

【成大醫分館 4 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

[一、研究：與狗狗雙眼對望 會產生「愛的感覺」](#)

[延伸閱讀] Oxytocin-gaze positive loop and the coevolution of human-dog bonds.

[二、研究：多說「謝謝」有助於降低心臟病風險](#)

[延伸閱讀] The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients.

[三、真傷心 離婚族易患心臟病](#)

[延伸閱讀] Association Between Divorce and Risks for Acute Myocardial Infarction.

[四、森林療癒 台大實驗證實](#)

[延伸閱讀] The health effects of a forest environment on subclinical cardiovascular disease and health-related quality of life.

[五、嚼口香糖 可降低腦中反覆思緒](#)

[延伸閱讀] Want to block earworms from conscious awareness? B(u)y gum!

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、研究：與狗狗雙眼對望 會產生「愛的感覺」【優活健康網 2015/4/18】

雙眼看著狗狗，竟然與看著嬰兒，所產生的生理反應差不多！根據日本的最新研究指出，之所以人類與狗，百年以來都能有良好的共處關係，是因兩者之間，若用雙眸相互凝視，將會使體內分泌所謂的「愛的荷爾蒙」進而出現愛、呵護感、溫暖等感覺！

與狗狗相處 體內催產素會增加

此研究刊登於美國權威期刊「科學」。研究指出，當母親看著寶寶時，會激發體內催產素的分泌，進而讓母親能有愛、親切感等感覺，但研究人員進一步探討，若與狗狗深情對望，是否也有相同反應。

研究人員找來受測者，讓這些人與自己家中的狗狗，互相凝視，並記錄兩者間的互動模式達三十分鐘。互動過後，研究人員將狗狗與飼主的尿液，拿來檢測，意外發現，他們尿液中的催產素都一同增加，進而讓狗與人，相互有依偎、愛的感覺。

研究人員指出，這份研究明確找到狗與人之間，為什麼能長年相伴，並且成為家中最為忠誠的好夥伴。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Oxytocin-gaze positive loop and the coevolution of human-dog bonds.

Source: Science, 348(6322), 333-336, 2015.

DOI: 10.1126/science.1261022

Full text: [全文瀏覽](#)

二、研究：多說「謝謝」 有助於降低心臟病風險【優活健康網 2015/4/15】

全球死於心血管疾病的人數，正逐年增加，而在台灣死於心臟疾病的人口，則成為第二大死因，所以，在預防、降低風險方面，一直以來都成為民眾關注的生活焦點，而日前有項最新研究發現，多說謝謝不僅可以改善心理狀況，還能使心臟保持健康。

擁有感恩的心 將有助於提升心率變異

根據《每日郵報》指出，該研究主要是由美國加利福尼亞大學，針對 186 名被診斷出無症狀結構性心臟病患者，進行憂鬱症狀、睡眠質量、疲勞程度等調查，結果發現，經常懷有感謝之心的人，他們的情緒、睡眠、疲勞等狀況也會比較好，而這些對於心臟健康來說，皆有很大的幫助。

且為了進一步測試研究結果，研究人員還讓患者們，連續八周每天寫下三件他們感謝的事情，結果增加了他們的心率變異，而改善心率變異，一直以來都被視為能降低心臟病風險的措施。

然而，之所以會選擇無症狀結構性心臟病患者來做研究，主要是因為他們雖然已經出現心臟受損的問題，但還沒有產生心臟衰竭的症狀，此時若能改變生活習慣，將能有效改善心臟狀況，否則一旦出現較嚴重階段的心臟病問題時，就會增加 5 倍的死亡率，而根據研究結果看來，擁有感恩的心，的確能使心臟更健康，目前此研究刊登於《Spirituality in Clinical Practice》雜誌。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The role of gratitude in spiritual well-being in asymptomatic heart failure patients.

Source: Spirituality in Clinical Practice, 2(1), 5-17, Mar 2015.

Full text: [全文瀏覽](#)

三、真傷心 離婚族易患心臟病【中時電子報 2015/4/16】

離婚果真傷「心」。美國杜克大學的研究顯示，離婚族比其他同齡者更易罹患心臟病，而女性的心臟更易受到離婚的影響，就算再婚也不太可能減少心臟病發的風險。

已知失去所愛的確會大幅增加罹患心臟病風險。杜克大學研究團隊發現，離婚也有類似影響，因為離婚造成的長期焦慮與壓力有害身體健康。

此研究從 1992 年持續到 2010 年，樣本達 1 萬 5827 人，期間每 3 名受訪者中就有 1 人至少離婚 1 次。而離過 1 次婚的女性相較於持續在婚姻狀態中的女性，心臟病發機率高了 24%。若離婚多次，罹患心臟病風險大幅增加 77%。離婚的殺傷力男女有別。男性每離婚 1 次，心臟病風險小增 10%，多次離婚則增加 30%。研究成果發表於最新一期《循環》(Circulation) 期刊。

研究團隊表示，離婚導致的心理苦悶會讓免疫系統長期處於壓力之下，導致免疫力下降，刺激壓力荷爾蒙分泌，若長此以往，健康勢必嚴重惡化。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Association Between Divorce and Risks for Acute Myocardial Infarction.

Source: Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes, Apr 2015. [Epub ahead of print]

Full text: [全文瀏覽](#)

四、森林療癒 台大實驗證實【中時電子報 2015/4/22】

台大研究「森林療癒的科學證據」，發現住在森林中，可活化人體自然殺手細胞，增強免疫力；對心臟、血管疾病也能有效舒緩！台大林管處長蔡明哲強調，森林醫學研究是全球首例，森林療癒大有可為。

蔡明哲表示，台大針對森林對人體健康的影響，將所有檢測心血管疾病儀器搬到溪頭，進行長期檢測；由於這是由森林與醫學跨領域研究的全球首例，因此起初投稿，被許多國際期刊拒絕，因為沒有人可以審查！後來 PLOS One 雜誌，找到相關領域專家，經過嚴格審查才正式發布。

台大醫院心血管中心主治醫師蘇大成表示，台大森林療癒計畫，以台大員工為實驗對象，分別是長期居住溪頭森林員工 107 人，與生活在台北員工 114 人進行對照研究，結果發現，居住森林的員工，總膽固醇、血糖值及葡萄糖耐性不足比例，都比台北職員低，連頸動脈皮層厚度也比較薄！

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The health effects of a forest environment on subclinical cardiovascular disease and health-related quality of life.

Source: PLoS One, 9(7), Jul 2014.

DOI: 10.1371/journal.pone.0103231

Full text: [全文瀏覽](#)

五、嚼口香糖 可降低腦中反覆思緒【台灣醒報/4/26】

揮之不去、在腦中無限循環的音樂片段困擾你的生活嗎？英國雷丁大學心理學和臨床語言學院進行的一項研究發現，人們聽到琅琅上口的歌曲後，嚼口香糖會幫助他們較少想起歌曲。研究結果甚至顯示，嚼口香糖也可以避免大腦其他惱人且反覆的思想。

以往的研究已經發現，咀嚼動作本身會干擾短期記憶。此研究是首例指出咀嚼口香糖可以減少耳蟲現象。結果也顯示，咀嚼口香糖可能有助於減少其他有害或侵入性的想法，尤其是那些你「聽」到的東西。

首席研究員菲爾·比曼博士說。「腦海裡反覆播放的音樂片段的現象〈英文稱之為 Earworm，耳蟲現象〉可以追溯到至少 19 世紀，美國作家愛倫·坡和馬克·吐溫均在知名作品中提及這種經驗。我們大多數人遇到這狀況的時間很短，或許只是幾分鐘，但有些人會經歷這些現象兩三天，非常沮喪又惱人。我們想探索咀嚼口香糖這麼一個簡單的日常行為，是否對於阻止腦海裡反覆播放的音樂片段的現象有所幫助。」

研究共邀請了 98 名志願者參加。在播放完一些朗朗上口的歌曲之後，要求受試者在未來三分鐘儘量不去想他們剛剛聽到的音樂，但每想起一次就用手指敲打一個按鍵。三分鐘過後，再任意思考三分鐘，此三分鐘內若再度想起歌曲，便敲打按鍵紀錄。受試人員皆參與實驗兩遍，一遍在聽到歌曲後咀嚼口香糖，一遍則無。研究顯示，嚼口香糖會幫助他們較少想起歌曲。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Want to block earworms from conscious awareness?B(u)y gum!

Source: Quarterly journal of experimental psychology, Apr 2015. [Epub ahead of print]

DOI: 10.1080/17470218.2015.1034142

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