

經常有手機幻聽是因為什麼？



做新聞採訪的張小姐，因為需要隨時保持通訊聯絡，不得不24小時開機。隨着時間的推移，她平時把手機放在包里，隔一會就彷彿聽見手機在響，掏出來一看，卻沒有任何電話。現在，她只有把手機捏在手上才感到安心，如果放在包里，總覺得會錯過重要的電話和短信。最嚴重的是，她對自己的手機鈴聲產生了一種恐慌情緒。每天晚上，剛要睡着時總會身不由己地驚醒，感覺聽到自己的手機在不停地響，即使已經關機了，但總覺得鈴聲就在耳邊非常真切地不斷縈繞，必須起身仔細查看後才能放心地躺下。每天晚上都要折騰好幾次，總要拖到一兩點後才能入睡。沒有辦法，她只有把電池卸下來，才能放心入睡。

手機幻聽困擾着大眾

和張小姐有類似體驗的上班族並不在少數，這種手機幻聽的情況正困擾着很多人。手機幻聽往往是由於特殊的工作所產生的副作用，是工作應激所誘發的，偶爾出現，並不影響個體的精神健康和學習工作。但如果頻繁發生，並且嚴重地干擾到正常生活，就要考慮是否去看心理醫生。

手機幻聽現象主要分布在銷售、咨

詢、新聞、管理、媒體等頻繁使用通訊工具的群體內，他們的工作時間不固定，沒有明確的工作時間和休閒時間的界限，往往在鈴聲響起後，就需要他們立即投入工作。長此以往，他們內心的期待心理處於一種“待機狀態”，強烈的心理暗示就會誘發幻聽。這種對高科技

產品過分依賴所造成的強迫症，正是個體對來電的渴望所導致的心因性聽覺錯誤。這在生活的其他方面也可以找到鮮活的例子，比如在就業高峰，不少求職者就會陷入幻聽的行列；而正在談戀愛的人，也會因為渴望對方的來電，反復出現幻聽的現象。

手機幻聽不屬於幻聽症。在醫學上，幻聽症是精神分裂症的前期症狀，而手機幻聽不過是一種強迫症的表現，表現為一種高度的精神緊張，需要反復地查看自己的手機，這種強迫性檢查屬於一種強迫行為，明知毫無必要，但不如此則於心不安，以致疲勞不堪、痛苦不堪。這也是身體的潛意識在發出信號，提示個體，需要給心理減壓。

減壓：克服手機幻聽的根本措施

雖然許多人都出現過手機幻聽的現象，但真正為此來醫院門診求助的人並不多。一般人們會有意識地將手機停用一段時間，如同拒絕看電視和上網一樣。但“冷藏”手機並不是解決問題的根本途徑，重要的是採用正確的方法來釋放內心的壓力。

在減壓的過程中，需要個體採用與自己相適應的方法。

為什麼男人睡覺愛打鼾？

生活中不難發現，男人打鼾的幾率會比女人高一些，那麼，為什麼男人睡覺比較容易打鼾？睡覺打鼾該怎麼辦？

各種調查研究均表明：大約有三分之一的男性長期打鼾，而只有五分之一的女性有這種情況。這種差異是男女間不同生理結構造成的。

首先，從生理解剖結構來看，男性的喉頭位置比女性低，這就導致他們的喉嚨中間空更大。男性睡着時，一旦舌頭不自覺縮到該區域，就可能阻塞部分氣道，導致打鼾時的共鳴；而女性喉頭位置較高，如果舌頭縮到該區域會完全堵住呼吸，因此，她們往往在打鼾前就被憋醒。

其次，打鼾還與咽力學有關。研究發現：男性比女性更容易患上睡眠呼吸暫停綜合徵和呼吸不足，其中，大約有84%的案例病因是氣道阻塞。男性的咽力比女性大，儘管我們的上呼吸道都會隨着年齡增大而縮小，但最終男性上呼吸道的摺疊程度高於女性。而且與站起來的姿勢相比，男性躺下時其氣道尺寸也有明顯變化。一項肺活量測試也顯示：男性在劇烈運動時，咽喉口

徑改變幅度也明顯大於女性。正是由於強烈的改變幅度，導致了男性比女性更容易患有睡眠呼吸暫停綜合徵，因此男性打鼾更厲害，且年老的時候會更明顯。

睡覺打鼾自我治療方法

1、一般胖人打鼾是瘦人的3倍。所以體型較胖者減肥對治療打鼾有很大作用。

2、改善睡眠體位，採取側臥位睡眠姿勢，尤以右側臥位為宜。習慣性打鼾者可在睡衣的背後縫製一個小口袋，入睡時將一個網球或小皮球放入其中，這樣可以避免仰臥入睡，從而有效地治療打鼾。

3、枕頭不宜過高，厚度以單側肩寬為宜，避免高枕仰臥頭向前彎。

4、打鼾嚴重者床墊不應太軟，最好睡硬板床。

5、少抽煙，不喝酒。早睡早起。體育運動能減輕打鼾症狀。

6、多吃清淡食物，例如蔬菜瓜果。可達到治療打鼾的目的。



10%的車禍由疲勞駕駛造成！



年10月到2013年12月期間的駕駛習慣，發現疲勞駕駛的情況要比聯邦政府預計嚴重得多。調查期間，調查對象總計涉及700起車禍事件，其中9.5%經確認是由疲勞駕駛造成的。此外，車輛損壞、安全氣囊彈出和司機受傷的比例則高於10%。該調查是美國對司機最徹底的一次調查，因而意義重大。

同時，調查人員也在多個領域研究美國人睡眠不足的影響。據調查，29%被問及的司機承認自己在開車時，會有過於疲憊而無法睜開眼睛的情況。幾乎有70%因疲勞駕駛導致的車禍發生在白天。其中，發生車禍的司機超過半數位於16-24歲的年齡段。

近年來，人們往往重視如何減少和避免分心駕駛，但對疲勞駕駛卻關注的很少。一個可能的原因是人們很難去判斷，有多少交通事故是因為司機睡着時造成的。他們希望該研究能夠讓人們意識到疲勞駕駛的危險，不僅是長途駕駛，更要在日常、短途駕駛時保持警惕。交通安全宣傳和研究主任Jake Nelson指出，“損失2-3小時的睡眠可能會讓車禍風險提高4倍，相當於醉駕。”

疲勞駕駛早就成為致命車禍的危險因素之一。而根據美國汽車協會最新一項調查顯示，大約10起車禍中就有1起是因為司機疲勞駕駛造成的，這比預期要高得多。

過度疲勞的司機往往無法專注、安全地駕車。“疲勞駕駛現已成為越來越嚴重的交通安全問題”，美汽車協會交通安全基金會執行主席David Yang就交通安全發表看法，“睡眠不足的司機也將其他公路使用者置於危險之中。”

美調查人員通過安裝在汽車儀錶盤上的攝像頭和其他設備，追蹤了3500多人在2010

痛苦。時差綜合徵的一個症狀是儘管非常疲憊，但晚上還是會失眠，此外還會導致注意力減退、協調能力變差、認知能力降低、情緒波動、胃口變差等問題。

19世紀以前，人類的社會生活時間與當地的太陽時間是一致的：中午是太陽到達最高點的時間。這一時間劃分規則在鐵路被發明之後受到了衝擊，突然間人們可以在短短幾個小時之內走很長的路程，導致當地的太陽時間完全不能用了。

因此1884年很多國家共同實行了一套體系：把世界分成24個時區，把穿過倫敦附近的格林尼治天文台的經線設定為本初子午線。地球上所有的生物，包括飛機發明以前的人類，根本沒有倒時差的問題，也就沒有進化出快速和大幅度校表的機制。而大型噴氣式客機的出現，使得人們從太平洋西岸的上海飛到東岸的洛杉磯，只需要12個小時左右，時間“後退”16個小時。這樣在一天之內造成的時差不是任何生物鐘可以立即適應的。

現代生活方式很少能與我們的生物鐘保持一致。如今的社會中，對人體生物鐘產生最嚴重負面影響的就是倒班工作。倒班工作意味着：人們工作的時候，正是身體需要休息的時候；在大腦和眼睛希望處於黑暗的時候，它們卻被暴露在光線中；身體和大腦持續存在壓力，因此不得不依靠諸如咖啡之類的東西來暫時緩解疲憊感。

持續幾十年的流行病學研究表明，從事

倒班工作的人比從事傳統工作的人患病的概率更高，其他負面影響還包括睡眠障礙、抑鬱、心臟病、消化系統疾病、糖尿病以及其他代謝類疾病。

此外，另有研究表明，如果人們在睡覺前服用降壓藥纖沙坦，比醒來時服用效果提高60%，還能降低糖尿病的發病風險。

時間是影響藥物效率的一個重要但被低估的因素，目前有一個新興的研究領域叫“時間治療學”。我們的細胞中存在着一種時鐘，調控着人體對藥物的新陳代謝，因此一些藥物適合在夜間給藥，一些適合在白天給藥。時間療法遵循患者的生理節律，從而減弱了治療的副作用，提高了患者的生活質量。

生物節律研究還包括太空里人體生物鐘的變化規律研究。比如國際空間站里的光照強度比白天地表的光照強度低很多，而光照強度對生物鐘起到重要的調節作用。此外，重力的改變也會對生物鐘和睡眠產生影響。航天員還要執行一些臨時性的突發任務，也會影響睡眠。這些都會使宇航員的反應能力和操作能力嚴重下降，從而降低工作效率，增加事故發生的風險。所以要實現人類的飛天夢，深入研究生物鐘的變化規律和調節機制具有重要的意義。



自嘲有利于身心健康與社交

據英國《每日郵報》2月8日報道，西班牙心智、大腦和行為研究中心(CIMCYC)的最新研究顯示，自嘲有利于健康，使人更快樂。

西班牙心智、大腦和行為研究中心的最新研究結果發佈在《個性與個體差異》雜誌上，研究員豪爾赫托雷斯·馬林(Jorge Torres Marin)說道：“我們發現，

不懂管理憤怒情緒的人會利用自嘲來緩解。自嘲有利於心理健康，還利於提高社交能力。”

報告稱，在心理學研究中，與幽默感相關的文化個體差異產生的影響，在心理學研究中很難建立一個標準化的理論框架，有以下兩個主要原因：一是不同的文化有不同的笑點；二是，表達幽默的方式太多。



2017年諾貝爾生理學或醫學獎授予了美國遺傳學家杰弗里·霍爾、邁克爾·羅斯巴什、邁克爾·楊，因為他們發現了晝夜節律的分子機制。所謂晝夜節律，也就是人們平常所說的生物鐘。

複雜的生物鐘網絡

事實上，生物鐘是一門古老的學問。1792年的一個傍晚，法國天文學家讓·雅克·德奧圖·德梅朗發現含羞草已經“睡覺”了——它的葉子合上了，而白天時它的葉子是張開的。他好奇如果含羞草持續處於黑暗環境中會產生什麼變化，之後他發現，儘管沒有日光照射，含羞草的葉子每天仍然保持其正常的規律性變化。顯然植物“知道”太陽的位置，知道什麼時候是白天，什麼時候是黑夜。德梅朗是發現晝夜節律的第一人。

後來，其他科學家發現不只植物，動物也通過生物鐘幫助自身適應環境的日常變化。

一天24小時並不是地球上唯一的時間結構，除它之外還有潮汐時間、月亮周期和以年為單位的周期。生活在海里的動物受潮汐影響較大，以年為周期出現的現象有候鳥遷徙、鮭魚洄游、爬行動物冬眠等等。還有一些生物的生活周期令人費解，比如珊瑚蟲會在繁殖季節滿月的午夜一起產卵。後來，科學家發現珊瑚蟲體內有一種光傳感器，能感知滿月時的光線。從新月到滿月，在月光逐漸增強的過程中，它們體內的傳感器基因隨之漸漸活躍，充當了滿月之夜產卵的觸發器。

20世紀70年代，科學家找到了哺乳動物生物鐘的位置所在。動物眼睛後面的小丘腦有兩個很小的區域，現在被稱為視交叉上核，這個區域的神經元連接視網膜，負責對光明和黑暗的周期性反應。視交叉上核只有1/4顆米粒大小，由大約2萬個神經細胞組成。這兩個區域向大腦和身體發出信號，控制激素釋放，調節體溫和食慾，被稱為中央生物鐘。

除中央生物鐘外，人體還有很多外周生物鐘。2014年，賓夕法尼亞大學的科學家約翰·霍

格尼斯發現，哺乳動物近一半的基因活性隨時間變化而變化。他繪製了小鼠12個不同器官中成千上萬基因的24小時表達模式，包括心臟、肺、肝臟、胰腺、皮膚和脂肪細胞，製作出哺乳動物基因振蕩“圖譜”。

令人驚訝的是，控制基因活性隨時間變化的信號並不一定來自大腦。如果把肝臟細胞養在培養皿中，它也會很快進入24小時節律。“人體只有一個生物鐘”的概念已經成為過去時。目前的研究認為，人體中數以千計甚至百萬計的生物鐘，組成了一個複雜的網絡，它們獨立運行，但又相互通話、相互協調。

生物鐘的出現給生物的生存帶來了巨大的優勢，其中最經典的例子是藍藻實驗。1998年，美國范德堡大學的卡爾·約翰遜用一種叫藍藻的單細胞生物進行研究。正常藍藻的生物節律是24小時，基因突變的藍藻生物節律可以縮短，也可以延長，比如22小時或者26小時。卡爾·約翰遜將這些基因突變的藍藻和正常藍藻等比例混合培養在12小時光照、12小時黑暗的條件下，之後約翰遜發現突變藍藻因無法適應光照更替環境，生存競爭力下降，基本消失了。

在生物鐘的作用下，藍藻在日出之前即可提前動員光合作用系統，在陽光一出現的時候就可以攝取能量，比那些純粹依靠光線啟動光合系統的生物領先一步。與之類似，日落之後，藍藻的光合系統會遵循生物鐘的指令而關閉，避免那些夜間無須調動的能源被無謂浪費。這一實驗清楚地顯示：內部的代謝節律與環境周期相匹配會增強物種的競爭力。

生物鐘和健康

對於人類而言，生物鐘紊亂也會引發很多問題，最常見的就是倒時差。得過時差綜合徵的人都知道想使生物鐘與頭腦達成一致有多