生命是否可掌握？
生命是否可掌握？

(大小姐手記) 文：徐佩蒂

資料所得，最近，「美國心臟學會」 (AHA) 公佈，「高血壓定義」 14 年來首次調整，由目前上壓 140 及下壓 90，下調至上壓 130 及下壓
80，估計美國高血壓人口將由目前的 7200 萬，大增至 1.03 億，佔成年人口 46%；其中40 多歲的高血壓患者大幅增加，男性高血壓患者(45 歲以下)
增加 2 倍，女性則增加 1 倍；美國杜蘭大學醫生Paul Whelton 表示，高血壓問題，指「患心臟病、中風和其他心血管疾病的風險」，在血壓升至
130/80 時，已較正常血壓人士高出 1 倍。

新指引提醒患有糖尿病等疾病的病人，在上壓升至 130 時便要及早處理，對於其他上壓介乎 130 至 140
的民眾，指引則建議他們首先改善生活習慣，包括多做運動、減輕體重、制訂營養餐單，以及減少飲酒和吸煙等，有醫生強調，控制血壓藥物存在副作用風險，依靠更健
康的生活模式是最適合的控制血壓方式；指引並警告民眾勿輕信坊間的降血壓方法，稱未有足夠證據顯示大蒜、黑巧克力、茶、咖啡、瑜伽和冥想等方式有助改善血壓
。

想健康長壽，可別忽視身體的一些細微變化，美國「福克斯新聞網」列出了10個可能是疾病徵兆的身體特徵，幫您測測健康狀況。

(1)
食指短：美國《關節炎與風濕病》雜誌刊登研究稱，食指比無名指短的女性，體內雌激素水平較低，患膝關節炎的幾率會增加1倍，男性也可能有此問題；有這類特徵的
 1 / 4

生命是否可掌握？
人群要加強膝部鍛煉：坐直，抬起雙腿與地面平行，保持10秒再放下，反復做10次。

(2)
個子高：《美國國家科學院院刊》中一項研究稱，女性身高超過157.5厘米，就可能缺少一種能長命百歲的基因變，因此，身高較高的人要養成健康的生活習慣，戒煙
﹑少喝酒﹑少吃肉。

(3)
腿長：英國《流行病學與小區健康雜誌》研究稱，腿長在50.8─73.7厘米之間的女性，4種肝脢水平較高，這類人需要控制飲酒，每天喝紅酒不要超過142毫升
，啤酒不要超過341毫升﹔做家務要戴口罩﹑手套，避開有毒化學物質。

(4)
胳膊短：美國《神經病學》雜誌的一項研究稱，胳膊短的女性患認知障礙症的可能性增加50%，可以通過下面方法測試：站立，展開雙臂與地面平行，量量左手指尖到
右手指尖的長度，成年女性最短不能低於152厘米，手臂過短的人平時要多活動雙臂，還可以培養能使手臂靈活的繪画或陶藝等愛好。

(5)
.腰粗：美國《神經病學》雜誌刊登研究稱，在40多歲時長出大肚腩的人，70歲後患認知障礙症的可能性增加3.6倍，這類人平時要注意飲食，多吃含單一不飽和脂
肪酸的橄欖﹑堅果﹑黑巧克力等食物，多運動。

 2 / 4

生命是否可掌握？

(6)
胸部大：《加拿大醫學會雜誌》為期10年的研究稱，在綜合考慮飲食﹑身體肥胖﹑家族史和是否吸煙等因素後，發現胸部大的女性患糖尿病的幾率會增加1.5倍。女
性胸部的脂肪組織可能對激素很敏感，會影響胰島素抗性，從而引發糖尿病，這類人群可進行高強度間歇式鍛煉。

(7)
腿肚子小：美國《中風》雜誌刊登法國一項研究稱，小腿圍小於33厘米的女性，更容易出現頸動脈斑塊，增加中風風險，腿肚子粗，說明皮下脂肪厚，這種皮下脂肪能
吸收並存儲血流中的脂肪酸，從而降低中風危險，小腿太細的人平時可以多喝綠茶，保持心臟健康，減少中風幾率。

(8) 耳垂有皺紋：《美國醫學雜誌》一項研究稱，如果耳垂上有線形皺紋，日後發生心臟病的幾率更高，一個耳垂有皺紋，心臟病風險會提高
33%；兩耳垂各有一條皺紋，風險會增加77%，雖然尚不明確具體原因，不過專家認為耳垂皺紋或許是因缺乏彈性纖維，而這也會導致動脈血管的硬化，如果發現耳垂
皺紋，就要注意預防心臟病了，努力節食減肥，減少膽固醇攝入量，注意降低血壓等。

(9)
非O型血：美國哈佛大學醫學院一項大規模研究稱，A型﹑B型和AB型血型的人，患胰腺癌的幾率比O型血的人高44%，這或許是因為決定上述血型的基因本身便會
帶來胰腺癌風險，這些人群可服用維生素D膳食補充劑，多吃低脂乳製品和鮭魚等。

(10)
嗅覺差：美國《神經學年鑒》研究稱，有些老年人無法分辨香蕉﹑檸檬等水果的氣味，其4年內患帕金森病的幾率要高出5倍，研究人員認為，負責嗅覺功能的大腦區域
是帕金森病最先侵襲的區域，這在癥狀發作前2─7年就會顯示出徵，這樣的老人可服用魚油等膳食補充劑，以增強大腦的抵禦力。

 3 / 4