

# 開懷大笑如同減肥

Text: Hiu



市道低迷，失業率節節上升，導致大家的笑容也減少了。不過，最近有科學家卻指出，只要每天大笑1小時，所消耗的熱量就如同舉重半小時，一年累積下來就可減去11磅。這項新研究對想減磅的人士來說，無疑是一個好消息。

神經科學家表示，當我們開懷大笑時，心跳及血液循環都會加快，胸部上下震動，腹肌也會隨之震動，情況就如進行迷你帶氧運動般，可以促進新陳代謝及有益心臟。此外，每逢我們大笑時，腦部會分泌安多芬，令人有舒適、減壓的感覺，即使我們只有想笑的念頭，也足以全日精神抖擻。

以笑減肥也是一個不錯的瘦身方法。研究發現，每次大笑1小時可以消耗100卡路里，相等於一小塊朱古力的熱量或用吸塵機打掃四十分鐘可消耗的熱量。因此，專家建議，大家可每天觀看半小時的喜劇，一方面可令心情愉快，又可同時減肥，一舉兩得。✔

## 薄荷香煙更易上癮

Text: Hiu

之前美國哈佛大學有一項研究指，煙商操控煙草產品內的薄荷含量，好讓年青人在初嘗吸煙時感覺較好，從而招攬更多年輕新煙民。

最近，醫學大學研究員Kunal Gandhi亦進行了一項調查，發現薄荷煙的涼浸滋味，有機會令人更易上癮及致命。

不少吸煙者均有誤解，認為非薄荷煙對身體的損害比薄荷煙大，但事實並非如此。研究共訪問了1,700位吸食薄荷煙的黑人及拉丁裔人，發現他們比吸食非薄荷煙的人較難戒煙，就黑人舉例而言，薄荷吸煙者成功戒煙的比例更只有非薄荷吸煙者的一半。

「我們先前發現薄荷吸煙者會

吸入更多的尼古丁和一氧化碳，這研究顯示薄荷香煙更易令人上癮且更難戒掉。」

這些結果意味着薄荷煙在眾多香煙中並非一個較好的選擇，它製造了一個假象，掩飾了尼古丁的毒素成份，令吸煙者產生錯覺，以為吸食多了薄荷煙，對身體的損害也不及吸食非薄荷煙那麼大。✔