睡眠少於7小時 易患感冒

Text: Hiu

如果你每晚睡眠少於7小時，患上感冒的機會比常人高出3倍。若然睡眠質素欠佳的話，更有機會是常人的5倍。

這項新研究的調查結果顯示，每晚少於7至8小時的睡眠，會降低身體對感冒細菌的抵抗力。科學家表示：「充足的睡眠習慣及較好的睡眠質素，會在人體免疫系統上扮演着重要角色，令人有能力戰勝具傳染性的疾病。」研究更顯示失眠會損害某些免疫的功能，而且更發現每晚擁有7至8小時的睡覺人士，患上心臟病的機會和死亡率都會較低。

這項研究共訪問了153位男性及女性，研究人員會詢問參加者每晚睡上幾多小時，及讓他們接觸感冒病毒。5天之後，研究人員會收集黏液樣本作病毒測試。在28天之後，再搜集參加者的血樣本測試病毒抗體。

最後，研究人員發現每晚睡眠少於7小時的參加者比其他人患上感冒的機率高出2.94倍。科學家指出，擁有充足及優質睡眠的人，無疑會有較好的體魄，減少患上感冒的機會及具有較棒的生產力。

漱口水 或引致口腔癌

Text: Hiu

為了口腔清潔，很多人有使用漱口水的習慣，但最近有調查顯示，若每天使用漱口水，有機會令頭部及頸部患癌。據《澳洲牙醫期刊》最新的一份研究報告顯示，漱口水中的酒精有一種含毒的副產品乙醛，在使用時有機會積聚在口腔蛀牙內，而專家相信乙醛是致癌物質之一，有機會引致口腔癌。此外，酒精乙醇也可令致癌物質更易滲過口腔的壁膜，造成傷害。

墨爾本大學專家指出，牙醫不應推薦病人長時期使用漱口水。除非病人有確切需要才會推薦，而且只限短時間使用。

另外，市面所出售的漱口水，酒精含量約達百分之二十六，比葡萄酒的酒精含量還高出兩倍，若持續使用，對牙齒及口腔的健康有一定的影響。據悉，澳洲每年有逾八百人被確診患上口腔癌，約有一半病人被確診後的五年內死亡，比率甚高。