

## 保健常谈

### 1. 补充食品必要吗？

健康的饮食应该包含均衡人生所需要的大多数必要维生素和矿物质。不过忙碌的生活方式往往使到我们没有时间选择所需要的食品。在这些时候，保健补充食品是方便的选择。不过在选择保健补充品时，还是要参考一些有用的基本规则。首先要了解身体的需要。不是所有的保健补充食品都对我们有用。一些可能还有害身体。过量也对身体有害 -- 越多不一定就越好。更糟的是，大量摄取某种维生素，也许对身体不利。例如，摄取太多的维生素 C 会造成腹泻，并造成人体系统不平衡。人体可能无法吸收铜，导致铜质不足，对身体不利。

市面有各式各样的保健补充品。注意其中所含的有效成分，并了解最佳的服用剂量，“建议每日剂量”是很好的参考指引。

一条不变的金科玉律就是一旦有疑问，最好请教医生。对于一般的选用保健补充品的意见，可向零售药店的药剂师和营养师查问。互联网也是一个很好的资源来源，不过要提防那些听起来太完美的产品。不要只参考单方面的产品资料来源。

2004 年 5 月 18 日星期天<<海峡时报>>报道

### 2. 吸烟缩短寿命十年

根据英国一项新的研究发现，吸烟的人平均比不吸烟的人寿命短十年。这项研究首次证明吸烟导致肺癌。牛津大学的理查多尔教授追踪英国 3 万 4000 名医生的纪录，并在 1954 年将初步结果发表在英国医药学刊上，促使全世界发起一连串的反吸烟运动。现在，由这名高龄 91 岁的流行病学家追踪吸烟者 50 年的新研究显示，吸烟的整体风险比起初所猜测的还要大，抵消了医学进步的成果。

2004 年 6 月 26 日英国医药学刊

### 3. 诱导癌细胞自杀

英国科学家表示，可能有办法诱导卵巢癌细胞自杀。癌细胞扩散是因为一种通常杀死细胞的基因，在癌细胞内功能失常。英国癌症研究中心的科学家表示，他们将这种‘自杀’基因引入癌细胞内，从而解决这个问题。有关研究结果在英国癌症研究中心于格拉斯哥举行的国际癌症大会上发表。想知道更多详情，请浏览 <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/3827627.stm> 网站。

2004 年 6 月 22 日英国广播公司新闻报道

### 4. 越早戒烟，对健康越有利

一项新的研究显示，吸烟者如果在 35 岁之前戒烟，可望和从来没有吸烟的人一般长寿和健康。在保健服务研究所负责有关研究的泰勒医生，接受路透社保健专栏的访问时说：“如果在 35 岁之前戒烟，就可以避免吸烟对缩短寿命和生活素质所造成的危害。”

路透社 2004 年 6 月 18 日纽约路透社保健专栏报道