再喝口冰飲，就更“夠勁兒”了。然而，這樣可能會引起血壓的“強烈抗議”，還容易引起腸胃不好。專家表示，吃完熱菜後血管會擴張，如果大量飲用冰水，血管會急劇收縮，血壓增高，出現頭暈、噁心、胃疼、腹脹等症狀。這種做法對血壓稍高的人來說尤其危險。所以，短時間內最好不要食用溫度反差強烈的寒冷食物。即使吃熱的想喝點冷飲解渴，也要間隔 3 分鐘以上，這樣可以減小對胃部的刺激。

良好的生活習慣 4: 睡醒後賴床 3 分鐘。賴床不起對於年輕人是個不好的習慣，但對於中老年人卻不是這樣的哦！有資料顯示，在中風和猝死病例中，近 25% 的人是在清晨起床發病的，這個時段因此被稱為一天中的“魔鬼時間”。專家建議，患心臟病和高血壓的中老年人，睡醒後不要急于起身，應先在床上閉目養神 3 分鐘再起。身體可保持原來的姿勢，並適當活動一下四肢和頸頸部，這樣血壓不會有太大波動。

良好的生活習慣 5: 生氣不超過 3 分鐘。預防疾病小知識報道說，美國生理學家愛爾馬研究發現，人生氣 10 分鐘耗費掉的精力不亞於參加一次 3000 米賽跑。更嚴重的是，生氣時的生理反應十分劇烈，分泌物比其他任何情緒分泌的都複雜，且具毒性，因此愛生氣的人

8個三分鐘 助你保健康

很難長壽。人生氣時，血壓瞬間上昇，身體不好的人，特別是老人，很容易出現腦溢血、心臟病發作和心肌梗死。所以，生氣不該超過 3 分鐘，即使有氣也要來得快去得快，儘快宣洩，竭力保持情緒的穩定。

良好的生活習慣 6: 如廁不超過 3 分鐘。很多人大大便時間長，喜歡在上廁所時看書，甚至有人在裝修房子時，特意在衛生間安設書架、報架。專家強調，排便時，腸道每平方厘米承受著十幾到幾十公斤的壓力。排便時看書或抽煙，往往導致長時間蹲廁所和排便時間過長，如果經常如此，就會造成腸黏膜下垂，導致習慣性便秘、痔瘡等疾病的發生。所以，如廁時間最好控制在 3 分鐘以內。

良好的生活習慣 7: 運動間隙歇 3 分鐘。健康運動專家說，很多人都有運動時上氣不接下氣

的經歷，這時應稍微歇歇，其實只要短暫的 3 分鐘，人的肌肉就能完成足夠的能量補充，以備下一次運動使用。健康飲食小常識：報道說，美國科學家研究發現，即使對於像籃球、羽毛球這類劇烈運動來說，中間 3 分鐘的短暫休息也足夠了。這樣，既不會讓身體迅速冷卻下來，防

人腦很神奇，潛力無限。然而，人們對大腦卻不見得十分瞭解。如何挖掘大腦潛力呢？如何提高大腦功能呢？下面讓大腦聰明長壽的六個秘訣可要牢記了，讓你變聰明的必備“武器”，一起來看看。

大腦潛能接近於無限
腦科學研究結果表明，人的大腦在理論上的信息儲存量，相當於藏書 1000 萬冊的美國國會圖書館的 5 倍，高達 5 億本。

大腦的潛能，幾乎接近於無限。但是，到目前為止，人類普遍只開發了大腦的 5%，仍有巨大的潛能尚未得到合理的開發。

換一句話說，一個人的大腦只要沒有先天性的病理缺陷，就可以說他擁有可以成為天才的大腦，只要大腦的潛能得到超出一般的合理開發，他的能力就不會比愛因斯坦遜色。

有人形象的比喻：“大腦正常運轉時所耗的能量足以讓 40 瓦的燈泡持續發出耀眼光芒”，可見必須時時刻刻提供足夠的營養才能讓大腦保持最佳狀態。

科學研究表明：人的大腦具有極強的可塑性，通過補充記憶增強劑，能激發腦細胞活力，促進腦細胞的生長髮育和神經信息的傳遞，可以使大腦思維更加活躍，激發大腦潛能。

盤點大腦的 9 個奧秘

1. 大腦的神經元會終身生長。
2. 休息時，大腦也會消耗人體總熱量的 1/5。
3. 20 歲之後，每天會有數千個腦細胞凋亡。
4. 記憶喪失是可逆的。
5. 在短時間內，大多數人能記住 7 位隨機數字，這被稱為“工作記憶”。
6. 大腦本身沒有痛感。
7. 人腦 60% 是脂肪。
8. 不是人人都有“認知障礙症基因”。
9. 人們對大腦的利用是全面的。

讓大腦聰明長壽六個秘訣

1. 曬太陽
專家建議，多外出走走曬太陽。因為陽光能促進神經生長因子，使神經纖維增長。現在已有專家研究曬太陽的量是否與認知障礙症的發展有關，雖暫無定論，但每天接受陽光照射，至少能形成良好睡眠模式，不容易憂鬱。

2. 健走
有氧運動可使心跳加速，而且有些動作需要協調四肢，能活化小腦，促進思考，提高認知和信息處理的速度。有氧運動很簡單，健走即可。據研究發現，只要每周健走 3 次、每次 50 分鐘就能使思維敏捷。

3. 冥想
減少焦慮，改善腦部血流量。美國清晰大腦網站提供一個冥想法：閉上眼睛，大拇指按小拇指，想象運動後美好的感覺，深呼吸 30 秒。然後大拇指按無名指，想象任何喜歡的事物 30 秒，然後再按中指回想一個受關愛的時刻 30 秒，最後按食指回想一個美麗的地方 30 秒。

4. 挑戰自己
美國神經學家佛杜希認為，人們需要停止抱怨，意識到自己可以記住很多事情。他開出的藥方是：嘗試記住新聞台早中晚不同的新聞播報員的名字，或者記住你喜歡的球隊中除了核心球員以外其他人的名字。

5. 主動和別人打招呼
主動打招呼不但有助於人際互動，降低憂鬱症的風險，而且為了主動打招呼，需要記住對方的名字與外貌特徵，因此有助於提高腦力。美國精神病學家加里博士認為，散步時和朋友聊天也有同樣的功效。

6. 多吃綠色食物
綠色食物，主要是葉菜類蔬菜，能幫助你抵禦認知障礙症，降低記憶力喪失的風險。此外，美國哥倫比亞大學的研究發現，魚肉、堅果和橄欖油也有同樣的功效。**大腦不老三字訣：笑一笑，做計算，吃核桃，常運動，改習慣，學新歌，讀好書，記路綫，多回憶，學盲人。**

止再次運動時出現抽筋、肌肉拉傷等運動損傷，也足以利用這段時間補充水分和能量，讓肌肉得到適當的休息，可以有助於更長時間的運動。

良好的生活習慣 8: 每天腹式呼吸 3 分鐘。深呼吸，也就是腹式呼吸，是每日必做的健康養生小動作。專家介紹說，人的肺容量平均有兩個足球那么大，但很多人因呼吸太短促，使空氣不能深入到肺葉下端，導致換氣量少，所以大多數人一生只使用了肺的 1/3。運動專家建議，在空氣新鮮的戶外，每天做 3 分鐘的腹式呼吸。具體方法是：先慢慢地由鼻孔吸氣，吸氣過程中，胸廓上提，腹部會慢慢鼓起，再繼續吸氣，使整個肺充滿空氣，這時肋骨部分會上抬，胸腔會擴大。這個過程一般需要 5—10 秒，然後屏住呼吸 5—10 秒，停頓 2—3 秒後後，吐氣，接着開始新一次的呼吸。

