

【成大醫分館 3 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、倚賴智慧手機 人腦恐用進廢退

[延伸閱讀] The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking.

二、哪個時間運動較佳？研究：晚餐後最好

[延伸閱讀] Postdinner resistance exercise improves postprandial risk factors more effectively than predinner resistance exercise in patients with type 2 diabetes.

三、腦袋不靈光？吃香蕉補酪氨酸更聰明

[延伸閱讀] Food for creativity: tyrosine promotes deep thinking.

四、全身劇痛、疲倦…慢性疲勞上身

[延伸閱讀] Distinct plasma immune signatures in ME/CFS are present early in the course of illness.

五、研究：小睡 45 分鐘 可提高 5 倍記憶力

[延伸閱讀] Nap sleep preserves associative but not item memory performance.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀……》

一、倚賴智慧手機 人腦恐用進廢退【台灣醒報 2015/3/17】

過度倚賴手機，恐將造成思考能力衰退！加拿大滑鐵盧大學日前發表 1 篇研究報告指出，面對問題時容易以直覺式思考的人，倚賴手機程度也高，但若重度使用手機，恐怕會使解決問題能力變得更差。不過，美國哥大研究人員提醒，由於網路與智慧型手機問世不久，它們與人腦退化是否真有關聯，仍須進一步觀察證實。

【影響獨立思考力】滑鐵盧大學研究人員觀察 660 位受訪者後發現，愈聰明的人確實較不容易依賴手機，且較傾向以邏輯分析或思考問題。反之，較不聰明的人較常從智慧型手機裡尋求答案。研究人員納森尼耶·巴爾指出，「過度倚賴從外部獲得訊息，而非自己去學習或解決的積極思考，這種發展具備破壞性。」

另 1 名研究人員高登·潘尼庫克也認為，「有些問題 Google 也幫不了忙，過度仰賴網路尋找答案，使得人們無法知道其實自己擁有想出答案的能力。人們只上網查詢早已知道或學習過的資訊，但卻不願耗費心力實際思考。」

現今科技發達已是不爭的事實，在提升民眾生活便利之餘，學界也喜愛研究科技造成的副作用。2009 年史丹佛大學研究人員納斯也發表 1 篇研究結果指出，民眾一次從事過多工作，例如發送 E-mail、瀏覽網路與收看电视，最後通常很難專注在某單一工作上。

【需更多研究證實】不過，網路距今發明僅 25 年，蘋果 iPhone 手機問世也才短短不到 10 年，對此，哥倫比亞大學神經精神學家坎德爾則認為，目前要斷言倚賴智慧型手機是否造成思考能力受影響還言之過早，還需要其他研究加以證實。

對此，巴爾等人則指出，這次研究結果並非指控智慧型手機是讓人們懶惰思考的罪魁禍首，此次實驗其實是針對容易以直覺反應思考的人在解決問題的反應，最後確實發現，這些人較容易立即以網路搜索引擎或行動裝置來解決問題，而不是當下以思考解決問題。

本次研究結果已刊登在《Computers in Human Behavior》期刊。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The brain in your pocket: Evidence that Smartphones are used to supplant thinking

Source: Computers in Human Behavior, 48, 2015, 473-480.

DOI: 10.1016/j.chb.2015.02.029

Full text: [全文瀏覽](#)

二、哪個時間運動較佳？研究：晚餐後最好【優活健康網 2015/3/15】

到底餐前運動，或是餐後運動？不少人為此爭論不休，眾多資料同樣說法不一，產生拉鋸，但根據美國的研究指出，最佳的運動時間，落在晚餐四十五分鐘之後，有助於降低血糖，就連血脂也一併能遭「處理掉」。

不只有運動強度 就連時間點也要挑對

此研究來自美國密蘇里大學。研究找來體重過重，且患有第二型糖尿病的受測者，進行實驗，首先，研究人員先讓這些人，於每日的晚餐之前，先做一定程度的運動，第二階段，再轉由晚餐後的四十五分鐘，而運動內容多為肌肉鍛鍊，其中，實驗期間，餐飲的熱量、碳水化合物的多寡，都經過嚴密的控制。

研究結果發現，相較於晚餐前運動，僅僅能降低血糖，餐後運動，讓體內的血脂也一併獲得明顯降幅。

研究人員指出，大多數的人都只在乎運動的強度以及長度，但事實上，就連運動的時間點，也應該獲得關注。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Postdinner resistance exercise improves postprandial risk factors more effectively than predinner resistance exercise in patients with type 2 diabetes.

Source: Journal of Applied Physiology, 118(5), 2015, 624-634.

DOI: 10.1152/jappphysiol.00917.2014

Full text: [全文瀏覽](#)

三、腦袋不靈光？吃香蕉補酪氨酸更聰明【華人健康網 2015/3/19】

你是否因為工作繁忙，常常覺得腦袋被榨乾，思考變得遲鈍也提不出好點子呢？那麼你可以試試看多吃點水果。國外研究顯示，許多水果如香蕉因為富含酪氨酸(tyrosine)，可以幫助提升大腦的思考能力。

荷蘭萊頓大學(Leiden University)認知心理學家科薩托(Lorenza Colzato)做了一個實驗，讓受試者喝下兩種柳橙汁，第一種加了酪氨酸，第二種則加了安慰劑(placebo)，接著再讓受試者解決發散性思考和收斂性思考的問題。實驗結果發現，喝了添加酪氨酸柳橙汁的受試者，在解答能力上比喝了安慰劑柳橙汁的受試者表現更好。

酪氨酸健腦 激發無限靈感

科薩托指出，香蕉、桃子、杏仁等含有大量酪氨酸(tyrosine)的食物可以幫助我們思考得更透徹，同時也會更有創造力。公認充滿靈感與創意的蘋果公司創辦人賈伯斯(Steve Jobs)生前也說，每天吃大量水果幫助激發他的靈感和創意，是成功的一大祕訣。這些富含酪氨酸的水果既便宜又健康，對於需要大量用腦的人，比如考生，的確是一個增強腦力的好選擇。

不能只吃水果！這些食物也能健腦

什麼是酪氨酸？它是一種胺基酸，可以刺激大腦分泌更多的「多巴胺」，而多巴胺是一種會影響創造性思考的賀爾蒙。水果之外，酪氨酸普遍存在高蛋白質的食物當中，比如魚、蛋、大豆、雞肉、起司，而在菠菜、茄子、馬鈴薯、番茄等蔬菜中也富含酪氨酸。

舉例來說，從低脂奶類中可以選擇牛奶，除了含有蛋白質與鈣，牛奶還有大腦必需的維生素 B1、氨基酸。而豆魚肉蛋類中的雞蛋和貝類也是好選擇，人體對雞蛋營養素的吸收率是 99.7%，蛋黃含有蛋黃素、蛋鈣等腦細胞所必需物質，可增強大腦活力；而貝類則幾乎是純蛋白質，可以快速供給大腦酪氨酸，提高大腦功能。油脂與堅果種子類當中，則可以選擇富含卵磷脂、可以增強記憶的花生。

下次當你覺得腦袋不靈光時，不妨多吃一點水果以及健腦食物，不但健康，還可以讓你讀書、工作都事半功倍，靈感源源不絕！

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Food for creativity: tyrosine promotes deep thinking.

Source: Psychological Research, September 2014. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1007/s00426-014-0610-4

Full text: [全文瀏覽](#)

四、全身劇痛、疲倦…慢性疲勞上身【中國時報 2015/3/22】

您長期感到極度疲倦與四肢疼痛嗎？或許您是「慢性疲勞症候群」上身。美國最新研究提出證據，指出患者血液中含有免疫系統反應產生的獨特複合物，爭議近 30 載的慢性疲勞不是無病呻吟，而是真實的疾病。此研究發現有望協助慢性疾病的早期診斷與治療。

美國紐約哥倫比亞大學霍尼格教授（Mady Hornig）帶領的團隊，分析 298 名慢性疲勞病患的血液樣本，其中 52 人罹病未滿 3 年，並以 348 名健康人士的血液樣本為對照。

結果發現，病患血液樣本含有免疫系統釋出多種的細胞激素，濃度也較高，特別是免疫蛋白「干擾素伽瑪」。病人受病毒感染後，免疫系統產生的「干擾素伽瑪」會讓人感到極度疲倦，並影響記憶力。

慢性疲勞症候群又稱肌痛性腦髓炎，最常見於 20 至 40 歲的人，女性患者較多。症狀包括身心極度疲倦與四肢疼痛等，記憶力、專注力、消化功能也受影響。情況嚴重的病人可能因此失業，甚至只能坐在輪椅上或臥病在床。

英國豎琴家瓊斯女士（Claire Jones）就深受慢性疲勞所苦。她曾在威廉王子與凱蒂王妃的婚宴上演奏，其專輯也高踞古典音樂排行榜數月，事業如日中天之際，她卻開始不時感到令人元氣大傷的疼痛，她以為是工作太累之故，不以為意。

2013 年 5 月，她全身劇痛，伴隨頭暈、偏頭痛、消化問題，輾轉求醫後才知道自己罹患慢性疲勞症候群。她說：「我感到極度疲倦與疼痛，甚至無法洗澡，臥病在床 3 個月，我就像再度變成小孩。」經過飲食調養與做瑜伽，她才逐漸恢復健康。

研究團隊指出，慢性疲勞患者血液中的細胞激素在罹病前 3 年最高，這段時間過後就會顯著變低，這意味著醫師可藉此診斷出罹病初期的患者，也有望研發出針對各個階段的治療。

這項研究發表於最新一期線上期刊《科學進展》（Science Advances）。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Distinct plasma immune signatures in ME/CFS are present early in the course of illness.

Source: Science Advances, 1(1), February 2015.

DOI: 10.1126/sciadv.1400121

Full text: [全文瀏覽](#)

五、研究：小睡 45 分鐘 可提高 5 倍記憶力【優活健康網 2015/3/24】

俗話說的好「休息是為了走更長遠的路」，所以，不管是工作或是上課時，只要感到疲累就別硬撐，休息一下會更好，因為有項最新研究發現，只要小睡 45 分鐘，就能提升 5 倍的記憶力。

休息片刻 助於提升學習力

根據《每日郵報》指出，科學家表示短暫的睡眠，將有助於改善記憶力，且也意味著小睡片刻對於學生而言，也能復習考試內容，因此，特地對此進行研究，讓所有的受測者學習 90 個單字與 120 個無相關單自組成的詞語，如牛奶司機等，接著再把一部的人安排去觀看 DVD，另一部分的人則是去睡覺。

結果當他們再次接受測驗時，小睡一下的人記得較多組詞語，對此，德國薩爾大學科學家表示，在睡眠期間，大腦活動產生的「紡錘波」，在鞏固新資訊上扮演著重要的角色，而研究人員 Mecklinger 教授則表示，只要小睡 45 分鐘~1 小時，就能改善記憶力，提高 5 倍的訊息檢所力，由此可見，在辦公室、學校小睡一下的影響，足以改變記憶，提高學習力，而目前此研究刊登於《Neurobiology of Learning and Memory》期刊。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Nap sleep preserves associative but not item memory performance.

Source: Neurobiology of Learning and Memory, 120, April 2015, 84-93.

DOI: 10.1016/j.nlm.2015.02.012

Full text: [全文瀏覽](#)

註：新聞閱讀有可能因新聞網站已移除新聞而無法連結

相關資料亦歡迎至成大醫分館醫藥新知廣場公佈欄參閱

任何詢問，歡迎請洽分機 5122 參考服務或 E-mail: medref@libmail.lib.ncku.edu.tw

成大醫分館 參考服務彙整

注意：此封通知由系統自動發送，請勿直接回覆，聯繫醫分館可透過上述電話與 Email，謝謝您。