

# 咖啡加運動 可防皮膚癌

本報國際新聞中心實習編譯胡琦君／綜合報導

美國最新的醫學研究報告推斷，飲用咖啡再搭配運動，可能有助於預防皮膚癌。

以無毛小鼠為實驗對象的這項研究發現，咖啡加運動能夠殺死因UVB紫外線照射而突變的細胞，進而預防皮膚癌。

七月卅日發表的這項研究由紐澤西州羅傑爾大學主導，探討咖啡搭配運動對皮膚癌細胞凋亡的影響。研究人員將無毛小鼠分成四組：僅餵食小鼠含咖啡因的飲水（相當於人類每天一至二杯的咖啡）；只讓小鼠在滾輪上跑；結合咖啡因飲水及運動；以及

## 擦的荷爾蒙 讓歐吉桑有「睪」頭

黃庭郁／台北報導

年過四十的男性，老覺得全身無力、前途無亮，午夜時分仍性趣缺缺？可能是睪固酮低下徵兆。醫師說，台灣四十歲到八十歲男性，每五人就有一人可能正面臨這樣的困境。現在有「擦」的凝膠可以改善。醫師提醒，有上述症狀的人，可能誤以為自己得了憂鬱症，有人想靠吃大量生蠔、動物睪丸「進補」，其實只會吃出高膽固醇。

新光醫院泌尿科主任黃一勝指出，睪固酮又稱男性荷爾蒙，左右男性性徵，三十歲時達到分泌高峰，隨後每年以一到二個百分點的比例下降。

當血中睪固酮濃度過低，患者會性功能低下、性慾降低，很多人還會覺得活力、體力都大不如前；失眠、盜汗，身體毛髮日漸稀疏、肌肉組織變的鬆垮，有憂鬱及注意力不集中等狀況。

不喝咖啡也不運動的對照組。所有小鼠都接受UVB紫外線的照射。

經比較發現，只飲用咖啡因水的小鼠，體內突變細胞的凋亡率比對照組高出九五%；運動組高出一二〇%；咖啡搭配運動的第三組則高出近四〇〇%，為對照組的四倍。

## 仍有疑點 還不適合人體試驗

不過，研究報告作者之一的康尼表示，上述結果雖然令人振奮，但仍有些疑點待進一步的釐清。在那之前，還不適宜從事人體試驗。

然而，隨著UVB紫外線對人體的傷害日趨嚴重，研發皮膚癌防治新法已是刻不容緩。根據美國國家癌症中心的數據顯示，全美各地罹患皮膚癌的人口不斷攀升，每年新增病例竟達一百多萬起。

醫師指出，臨床上對睪固酮低下已有很好的診斷與治療。診斷上併用「聖路易易斯量表」與「國際勃起功能量表」初步篩選後，懷疑低下者，再接受抽血檢查，便可釐清。臨床治療透過睪固酮補充方式，維持體內雄性荷爾蒙濃度並改善症狀。

除了注射型與口服型睪固酮，現在藥廠推出一種塗抹式睪固酮凝膠。每天塗一次在大腿與肚子，經皮膚吸收效果不錯。

長庚醫院泌尿科醫師黃世聰提醒，睪固酮凝膠為促進皮膚吸收，所以添加酒精成分，如果隨便直接塗在陰囊與陰莖上，可能造成腐蝕，適得其反。

黃一勝說，研究顯示，睪固酮具有提升「瘦肉」組織比例的作用，還能降低負面情緒，雖然不能稱為男人的「天然瘦肉精」，但的確有助促進肌肉緊實，已被列為運動場上的「禁藥」。