

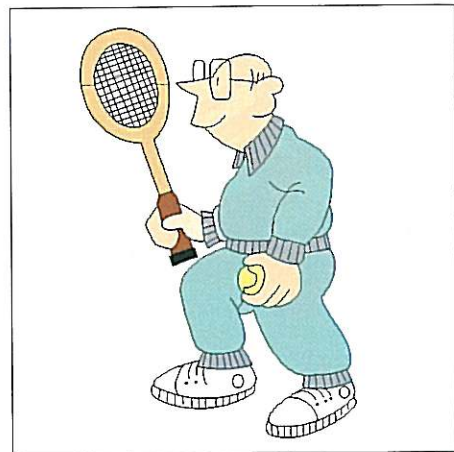
運動 令腦部不衰

健康專家經常鼓勵長者要保持運動，除了有助維持身體健康外，原來也可保持專注力。

美國馬利蘭大學最近進行了兩項研究，其中一項是訪問106位80歲以上長者的運動習慣，並同時測試他們的專注能力；在另一個研究中，學者則用腦掃描器量度腦部的專注功能。結果兩項研究均證實，運動量較高的長者專注功能也較佳。

為什麼多做運動可令長者保持專注力？進行研究的學者指出，部分原因可能是當心臟功能較佳時，血液流量亦較佳，腦部自然有較多氧氣供應，運作起來也會較佳。

那麼需要特別的運動訓練嗎？那又未必，因為在受訪的長者中，即使專注力較佳，身體也不一定很強壯。由此可見，只要保持適量運動，經常活動一下身子，腦部自然能保持靈活。當然，除此之外還要多動腦筋，才能繼續做個精靈老人。



更年期服用荷爾蒙 安全嗎？

為治療更年期的不適，及預防更年期後出現的疾病，部分婦女會服用荷爾蒙補充劑；不過美國國家衛生研究院所贊助的Women's Health Initiative (WHI)研究卻發現，長期服用雌激素和黃體素，可能會損害健康。

該項以更年期婦女為對象的研究發現，每1萬名同時服用雌激素和黃體素的婦女中，1年後患上乳癌的較沒有服用的婦女多8人，患心臟病的多7人，患乳癌的則多8人。若只服用雌激素，則暫時未清楚對健康會造成什麼影響。

由於研究顯示的副作用比率很低，而服用這類荷爾蒙補充劑確實可幫助大部分婦女紓緩紅潮及夜汗等更年期症狀，因此有學者建議有需要的婦女目前仍可繼續服用，但須將服用期盡量縮短；若有選擇的話，最好使用其他藥物幫助預防更年期後出現的骨質疏鬆症等問題。

至於擔心藥物副作用的婦女，則不妨採用其他方法以減低更年期的不適，例如平時穿著鬆身衣服、少飲含咖啡因的飲品，及多吃大豆類食物等。



亞洲人 須更新體重指標

你是否曾經用體積指數(BMI)量度體重，發現自己的體重很標準呢？且別高興得太快。有專家認為，這個量度指數未必適合亞洲人，因而往往低估了肥胖程度，和患相關疾病的危機。

最近一個在星加坡舉行的國際學術會議上，有學者指出亞洲人的體重普遍較西方人輕，身型較細小；但實際上體內的脂肪往往較想象中多。以新加坡為例，據1998年的調查顯示，全國只有少於6%的人在體積指數上屬於過胖，但實際上患中風、心臟病及癌症等人數與西方相若；印度人的身型普遍看似較瘦，但患上與肥胖有關的疾病的人數也出乎意料地高。

出席會議的學者指出，現時世界衛生組織量度肥胖程度的體積指數，是針對西方人而訂定，未必完全適合亞洲人，因此有必要改用一個符合亞洲人身型，尤其是脂肪分布的體積指數，才能更準確計算肥胖程度，及評估患相關疾病的危機。

