美國與歐亞十五個國家
少年營養好身體過胖
調查研究顯示喜吃油膩又愛抽烟
容易導致疾病衛生教育刻不容緩

【華盛頓郵報訊】一項對十五個國家的五千三百名十三歲少年所作的最新調查研究，顯示全世界許多地區的少年過於肥胖，吃含有高度胆固醇的油膩食物，抽烟太多，甚至已有早期高血壓的病象。

所有這些情形或習慣，都可以在一個人的早年時增加心臟病、高血壓、中風或若干癌症的機會。

就美國的少年們而言，除了他們是屬於最肥胖者以外，在上述各類情形中和其他國家的少年相比，一般地說來并不是最壞的。

這次對十三歲少年所作的調查，乃是一項規模較大的對十歲至十五歲男孩和女孩一萬七千人所作不斷研究的一部份，這些男孩和女孩分別屬於美國，八個歐洲國家（法國、德國、荷蘭、希臘、義大利、南斯拉夫、挪威和芬蘭）、日本、泰國、台灣、肯亞、奈及利亞、及科威特。

在十三歲的少年中，每天抽烟最多者（每天抽烟係指每天至少抽烟一支），是科威特男孩（百分之十三）和南斯拉夫女孩（百分之十）。偶而抽烟（不是每天抽烟）最多者是法國男孩（百分之三十八）和德國及法國的女孩（百分之三十）。

主持這項研究工作的美國衛生基金會主席溫德博士說，研究的結果顯示，每一個地方的學校中急切需要着衛生教育，目前這種教育實在非常缺乏。

研究的結果似乎顯示，令人發胖的現代西方化的食物，已對日本之類的若干國家發生不良影響。溫德博士說：「東京的兒童們現在含膽固醇的程度已經和美國兒童們一樣高。」血液中的高胆固醇，經斷定是早年發生心臟病的一個「危險因素」。

但是，美國的十三歲少年血液中胆固醇的含量，和若干其他國家的情形比較實際上還是較低的——最高的國家依次為：芬蘭、挪威、科威特、西德、荷蘭和南斯拉夫。

溫德博士說：「我認為美國人的胆固醇雖然還是太高，但是由於我們的食物方面已有改變，因此情形已改善，目前美國人已食用低脂牛奶和其他含胆固醇較低的食物。

「我也認為有些國家的少年們抽烟較多，是因為那些國家還沒有我們那種反對抽烟的教育。」

溫德年輕時是一位胸腔外科醫生，他說，這次新研究的主要結論也許是：青少年將來發生疾病的危險，與社會及營養習慣的關係較大，而與遺傳的關係較小。目前，世界各國家庭的重要地位均已漸趨低落，兒童所得的家庭教育和訓練也愈來愈少，因此必須在學校中注重衛生教育。

▲上述對十三歲少年調查研究的其他結論尚有：

▲身體最重的，是希臘、南斯拉夫和美國的男孩，以及南斯拉夫、希臘、美國和德國的女孩。但如就身高和體重的比例而言，比較正確的肥胖程度，應該以希臘、義大利和美國的男孩、以及義大利的女孩為最胖。

▲血壓最高的，是芬蘭、法國、希臘、日本和荷蘭的兒童，心臟收縮的血壓從一一二到一一七之間。十三歲少年的理想血壓，應為一〇〇左右。

▲血液中胆固醇最高的也是芬蘭兒童，其次為其他北歐國家挪威、德國和荷蘭。這些國家都喜歡吃油膩發胖的食物，尤以芬蘭為甚。芬蘭和挪威的兒童，有一半以上胆固醇的水平在一八〇以上。美國兒童平均為一五〇。十歲至十四歲少年的理想水平為一二〇。

西德色狼猖獗
少女常遭毒手

西德聯邦刑事局本週發表一項調查報告稱，在西德每千名十四至廿歲少女中，就有一人遭姦污。

對八千多受害者進行了調查，結果顯示強姦罪犯者，通常是廿五至卅五歲的人，平均較之受害者大七歲。

是項研究報告說，犯者大多是受害者的熟人或親戚。

中山早荔枝
三月紅上市

廣州消息：中山縣早熟荔枝，今年結果多，預計總產量達二萬八千多擔，比去年增產七千多擔。由於成熟時間比往年早，近日已陸續摘果上市。

中山縣的早熟荔枝，包括「三月紅」、元枝等品種，是廣東省最早成熟的嶺南佳果。

望子成龍

父母都望子成龍。

可是，有沒有什麼方式預言你的孩子將會「成龍」？或是，更進一步的，幫助他成功？

心理學家坦白地承認他們不知道有什麼辦法。不過，他們最近得到一些提供綫索的有趣事實。

△出生別：由於某些原因，孩子出生的次序，似乎會影响他們的將來。一般認為，長子、長女是比他們的弟弟、妹妹更易成功的。美國的三十五個總統，有二十個是長子，在人名錄上的許多要人，也是長子。這種情況在女性方面不大清楚；但沒有理由認為性別會造成不同。

為什麼會有這種情況，沒有誰眞正知道。可能這是因為長子獲得成人更多的照顧，比弟妹得到更多的鼓勵，這給他們一種「特殊的重要和責任感……，自信建立到一種難以撼動的程度。」

△家庭的大小：據研究，出生於小家庭，兄弟姐妹先後出世的距離比較長的孩子，比那兄弟姐妹像梯階似的孩子，傾向於更有活力，更獨立與更有能力。

△競爭的本能：有些子女時常為誰獲得什麼和為什麼獲得而爭吵。他們的父母可能認為競爭是一種不好的事。可是，不曾在家中經歷過這種爭吵的孩子，在他後來的生活中會蒙受不利，却是眞的。

△學校的表現：在預測方面，幼年的成功，並不是十分可靠的——有許多遲緩起步的和沒有什麼表現的孩子，其後會脫穎而出。不過，在一個孩子到達將近成年時，他的成就形態就相當確定了。例如：美國電話電報公司，有一萬七千名大學畢業的職員。據統計，那些在大學中成績在最前面三分之一的學生，結果也就是在這家公司裡薪水最高的三分之一的職員。他們在校內校外始終都是領先的。

△自尊：這一點頗為令人困惑。研究人員發現，對自己的能力具有信心的兒童，是在學校最可能成功和在社會上最受歡迎的人。可是有時候，甚至自以為失敗的兒童，也會成功，那些在任何事情方面很少成功的人，是些那認為他們自己只是「普通」並在那方面安之若素的人。

△動機：每一個人都知道，那些實幹的人，比那些讓他人去做的人，較為成功，但最近的研究，顯示了實幹者之中，有一些有趣的差別。那些他們稱為「動機甲」的人，需要自他們的努力獲得直接的結果。他們為他們自己定出特殊，可以估量的目標。他們很少賭博，他們需要以鼓勵和升遷形式出現的報酬。這一類型的人，多半會成為大商人高級店員，和其他非常明顯的明星。

但是，另外有一種成功，不大依賴於需要直接的結果，而在於獲得遠期的權力。例如，研究的科學家與教師，通常被認為並不介意權力。可是，就他們的滿足來自影响他人和意見而非來自日常事務而言，他們却是介意的。

你眞正可以影响你的孩子成功的機會嗎？答案是可以或者不可以。你不能改變他們自出生以來就具備的基本性格，這是基本的性格，不但包括像他是個怪人還是豁達的人，會變為一個內向的人還是一個愛好交際者，是一個詩人還是一個數學家之類的事情。

然而，你可以做一些特殊的事情，來幫助他盡他最大的努力，現在列舉在下面：

一、不時給他一種溫和的騙策。有許多愛好批評的父母，對他們的子女要求得太多，太急速。不過，孩子們在早年比大多數成人所想像的學習得更多而更快。

他們因為有騙策而生活得很健旺，只要這種騙策是在合理的範圍之內——並且伴隨着經常的、慈愛的鼓勵。

二、堅持嚴格的標準。據研究顯示，最可能成功的孩子，是自信而獨立的。他們獲得這種意向，因為他們知道，他們的父母對他們顯得足以對他們的活動保持密切的注意。

三、設法使每一個孩子感到「特殊」。對於第二個以後的孩子，縱使你不能給予像第一個孩子所獲得的一樣的注意，但是，由於一次把注意力集中在一個孩子身上，你也會獲得很多相同的效果。一個孩子所感到的來自他父母的專寵，即使只有一會兒時間，對於自我的建立，也有很大的幫助。

四、幫助你的孩子在事實方面觀察他自己。可能破壞他在一種相似情況中成功的機會。

五、決不要為他做他自己可以做的事。一個孩子畢竟是能夠和一個總統一樣，享受他「他的權力的充分使用」，誰知那件事會導致什麼呢？

啤酒與心臟病

每天兩瓶（或者同等份量的）啤酒，能健康會有好處。《一生飲食》的作者湯瑪斯·巴斯勒認為，啤酒能防止心臟病發作，減少腎石的機會，甚至對關節炎亦有幫助。他說：「研究顯示，飲啤酒者心臟病發作的數字比不喝的人少一半。啤酒能保護動脈不受膽固醇威脅，以及防止腎石的形成。」

這項研究工作是去年在加里福尼亞和馬薩諸塞州對十二萬五千名心臟病人進行的，事實表明，如果