

高齡並不表示老化

來隆祚

80歲的老人解決一個疑難問題所需的時間，並不比20歲的年輕人多。

上了年紀，思考和動作的反應都有變慢的現象，很多人都以為那是老化的現象，但是科學家對此說法却不表贊同，根據他們的研究顯示，年齡造成反應遲頓的作用，實在微乎其微。

美國新罕布夏州，漢諾威的Dart Mouth醫學院的生物醫學工程師Greeley和Reeves醫師和他們的助理們，發現人在20歲以後，每年所消失的反應只有千分之1.4秒，依此比例推算，在60年當中，你的反應只慢了10分之1秒而已。

研究人員使用Greeley改良的測試系統來評量老人的反應速度。其過程為：受測試者坐在螢幕前，注視著螢幕上光線的變化，要求他

們在發現紅光變綠光時，就用腳踩一下踏板。此電極踏板所測得的時間，即大腦覺察到光線所需要的時間，亦即是外界訊息傳遞到腦神經運動中心所需的時間（大腦控制運動的部門），此即稱為“中央反應時間”。

Reeves博士發現，除了神經系統有病的人，如阿滋海默症（與大腦皮層硬化有關的老年性痴呆症）病人的反應時間有明顯遲緩的表現外，其他健康者，終其一身都能維持快速的反應。

神經科權威Reeves博士最後的結論是，對正常人來說，心理上的知覺受年齡的影響大於生理上的改變。80歲的老人解決一個疑難問題所需的時間，並不比20歲的年輕人多。只要飲食均衡，運動持之有恆，關心環境的變化，即有利於改善大腦的知覺能力。所以，千萬不要自怨自艾，“高齡”，並不表示“老化”。

資料來源：預防月刊

鉀含量低，但是鹹度較淡，濃度也較稀，使用時若要達到相同的鹹度時，就必須使用好幾倍的量，這時反而會因此吸入較高的鈉及鉀量而不自知。

食品科技是日新月異的，新的療養食品不斷地被研究開發出來造福生病的

人，為了能改善提昇腎臟病人的飲食品質，我們極力鼓勵患者多多利用這些療養食品，但是同時更要鄭重地提醒大家，一定要小心謹慎地分析比較，請教有經驗的營養師，最後選擇對你最無危害，最有幫助，最合適的才好。

洋菇文獻集要 Literature on Mushrooms

內容：全部英文編排，包括分類Taxonomy、菌學Mycology、生理Physiology、形態Morphology、生化Biochemistry、細胞Cytology、栽培環境Environment、遺傳Genetics、品系及育種Strains and Breeding、培養習性Growth Habit、菌種及下種Spawn and Spawning、栽培Cultivation、栽培材料Materials、覆蓋Casing、管理Cropping、經濟Economy、菇舍Growing Houses、堆肥Compost、病虫害Diseases and Insect Pests等19大章共計3378篇文獻，882頁。

是國內外菇類研究機構及人員必備之珍貴文獻。

定價1500元（郵購另加掛號郵資16元）

豐年社（郵購每次另收掛號郵資45元）
台北市溫州街14號 (02)3628148

