

# 這幾個癥狀千萬別硬抗



有頭部爆炸的感覺。”

3, 肚臍周圍疼痛或右側腹痛。如果疼痛的感覺是撕裂樣,那麼問題可能會很嚴重。紐約州索默斯醫療中心的內科醫生薩米爾·賽亞德說:“如果腹痛最先出現在肚臍周圍,12小時後轉移到右側腹部,很有可能是闌尾發炎,它同時會伴有輕微發燒。嚴重的闌尾炎會向大腸和腹腔轉移,導致全身感染,嚴重者會致命。”如果你發燒、發冷並伴有這種類型的腹痛,一定要到最近的醫院看急診。

4, 莫名恐懼感。科羅拉多州猶太人健康中心的心臟病專家安德魯·弗里德曼說:“當焦慮伴有胸部緊迫感或模糊的胸部不適,那麼它可能與冠狀動脈、主動脈疾病或其他嚴重疾病相關。特別是當這些症狀在活動時出現,休息時消失,冠狀動脈疾病的可能性更大。”如果你有冠心病家族病史,又有吸煙史、高血壓或高膽固醇,應當找心臟科醫生做進一步評估。

5, 晚上經常消化不良。哥倫比亞醫療集團的胃腸病學家麥斯威爾·齊亞特說:“如果消化道燒灼感連續多天不消退,而且非處方藥不能

緩解症狀,可能問題很嚴重。”近期發表在《臨床研究雜誌》上的一項研究表明:消化不良可能是幽門螺桿菌感染的跡象,這種細菌與消化性潰瘍病,甚至是胃癌有關聯。如果你的消化不良症狀發生在非進食階段(如晚上),並存在心臟病的風險因素(高血脂和糖尿病等),非處方藥不能緩解症狀時,一定要及時就醫。

6, 小腿燒灼般疼痛。小腿疼痛遠非肌肉拉傷那麼簡單,特別是當你長時間乘坐汽車或飛機後出現燒灼感,可能是深部靜脈血栓形成的症狀。心臟病專家大衛·弗里德說:“它不同于肌肉抽筋,因為肌肉抽筋通常在幾分鐘以後消失,而血栓會持續存在。忽視這種症狀會導致血栓移動到肺部,造成肺栓塞。”如果你有肥胖症、吸煙或存在癌症病史,患上血栓的風險會更高。

7, 感覺膝蓋像散了架。當你進出汽車或步行下樓時感覺到膝蓋像是坍塌了,那很可能患上了前十字韌帶撕裂。南卡羅來納醫科大學的運動醫學系主任大衛·蓋澤說,前十字韌帶對膝關節起到了穩定作用,它的撕裂會讓人產生不穩定的感覺。劇烈運動(如踢足球等)容易患上前十字韌帶撕裂,因為需要

在行進過程中改變方向或回轉,但在某些情況下,簡單的步行也會導致前十字韌帶撕裂。如果膝蓋的虛弱感是隨著時間的推移而出現的,不是外傷所致,對股四頭肌進行力量訓練有助於前十字韌帶恢復正常。

8, 視野中突然閃光。聖地亞哥眼病醫療中心的專家桑迪·費爾德曼說:“視野中突然出現閃光,就像有人突然用閃光燈拍照,可能預示疾病,如果不及時治療,可能導致視力喪失。這些閃光可能是視網膜脫離的早期症狀之一,一定要及時找眼科醫生就診。”視網膜脫離的因素包括近視、白內障手術後、眼睛外傷和視網膜變薄、偏頭痛等。

9, 持續發燒好幾天。賽亞德醫生說:“如果發燒不伴有感冒症狀,容易出汗或寒戰(尤其在夜間),有可能是感染性(細菌性)心內膜炎,或是心臟瓣膜感染。這種感染有可能是牙科手術所造成的。”當細菌進入血液和攻擊心臟瓣膜時,就會發生心內膜炎,如果不加以治療,會產生致命後果。此外,潛在的惡性腫瘤(如白血病或淋巴瘤)也會造成患者持續發燒好幾周。

10, 排尿疼痛。北卡羅來納大學醫院的泌尿科主任卡利·卡森說:“年輕男性出現排尿疼痛可能是尿路感染,對於老年男性,它更有可能是前列腺肥大或良性前列腺增生的跡象。出現這些症狀的男性最應當關注前列腺癌或膀胱癌,特別是當伴有血尿或前列腺特異性抗原升高時。

# 瓶裝水受塑料微粒污染嚴重

美國一所大學研究員從全球9個國家生產的瓶裝飲用水抽樣調查後發現,大部分瓶裝水都受塑料微粒不同程度污染。但目前不清楚污染對身體造成的危害程度。據法新社報道,報告發表在非商業性的媒體ORB MEDIA上,美國紐約州立大學弗利多尼亞研究員從巴西、中國、印度、印尼、肯亞、黎巴嫩、墨西哥、泰國及美國的多個瓶裝水品牌,抽取了250個樣本檢驗,結果顯示93%的樣本驗出有塑料微粒,當中包括法國名牌依雲(Evian)礦泉水以及中國飲品生產商娃哈哈等多個國際品牌的瓶裝水。其餘被點名牌子包括雀巢Pure Life, 聖培露(san Pellegrino), Aqua, Aquafina 和達薩尼(Dasani)。

研究人員在有問題的樣本發現了聚丙烯,尼龍,聚對苯二甲酸等塑膠雜質,平常一公升水平均會有10.4個0.1毫米大的塑料微粒,體積更多的微粒數目更多,平均每升水中有314.6個。

領導研究小組的紐約國立大學塑料微粒研究員梅森(Sherri Mason)指出,研究中發現的65%粒子是碎片而非纖維,飲用有塑膠微粒的水,與患癌,精子數量下降,以及患注意力缺乏過動異常症和自閉症等有關聯。梅森解釋說,她認為不同的污染可能與環境中存在的合成化學品有關,而塑料是這些成分進入人體的渠道。她指出,塑料微粒污染源自裝瓶的程序,包括瓶身,瓶蓋和工業包裝程序。

ORB MEDIA之前公佈的一個研究顯示,自來水中也有塑料微粒,但數目與瓶裝水相比更少。梅森認為,總體來說,自來水比瓶裝水安全的多。

一直致力於與海洋塑料污染鬥爭的非政府組織OCEANA美洲地區負責人薩維茲女士(Jacqueline Savitz)指出,這個研究結果為限制塑料瓶的生產提供了一個理由。她說,現在是急需讓裝飲用水的塑料瓶徹底消失的時候了。



2008年世界睡眠學會將春分定為世界睡眠日,號召人們理解睡眠的重要。今年,落在3/16,接近春分,春分標誌着一年里冬眠向春發的轉變,是日夜節律明確的日子,而睡眠乃是日夜節律的最特徵的表現。2008年以來10年,睡眠醫學又發生了長足進展,包括贏得最新一次的諾貝爾醫學生理獎。

千百年來,人們一直把睡眠理解成一個完全被動的過程,所謂“入睡”就是當外界事物不再被人感知,大腦停止了活動,而夢境則是休眠狀態的短暫打斷。大概因為如此,小說家塞萬提斯才會說睡眠像是“死去”。即使專業人士對睡眠也一直所知甚少,睡眠甚至一直沒有真正成為生理和醫學科學的組成部分。可是,睡眠卻顯然是生命活動的一個重要成分,人一生三分之一以上的時間會花在睡眠上。對於健康來說,睡眠和飲食至少一樣的重要。

現代醫學生物科學的一個重大進展就是發現睡眠本身是一個獨立的生理過程,並非只是清醒狀態的簡單停止。清醒狀態的維持有賴于腦干的網狀上行激活系統接受外界刺激,然後向有關的中樞發送信號保持大腦清醒。人的確是主管清醒的神經細胞進入休息,但這些細胞之所以會開始休息卻是因為接受了主管入睡的神經細胞傳來的抑制信號。因此,睡眠是一個自行發生的主動過程,和死亡乃至昏迷都是截然不同的。睡眠的不同狀態

直到五十年代才發現,睡眠中有時人的眼球會出現有規律的快速抽動,稱為快動眼睡眠。這是一個重要發現,由此,人們知道睡眠過程存在着兩個主要狀態,快動眼(Rapid Eye Movement, REM)與非快動眼(NREM)睡眠。REM睡眠的特徵是大腦皮質有活動(夢),眼球

間斷的抽搐,而全身其它所有隨意肌則處於基本癱瘓狀態。隨意肌的癱瘓起着保護人體的作用,使得人儘管可以在夢境里騰雲駕霧,身體卻不至於隨夢境而行動。REM睡眠時人的腦電圖活動呈現高度活動狀態,腦電波信號幅度小而頻率快,幾乎與清醒狀態無法區分。相反,NREM睡眠的特徵是大腦與植物神經系統基本沒有活動,但肌肉卻活動正常。簡言之,REM

# 睡個好覺(上)

## --紀念世界睡眠日(World Sleep Day)

睡眠時腦動身不動,NREM睡眠時腦不動身動。REM睡眠有助於心理情緒休整,而NREM睡眠是體力的恢復,兩者都不可缺。

NREM睡眠又分為四個階段,從1到4級睡眠逐步加深。睡眠的階段根據腦電圖(EEG)特徵劃分。入睡時,腦電波從清醒時的無緒狀態變得規則,頻率減慢。如果在1階段睡眠被喚醒,人一般不覺得自己已經入睡。因此,從2階段開始,人才完全入睡。進入深睡後,EEG完全變成大而慢的信號波(delta波)。特徵性的腦電圖變化表明,睡眠並不是所有腦活動停止,而是腦活動從清醒狀態轉入睡眠狀態。臨床上將3與4階段的睡眠統稱為慢波睡眠或delta睡眠,此時人才真正進入恢復性的休息,處於慢波睡眠時人最不容易被喚醒。

REM與NREM交錯輪替構成睡眠周期。入睡時,睡眠從1到4逐漸加深,然後進入REM睡眠。REM睡眠持續一段時間後,睡眠又回到淺睡眠,從2階段起重新再逐步加深。如此反復,完成每個周期大約需要1.5小時,人每

夜睡眠大約經過4-5個周期。健康年輕人睡眠時前半夜以NREM為主,其中慢波睡眠非常充沛。夜深後,NREM變淺,REM時間加長。典型的REM在入睡1.5小時後開始出現,之後變得逐漸頻繁而持久。“有錢難買黎明覺”,因為此時是REM睡眠最多的時候。

睡眠調節  
睡眠和其它生命現象一樣,自動保持着內

# 睡個好覺(下)

平衡狀態。隨着一個白晝的清醒狀態延續,睡眠開始出現並逐漸加深,到入夜時達到臨界狀態而入睡。從這個角度看,睡眠有似胃口,空腹的時間越長,飢餓感就越強;清醒的時間越長,困意就越深。睡眠的驅動力有着體內生物化學基礎,最明顯的就是腺苷水平隨清醒時間延長而增高,最終足以抑制保持清醒的神經元而激活促進睡眠的神經元。咖啡

因與茶碱抵抗睡眠的作用都是通過對抗腺苷。從睡眠剝奪試驗可以明顯看出內平衡的作用,睡眠剝奪時間越長,之後補償睡眠時間就越長。不僅如此,如果選擇性剝奪睡眠的某一階段,之後補償睡眠中這一階段的時間也會按比例增加。由此可見,午睡因為會與夜間競爭睡眠時

# 讓你受益一生的幾件小事

下廚這個過程中藏着無窮樂趣,下廚能讓自己學會平心靜氣,不會把節假日過的沒了生物鐘,這本也是一種修身養性。

**管住嘴是一種本事**  
這裡“管住嘴”不是指講話,而是一日三餐。很多身體不好的人常常放在嘴上。生活好了,更要惜福,多吃些蔬菜,多吃點粗糧,每餐七分飽,不暴飲暴食...為了家人,更為了自己。

**運動是一種精神**  
運動是一切生命的源泉。長期堅持運動的,身體自然會健康,能扛下生活的壓力,保持永遠的活力。運動應該被當做生活的一部分,而不是額外的負擔。

**整潔是一種態度**  
整潔的外表里,藏着對生活的熱愛。乾淨的白襯衫,整齊的短髮、清雅的淡妝、得體的職業套

裝...清爽的人,無論是工作還是生活,都是對自己認真負責的人。

**旅行是一種享受**  
人生不是戰場,生活處處是風景。出去旅行,那種空間的轉換,給心情和心境帶來的東西,很難用語言表述。

旅行不是生活的主題,而是一段段美好的插曲,和其他音符一起,演奏着生動美妙的人生樂章。



裝...清爽的人,無論是工作還是生活,都是對自己認真負責的人。

**旅行是一種享受**  
人生不是戰場,生活處處是風景。出去旅行,那種空間的轉換,給心情和心境帶來的東西,很難用語言表述。

旅行不是生活的主題,而是一段段美好的插曲,和其他音符一起,演奏着生動美妙的人生樂章。

間,不應該被鼓勵。  
自主日夜節律

睡眠醫學另一個重大進展就是2017年諾貝爾獎所獎勵的,對有關人體晝夜周期節律的進一步瞭解。從大體上說,晝夜節律發源于交叉上腦核(SCN)。SCN位于下丘腦,相當于體內的生物鐘,其活動受晝夜變化的調節,產生出以24小時為周期的節律。光亮射在視網膜上,可以影響SCN活動。SCN的有關細胞識別出光亮信號,然後像起搏器一樣把有關信號傳送到中樞神經主管清醒的區域。一天之內,SCN在早上產生清醒信號,而內平衡驅動則使睡意在一白天不斷逐漸積累。下午時分,人會有一段時間產生很強的困意,但之後轉為最清醒狀態,直到入夜。白天結束後,松果體釋放抑制黑色素(Melatonin),抑制SCN,使內平衡驅動不再受到阻力而引發睡眠。晝夜周期紊亂的典型例子是夜班工人,他們夜間和白天都受到光照,生物節律被打亂,夜里不能睡,白天也難入睡。小樵

