

請人吃飯不如請人出汗



結果發現汗水中含有銅、鉛、銅、鎳等之重金屬物質。艾倫斯特博士下的結論是「每天跑 30 公里以上的馬拉松手，自體內深處排出大量汗水的同時，亦將體內累積的致癌成份「重金屬」排出體外，徹底去除癌症的根源，因此馬拉松選手是不會得癌症。

德國體育醫學龍頭艾倫斯特博士發現，所有運動選手中，唯獨馬拉松選手沒有罹患癌症的病例。

因此艾倫斯特博士為了找出不得癌症的原因，不斷地研究，結果發現了一項驚人的事實。

艾倫斯特博士採集了每天跑步 30 公里以上的馬拉松選手的「汗水」，分析其汗水的成份，

排泄體內不需要物質功能，就是排便、排尿與出汗的。其中，排汗更重要具有排泄體內疲勞物質或對人體有害的重金屬、毒素的重要作用。

雖然尿也會排出重金屬，但是排出功能卻遠不及汗。亦即藉由汗，能夠排出大量的重金屬。

汗也具有調節體溫的重要作用。全身健康的出汗，就能夠強化現代最欠缺的體溫調節功能與自律神經。

汗從體表氣化，令人得到爽快感，對精神也有很大的幫助。藉著氣化熱消耗熱量，能夠提陞代謝力，減少體脂肪，有助於消除肥胖。

對身體而言具有重要作用的汗，不會對身體造成負擔，全身出汗，就能夠強化自律神經，提陞代謝力，排出老舊廢物與毒素，對於美容與健

康都有幫助。

汗與尿中的重金屬元素量(100 克中)

鉛(μg):汗 84、尿 4.9

鎳(μg):汗 6.5、尿 0.65

鈷(μg):汗 1.2、尿 0.6

鎳(μg):汗 32、尿 3.1

銅(mg):汗 0.11、尿 0.01

(注)假設 1 天出汗量為 2 公斤

關鍵是：喝的水要沒重金屬，否則可能出汗排出的重金屬少，喝進去的重金屬還多哦！

好水的標準：六無兩有。

- 1、無色無味；
- 2、無雜質；
- 3、無餘氯；
- 4、無細菌病毒；
- 5、無有機污染(農業和養殖業等)；
- 6、無重金屬污染。

有鈣鎂等對人體有益的礦物質和有氧(活水)。

現在最流行的一句話，請人吃飯不如請人出汗！

智能手機的面世給人們的生活和工作帶來了翻天覆地的變化，但同時也連帶製造出了「低頭族」(在社交場合注意力不集中喜歡看手機的人)。一項最新調查發現，在平常工作日的 16 小時內，人們平均查看手機 150 次。專家表示，「低頭族」存在衝動控制問題、社交孤獨和抑鬱症等健康問題。英國心理學教授總結出的與智能手機密切相關的 8 種「21 世紀病」。

無手機恐懼症。在任何可能的情況下都要為手機充電，手機一直開機，甚至上廁所時手機不離手……這些都是「無手機恐懼症」的症狀。研究發現，近 53% 的手機用戶在手機丟失、沒電、欠費或斷網的時候感到焦慮。20% 的人上床後還用手機檢查郵件，近 50% 的人海灘度假也帶着手機。無手機恐懼症波及人群所佔人口比例已上升至 66%，其中 18-24 歲人群最嚴重，77% 的人離開手機幾分鐘就渾身難受，女性患者比男性多 17%。

睡眠短症。睡眠短症(也稱「夢游短信」)是指患者夢游時給親友發短信的現象，白天壓力太大處理事務太多是問題的關鍵。患者通常在入睡後的兩小時內發送短信，對此自己卻全然不知。睡眠短症不僅會導致人際交往尷尬，更會嚴重干擾快速眼動睡眠(深睡)，睡醒後依然感覺疲憊。

震動幻覺綜合徵。如果你經常誤以為手機在震動或響鈴，忍不住想要掏出手機確認一下，這可能說明你患有「震動幻覺綜合徵」(也稱幽靈震動綜合徵)。震動幻覺綜合徵是預期性焦慮的結果。研究發現，68% 的手機用戶存在不同程度的震動幻覺問題，87% 的患者每周有一次手機震動幻覺，13% 的患者每天都會產生這種幻覺。

網絡病。是智能手機及平板電腦高新電子技術的三維效果給人們帶來的「現代版暈動症」，通常在與虛擬環境交互或者沉浸於虛擬環境中時產生。這是因為患者眼睛與其平衡系統感知的運動發生不同步而導致的。發病時，大腦誤認

智能手機帶來的 8 種「21 世紀病」

為某些物體在移動，其實這些物體始終處於靜止狀態，這種不同步容易導致患者噁心、眼疲勞和暈眩。

短信指。是指拇指一族頻繁發短信而患上「扳機指」症(醫學上叫「狹窄性腱鞘炎」)，症狀包括手指、手腕和前臂酸痛和痙攣。近期調查發現，43% 的智能手機用戶在近 5 年發生過「短信指」。

低頭玩手機姿勢症。低頭弓腰駝背玩手机或電腦的姿勢被戲稱為 iPosture(「電玩姿勢」)。長時間低頭會導致脊椎壓迫，頸部、頭部和肩膀疼痛。英國醫療保健供應商 Simplyhealth 一項調查發現，84% 的 18-24 歲的年輕人承認在過去 1 年里因為玩手机而遭受過頸部和背部疼痛，每天平均「屏幕時間」為 8.83 小時，66% 的人表示用電腦時低頭垂肩。

屏幕近視。是指長時間待在室內盯着屏幕看而導致的近視。自 1997 年智能手機上市以來，近視眼發病率增加了 35%。如果不加控制，預計未來 10 年，屏幕近視會增加 50%。在臨床中，進行性近視眼一般在 18-20 歲前停止發展。可如今，20 歲之後甚至 40 歲仍有可能發展。

干眼症。當人們目不轉睛地盯着屏幕時，其眨眼次數會減少 1/3。這會導致眼球表面更多淚液蒸發，使眼球缺乏滋潤。而淚液蒸發是導致干眼症的主因之一。干眼症最終會導致永久性眼損傷。



骨質疏鬆是中老年常見的一種疾病，被稱之為「無聲的殺手」。因為在此疾病形成的過程中人們並沒有感覺，只是當骨質疏鬆到一定的程度，造成各種各樣的骨折時人們才會警覺。

美國國立衛生研究院的研究顯示，50 歲以上的男性，四人中就有一個會因骨質疏鬆而骨折。同齡婦女的比例更高。據統計 50 歲以上的婦女骨密度平均每年下降 2% 以上。

骨質疏鬆會導致骨骼受力不均，或骨質脆弱、機體產生修復反應而形成骨刺，這種骨質成份異常分布的結果，也會引起椎體骨畸形、椎間盤突出。骨質疏鬆症往往是骨折、骨壞死、骨折不癒的內在原因。骨質疏鬆症可產生脊柱骨脆弱、骨痛、駝背、身材變矮、骨折乃至致殘等後果。常見的骨質疏鬆性骨折有髖骨骨折和脊柱骨折，而且往往還會引起繼發性並發症。骨質疏鬆還會導致腹部受壓引發胃腸道疾病以及引發肺部感染等。

骨質疏鬆已成為全球範圍越來越嚴重的公共健康問題。為了引起全社會的關注，世界衛生組織(WHO)將每年的 10 月 20 日定為「世界骨質疏鬆日」，意在提高人們對骨質疏鬆這種疾病的認識。這種疾病已嚴重影響中老年人的生命質量，位居中老年人五大疾病患病率之首。

骨質疏鬆是由於骨頭內鈣質大量流失造成骨密度下降所致。因此攝入足夠的鈣是解決問題的一個途徑。維生素 D 能促進鈣的吸收，所以保證身體維生素 D 的足夠供應也是必須的。

基於上述兩個方面，傳統的醫學建議是鼓勵人們多食高鈣和富維生素 D 的食物或補充

劑。在食物中奶製品成為人們的首選，各種鈣片及維生素 D 藥丸也成為許多人的喜愛。

實際的情況是如何呢?近期的許多研究發現解決骨質疏鬆不光要考慮鈣的攝入，更重要的是要阻止鈣的流失。動物蛋白過量是鈣流失的罪魁禍首。

美國康奈爾大學教授、世界知名的醫學專家坎貝爾博士在其著作《The China Study》中分析了其機理：過量的、身體無法吸收的動物蛋白將會從體內排出。動物蛋白排出時會把血液中的鈣一起帶走，造成血液中鈣含量偏低。此時

骨質疏鬆與補鈣及維生素 D

身體會把骨頭內儲存的鈣釋放出來以維持血液中鈣量的平衡。久而久之骨頭中鈣的儲存越來越低。

健康統計也證實了這一觀點。在動物食品和奶製品豐富的西方國家骨質疏鬆的發病率遠高於因經濟因素吃不上肉食的貧窮國家。

很多人(包括許多醫學人士)認為經常服用鈣片和維生素 D 藥丸能幫助人體攝入足夠的鈣，從而解決骨質疏鬆問題。美國權威醫學雜誌《新英格蘭醫學雜誌》2006 年公佈的最新研究結果卻對這種觀點打上巨大問號。

這項研究是「婦女健康計劃」的一部分，歷時 7 年，追蹤調查了 36828 名 50 歲以上的健康婦女，共耗資 1800 萬美元。研究得出的結論是，服用鈣片及維生素 D 對治療骨質疏鬆不但作用甚微，而且還有潛在隱患，如結石。

坎貝爾博士在其著作《The China Study》中對此課題也進行了分析。基於他二十多年研究

的結果，坎貝爾博士明確地指出：服用維生素 D 及鈣片不能解決骨質疏鬆問題，反而還會增加癌症的風險。

除了鈣的攝入和流失，免疫系統也與骨質疏鬆密切相關。健全的免疫系統能通過調節成骨和破骨細胞數量和機能分化以及功能活化來促進骨重建。

由以上事實可見，防止及逆轉骨質疏鬆的關鍵是不能僅着眼於鈣的攝入，更要解決鈣的流失問題，同時還應盡量提陞免疫系統，這就需要減少動物食品、大量食用植物食品，尤其是含鈣高的植物。

對於一般的健康人，抓住以上關鍵能有效地減緩或延後骨質疏鬆的形成。但對於兩類人則還需要特殊的幫助。一類是骨質疏鬆已經相當嚴重病人。為能使體內細胞有足夠的能力來逆轉疾病，他們需要比常人更充分的營養支持，而市場上供應的植物食品由於種植、保存方式等問題，其含有的營養成分不能滿足需求；另一類是老年人。他們因器官老化、消化能力減弱等因素，不能象常人那樣吃下大量的新鮮植物食品。儲植物營養供應不足時，不但無法保證足夠的鈣的攝入，而且不能阻止體內鈣的流失。

這裡「特殊幫助」指的是全濃縮植物食品。這些食品應該採用自然方式種植(即無農藥化肥)、最佳時機採摘(植物中營養含量最足時)、科學方法保存及加工(無保鮮劑、少丟失營養、自然濃縮而非化學提取)。這樣的食品其營養含量遠高於市場新鮮食品，能很好地滿足以上兩類人的需要。

細數生氣的 8 大危害

生氣到底有多傷身?美國「網絡醫學博士」網站和美國「關愛網」等多家媒體近日綜合相關研究發現，生氣不僅會傷及心肝肺等人體重要組織器官，而且會增加癌症和猝死死亡率，縮短預期壽命。

1.傷心臟。哈佛大學醫學院一項為期 20 年的跟踪研究發現，生氣會導致心梗(MI)或急性冠脈綜合徵(ACS)危險增加 4.74 倍。另一項研究發現，與善於控制情緒的人相比，健康的愛發脾氣者罹患心臟病而死亡的幾率高出 19%，愛生氣的心臟病患者死亡率更是增加 24%。

2.傷肝臟。美國維吉尼亞大學的一項研究發現，生氣會導致慢性丙肝病人病情加重。杜克大學的研究發現，愛生氣、充滿敵意和輕中度抑鬱人群體內 C 反應蛋白(CRP)水平更高。《動脈硬化血栓血管生物學》雜誌刊登以色列一項研究發現，CRP 水平升高與肝炎和肝損傷關聯密切。

3.傷肺臟。美國馬薩諸塞州史密斯學院生理學專家貝妮塔·杰克遜博士及其同事完成的一項研究表明，年齡越大，越容易生氣，肺功能也越差。生氣時情緒激動過度，呼吸急促，甚至出現過度換氣。結果造成肺泡持續擴張，得不到正常放鬆和休息，導致肺臟功能失常。專家表示，適當深呼吸，讓肺泡得到適當的放鬆，有益肺臟健康。

4.傷胃腸。紐約西奈山醫學院醫學教授馬克巴比亞斯基完成的研究發現，生氣會引起交感神經興奮，導致胃腸血流量降低，蠕動減速，食慾不振，嚴重時還可引起胃潰瘍。

5.皮膚癒合慢。美國《大腦、行為和免疫》雜



誌刊登俄亥俄大學一項研究發現，脾氣暴躁的人，身體自我修復能力更差，傷口癒合也更慢。生氣會導致人體應激激素皮質醇的增加，皮質醇則會導致與人體組織修復密切相關的兩種免疫細胞減少，進而導致皮膚癒合速度大減。

6.致癌。生氣憋悶是導致癌症的快捷方式。美國生理學家愛爾瑪博士完成的研究發現，生氣 10 分鐘耗費的體能相當於 3000 米賽跑。長期生氣導致的內分泌功能紊亂和人體的免疫功能低下，使得癌症更容易發生。

7.猝死。《美國心臟病學會雜誌》刊登耶魯大學蕾切爾·蘭帕特博士完成的一項研究發現，脾氣暴怒的男性不僅容易發生腦卒中，也容易發生猝死。研究發現，生氣會對心血管健康產生負面影響。怒髮沖冠時，肌肉中血流量高出正常水平，導致心臟供血減少，引發心肌缺血、心律不齊、大腦缺氧、氣短、甚至猝死。

8.折壽。研究發現，經常生氣的確會縮短壽命。美國杜克大學醫學中心專家約翰·巴爾福特對 118 名參試大學生進行的 25 年跟踪調查發現，對他人敵視程度高的參試者，50 歲前死亡的比率高達近 20%。相比之下，「敵視度」最低的參試者 50 歲前死亡幾率僅為 5%。

戴隱形眼鏡竟然讓眼角膜被蟲子「啃」掉!日前有報道稱，台灣一名女大學生因連續半年戴隱形眼鏡，右眼角膜被阿米巴原蟲(食腦蟲)啃掉一半，導致角膜潰爛。戴隱形眼鏡真有那么令人毛骨悚然的後果?專家表示，並不是戴隱形眼鏡就會感染阿米巴原蟲，而是長時間戴、戴過夜、戴鏡游泳等壞習慣，提高了感染風險。

「日拋型」隱形眼鏡戴了半年不曾脫下

該報道稱，這位女大學生近視約 700-800 度，為省下隱形眼鏡保養液的錢，長戴「月拋型」隱形眼鏡長達半年時間，還戴隱形眼鏡睡覺，後來因眼睛越來越紅、無法取下隱形眼鏡，才趕緊看醫生。醫生懷疑她的問題是洗臉時所用水質不乾淨，感染了「棘阿米巴角膜炎」後導致的。

中山大學中山眼科中心視光學系崔冬梅副教授介紹，阿米巴原蟲廣泛分布在空氣、土壤、水中，甚至從鼻腔和口腔黏膜中也曾分離出阿米巴原蟲。在角膜有創傷的情況下，接觸到水中乃至空氣中的阿米巴原蟲，就容易讓其入侵、滋生，進而引起角膜炎，長期反復可導致失明。



長期不脫隱形眼鏡 角膜竟被「食腦蟲」啃掉