

# 醫學新知報導與延伸閱讀 6月(上)

為提昇電子資源的使用率，圖書館每月蒐集生動有趣的醫學新聞研究報導，並提供延伸閱讀服務，引導讀者利用圖書館內的電子期刊資源，閱讀醫學新聞引用的期刊資料。

【元氣網 2021/05/31】誰是無症狀感染者？MIT 研究：對手機咳嗽就能精準判斷



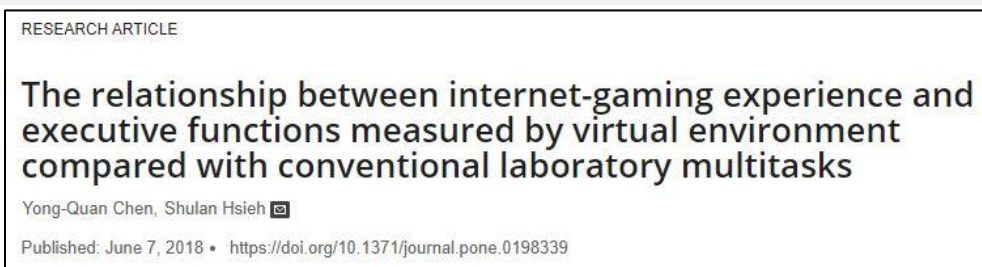
IEEE Open Journal of Engineering in Medicine and Biology. 1, 275-281..

【Heho 健康 2021/06/08】Cell 研究顛覆想像！動物實驗證實：腸道肛門氣有望改善呼吸衰竭病情



Med, 2021.

【人文·島嶼 2021/06/02】當網路成為必需品，一心多用或心無旁騖？成大謝淑蘭談多重作業能力



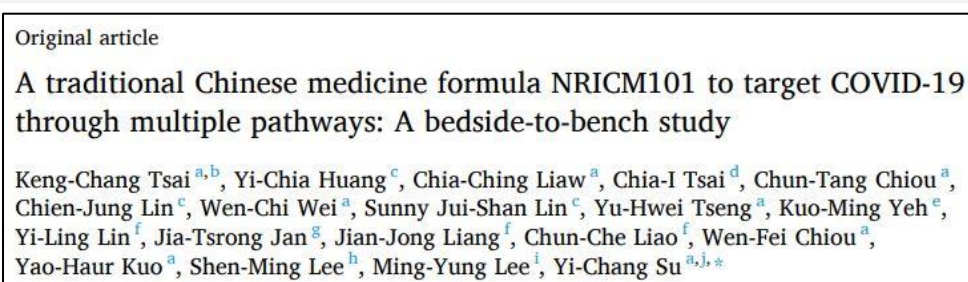
PLoS One. 2018 Jun 7; 13(6):e0198339.

【NOW 健康 2021/05/31】研究發現多聽音樂有助入眠 老人家總是睡不好可以試試



J Am Geriatr Soc. 2021 Apr 20. Online ahead of print.

【健康醫療網 2021/06/01】「清冠一號」是中醫處方藥 民眾勿自行抓藥恐傷身



Biomed Pharmacother. 2021 Jan; 133:111037. Epub 2020 Nov 19.

## 一、誰是無症狀感染者？MIT 研究：對手機咳嗽就能精準判斷【元氣網 2021/05/31】

新冠肺炎重點症狀「咳嗽」，與流感、一般感冒十分類似，一旦症狀出現時，恐難以分辨。美國麻省理工學院（MIT）研發一款 App，人們只要對著手機咳嗽，就能初步判定自己是否染疫。

麻省理工學院（MIT）去年發表的研究發現，無症狀感染者並非毫無跡象可尋，他們的「咳嗽聲」與一般健康者，有著人耳無法分辨的差異。然而，只要透過人工智慧（Artificial Intelligence, AI）協助分析，就能進行判別。

App 使用簡便，準確度極高

麻省理工大學研究團隊發表於美國電機電子工程學會（IEEE）《醫療與生物工程（Engineering in Medicine and Biology）》期刊的研究報告指出，研究者透過大量的咳嗽聲樣本及說話聲錄音來訓練這款人工智慧模型。結果顯示，它能辨認出 98.5% 的新冠肺炎患者咳嗽聲，針對無症狀感染者的辨別能力，更是高達 100%。

研究團隊正在將此人工智慧模型整合成使用者友善的 App，未來若獲得美國食藥署（FDA）核准上架，將可以落實大規模應用在新冠肺炎的初步篩檢。不但無需任何費用，使用上也十分簡便、不具侵入性。民眾只要每天登入 App，對著手機咳嗽，就可以立即得知自己是否可能已經染疫，並以此為據，判斷是否需要更進一步接受檢測。

研究團隊成員之一布萊恩·蘇比拉那（Brian Subirana）解釋，若是每位進入教室、工廠或是餐廳的民眾，都事先透過這款 App 自我檢測，疫情的擴張就能大幅減緩，這也是這項檢測工具最有效的應用方式。

最早用於診斷阿茲海默症

事實上，早在新冠疫情之前，就有研究團隊進行利用演算法，針對以手機錄製的咳嗽聲診斷肺炎、氣喘的研究。麻省理工大學的研究團隊，則著手研發以分析咳嗽聲來偵測阿茲海默症病徵的人工智慧模型。除了眾所熟知的記憶減退外，也能偵測聲帶的退化、情緒低落等情形，更重要的是，能辨別肺部病變和呼吸表現的不同。研究者合併這三種不同面向的檢測，將其應用於阿茲海默症患者的診斷上。

新冠肺炎疫情爆發後，研究團隊開始設想，可將此系統用於診斷新冠肺炎。蘇比那拉解釋，咳嗽和說話兩者都會受到聲帶和周圍器官影響，「也就是說，當你說話的時候，一部分的說話聲音就像是咳嗽，反之亦然。」平時透過說話所獲得的資訊，包括說話者的性別、母語，甚至是情緒狀態，人工智慧只要透過分析咳嗽聲就能得知。

蘇比那拉於是開始嘗試找出新冠肺炎與阿茲海默症在咳嗽、發聲相關的病徵中的相似之處。「我們證明了新冠肺炎患者發聲的方式會改變，即便是無症狀感染者也一樣。」研究團隊期望，這項初步篩檢技術如果能夠落實，並持續修正其精準度，新冠肺炎疫情很快就能過去。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: COVID-19 Artificial Intelligence Diagnosis Using Only Cough Recordings.

Source: IEEE Open Journal of Engineering in Medicine and Biology, 1, 275-281.

DOI: 10.1109/OJEMB.2020.3026928.

Full text: [全文瀏覽](#)

## 二、Cell 研究顛覆想像！動物實驗證實：腸道肛門氣有望改善呼吸衰竭病情【Heho 健康 2021/06/08】

衆所周知，新冠肺炎對患者的影響主要集中在肺部，嚴重時會導致呼吸困難甚至呼吸衰竭。呼吸器在新冠肺炎的治療方面就發揮了重要作用。然而，人類只能透過肺來呼吸嗎？科學家在哺乳類動物的研究證實，腸道乃至於肛門也有協助呼吸的潛力。

實際上，很多水生生物都具有腸道呼吸機制，例如海參。海參的消化道兩側長有一對呼吸樹，這就是它的呼吸器官。這對呼吸樹由泄殖腔的前端發出主幹，主幹又分出大量分支，分支再分出更多的分支，在這些分支的末端長有小囊，小囊內滿是體腔液。在呼吸的時候，海參通過泄殖腔有節奏地收縮，以使水流入和流出，並在這一過程中完成氣體交換。

既然人工肺的需求壓力大，又有很多水生生物擁有腸道呼吸系統，那麼哺乳動物是否也可以利用腸道呼吸呢？那樣就可以大大緩解呼吸機與人工肺的需求重負了。

從動物身上找靈感：科學家嘗試腸道透氣治療改善呼吸衰竭

近日，有科研人員們在 Cell 出版社旗下刊物發表了一篇題為「哺乳動物腸道透氣改善呼吸衰竭」的研究。研究人員證明，通過直腸（肛門）輸送氧氣或含氧液體可以為兩種哺乳動物的呼吸衰竭提供重要的氧氣救助，有效緩解呼吸衰竭現象。

該研究為全球首個成功將遠端腸道重新利用於水生生物的呼吸裝置的研究。該方法可能提供了一種新模式，以支持呼吸衰竭的危重病人。

科研人員在呼吸衰竭的實驗模型中研究了兩種不同的 EVA（肛門腸內透氣）模式：直腸內氧氣氣體透氣（g-EVA）或含氧全氟碳的液體透氣（l-EVA）。在呼吸衰竭時，科研人員分析了 g-EVA 和 l-EVA 在小鼠和豬中的有效性，然後在大鼠中進行了臨床前安全性分析。

可以肯定的是，利用 EVA，哺乳動物出現了腸道呼吸現象。直腸內氧氣氣體和含氧液體的輸送均顯示出對呼吸衰竭的改善，局部和全身性的氧氣水平均顯著提高，從而提高了生存率。

首先，研究人員設計了一個腸道氣體通風系統，透過小鼠的直腸以類似灌腸的方式輸送純氧氣體。

然後他們將小鼠暴露在極低的氧氣條件下。將腸透氣小鼠與沒有腸道透氣系統小鼠進行比較，研究



發現，沒有腸道透氣系統小鼠沒有一隻活過 11 分鐘。透過肛門釋放氧氣，小鼠的中位生存時間增加到 18 分鐘。

隨後，研究人員在腸道粘膜上做了一個小擦傷，這種擦傷使得氣體在腸道和周圍血管之間更有效地流動。在有腸道擦傷和氣體通氣的小鼠中，75%的小鼠在極低的氧氣條件下存活了 50 分鐘。

由於腸道氣體透氣系統需要對腸道粘膜造成損傷，因此它臨床使用中不太可行，特別是在重病患者身上。由此，研究人員開發了一種替代解決方案，使用一種名為全氟萘烷(PFD)的含氧液體，不需要磨損腸道粘膜層。PFD 屬於一組被稱為全氟化學品的物質，在人類臨床中安全。PFD 對氧氣和二氧化碳有明顯的高吸附能力。

透氣治療成為未來呼吸衰竭病人的潛在救星

腸道液體透氣治療為暴露於非致命性低氧條件下的小鼠模型和豬模型提供了治療意義。接受腸液體通氣的小鼠可以在 10%的氧氣室內走得更遠，並且更多的氧氣到達心臟。在豬身上也有類似的結果，腸道液體透氣可逆轉皮膚蒼白和寒冷，並增加其氧氣含量，而不會產生明顯的副作用。

以上結果表明，腸道液體透氣可有效地提供氧氣並緩解兩個哺乳動物模型系統中的呼吸衰竭症狀。同時研究證實，類似於灌腸的 EVA 程式具有可容忍和可重複的特點，沒有發生嚴重併發症。

該研究可謂是醫學史上里程碑式研究，1-EVA 有望為呼吸窘迫的病人提供一種輔助性的吸氧手段，為緊急治療鋪路，以便協助治療沒有或不適合使用呼吸機的病人。

該實驗目前還在動物實驗階段，期待更多臨床試驗研究。這樣的研究不僅有意思，也更有意義。從動物身上找到靈感，然後再開發人類未知的潛能！

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Mammalian enteral ventilation ameliorates respiratory failure.

Source: Med, 2021.

DOI: 10.1016/j.medj.2021.04.004.

Full text: [全文瀏覽](#)

### 三、當網路成為必需品，一心多用或心無旁騖？成大謝淑蘭談多重作業能力【人文·島嶼 2021/06/02】

不到半世紀以前，家家戶戶在晚餐後，就結束一日的忙碌，進入寂靜的夜晚。當時可能很難想像，現代人下班後會邊追劇邊吃晚餐，還能順便回覆工作訊息；無論身在何處，只要打開手機電腦，訊息往來、視訊會議一把抓。這些你我再熟悉不過的日常，其實就是多重作業能力（Multitasking）的展現。

科技不僅改變了生活風景，也改變學生的生活習慣，於是激發成功大學心理學系特聘教授謝淑蘭的研究靈感，「每次聚會到最後大家都在滑手機，捷運上放眼望去都是低頭族，我很好奇這個現象到底是好，還是不好？」

尤其，近年「網路成癮」對身心健康的影響引起關注，同時間也有另一種聲音，主張打電玩有益身心健康，可以加強學習能力、鍛鍊專注力和記憶力。因此，謝淑蘭想進一步了解數位科技如何影響認知功能？長期又大量的多重作業，又會對注意力造成什麼樣的影響？

多重作業能力是什麼？

多重作業聽來抽象，其實我們在生活中隨時都在使用這種能力。謝淑蘭舉例，一邊看電視一邊寫功課，或一邊聽課一邊做筆記，這種「同時執行多種任務」的情境，就是多重作業。尤其對於在網路爆炸發展時代出生，擅長數位工具的年輕族群而言，多重作業更是家常便飯。

為了同時執行多種任務，大腦必須規劃如何用最有效率的方式執行，因此多重作業能力也結合了規劃、記憶、執行、控制、抑制與邏輯思考等能力。例如正在準備報告的學生，「大任務」是完成報告，為此他必須蒐集、整理、分析資料、寫作和修改；為了完成這些「小任務」，大腦就必須規劃優先順序，過程中他不能分心聊天、玩手機，這時就必須啟動大腦的抑制功能才不會被無關資訊干擾。

在理想狀況下，充分發揮多重作業能力應該使學生以最有效率的方式完成報告，但他也可能忍不住點開訊息而分心。因此，在現實生活中，多重作業的「效能」不見得總是能夠完全發揮。

當心理學家遇到電動玩家，多重作業能力怎麼測量？

多重作業通常涉及多種大腦認知處理的能力，如何準確測量這種能力，也就成為重要課題。謝淑蘭說，過去測試認知功能的實驗設計，通常是電腦螢幕上出現刺激，請受試者按按鍵，反應越快、越正確代表能力越好，但這樣的方式太過單一規律，受試者最後可能太過熟練而影響實驗效度。

於是她靈機一動，實驗設計能不能因應數位科技做改變呢？「年輕人喜歡玩場景情節很複雜的電動遊戲，傳統的實驗設計會不會根本害他表現變差，而測不出真正的多重作業能力？所以我們設計的實驗也希望接近日常生活情境」。於是謝淑蘭選擇「愛丁堡虛擬多重任務作業（Edinburgh Virtual Errands Test，簡稱 EVET）」作為評測工具，並邀請 116 名平時玩不同類型網路遊戲的受試者參與。

EVET 是由英國愛丁堡大學心理系教授羅伯·洛吉（Robert Logie）研發。測驗中的虛擬空間有數個樓層與房間，受試者必須在 8 分鐘內完成 8 項任務，例如從 G3 房間拿報紙到 S4 房間、在 S9 房間找到磁卡解鎖 T7 房間等。而且必須記住規定通行的路徑和禁止事項，例如不能拿與任務無關的物品，不能去與任務無關的房間等。

透過 EVET，可以測試受試者規劃、執行、注意力、工作記憶、作業轉換、處理速度等認知能力。

8 個任務說簡單也不簡單，不過謝淑蘭笑說：「年輕人專心的話是很厲害的！」

為什麼這項實驗會邀請不同類型的網路遊戲玩家？謝淑蘭說明，過去研究多以使用網路的「時間長短」作為判斷網路成癮的依據，她認為網路使用目的與「類型」也應該納入考慮。例如收發 email、追劇、打電玩，雖然都是使用網路，但對應的認知能力並不相同。同樣是網路遊戲，射擊遊戲會強化反應速度與瞄準能力，戰略遊戲則使用更多規劃和執行能力，因為玩家必須一邊觀察地圖，一邊攻略城池，同時還要與其他玩家線上溝通。

「所以『類型』必須歸類清楚，才知道這個遊戲對哪一個層面的認知能力有幫助？」謝淑蘭說。雖然有研究主張打電玩有延緩老化、加強手眼協調、增進社交圈、加強大腦運作速度等益處，但謝淑蘭提醒，「並不是所有電玩對認知能力都有幫助，就算有幫助，可能也僅限於某幾種能力」。

### 潛入 MOBA 玩家的大腦

根據實驗結果，謝淑蘭發現「多人線上戰鬥競技遊戲」(Multiplayer Online Battle Arena，簡稱 MOBA)，例如「英雄聯盟」(League of Legends)的玩家，在 EVET 測驗的總分較高，也就是說 MOBA 玩家相較於其他類型的遊戲玩家，多重作業能力的表現更好。

謝淑蘭分析，可能是由於 MOBA 玩家必須攻破敵方城池取得勝利，過程中需要運用地圖動線的空間記憶，判斷優先目標順序，還要抑制干擾、避免分心，和 EVET 測試的能力較接近，這些因素都可能使 MOBA 玩家對 EVET 測驗較得心應手。

根據實驗結果，謝淑蘭也推論 MOBA 玩家的額葉網絡應該比較發達。

過去研究認為，作業轉換、多重作業的能力與額葉有密切相關，而額葉功能也一直是謝淑蘭的研究焦點。「到現在，大家還是覺得額葉很神秘，尤其額葉是大腦所有區域中最晚熟、最早衰的區域，我們說 last in，first out，所以國外很重視青少年的額葉研究，他們發現很多青少年的失序行為都和額葉還沒發展成熟，無法控制脾氣有關」。

而謝淑蘭的實驗發現，外側前額葉皮質的功能性連結可以預測受試者在 EVET 的分數高低，也就是說額葉功能性連結的強弱，確實與個人的多重作業能力高低有關。不過謝淑蘭還是強調，「一般來講，還是不要太迷信多重作業，或認為 MOBA 玩得好，日常生活的多重作業能力就好，網路遊戲的利弊也是因人而異，總是會有例外」。

### 多重作業效率高？小心付出代價

現代社會推崇多工能力，但一心二用真的效率比較高嗎？多重作業能力可以靠後天訓練嗎？

謝淑蘭說：「以目前的科學研究來說，『訓練』多重作業的成果非常有限，研究甚至發現，當你同時做很多事情，多重作業能力又不能達到巔峰時，錯誤率反而更高。所以我們並不需要以多重作業能力為訓練目標，我覺得還是回歸『專注』，但是可以訓練從一項作業轉換到另一項作業的『轉換速度』。」

謝淑蘭說明，研究顯示多數人其實無法真正同時執行兩件事，只是在不同作業間快速轉換罷了，而

作業轉換，也是謝淑蘭在博士階段的研究主題。她提到，一般人直覺會認為從簡單任務轉換到困難任務，轉換速度應該比較慢，從困難任務轉換到簡單任務應該比較容易，「偏偏實驗結果是相反的！當時還因此卡關一年」。

後來，她提出的解釋是人有「心理定向的慣性」(inertia of mental set)，「如果當下的模式是困難的，大腦已經動用很多資源來處理，回到簡單作業時，大腦還停留在困難模式，沒辦法轉回簡單模式」，雖然可以透過訓練縮短作業轉換的速度，但幾乎無法訓練到零虧損。

所以與其嚮往一心多用，謝淑蘭提醒別忘了「專注力」的重要性。她以美國猶他大學心理系教授大衛·史特爾 (David Strayer) 的研究為例，在 56,000 名參與實驗的駕駛人中，邊講手機邊開車的人在通過十字路口時，錯過紅燈、忘記踩刹車的機率比專心駕駛的人高出兩倍，即使免持通話也不例外。

另一個例子是學者模擬 CNN 電視新聞的播報畫面，謝淑蘭說：「當主播在播新聞時，畫面上同時出現天氣預報、運動賽事得分和股票指數等資訊，隨後詢問受試者對新聞的記憶，結果很慘！」因為畫面中有太多資訊干擾，受試者可能連主要的新聞內容也不記得。這些研究都顯示，多重作業能力看似讓我們一心多用，但同時接收太多資訊卻未必能全部吸收，甚至造成認知負荷，使專注力下降。

## 多工時代，人腦電腦大 PK

回到研究多重作業能力的初衷，來自於謝淑蘭在生活中對 3C 產品的觀察，包括她自己也有深刻經驗。

「研究指出，隨時拿手機拍照的人，對於情境的記憶比沒有一直拍照的人更差。我明明知道心理學研究已經證明了，上次去臺南煙火節還是忍不住拿手機一直錄，想留下珍貴的一刻」，謝淑蘭笑說，「所以多重作業能力到底好不好？其實真的會分心！因為人腦真的資源有限，這就是人和機器很大的不同。電腦能夠擴充容量、提升效能速度，但是人腦無法同時暫存那麼多資訊，一定會忘記」。

說到這裡，謝淑蘭也分享她和亞洲大學心理學系副教授張芸瑄的研究，她們發現網路成癮的其中一個因素來自於社交焦慮，「就像有些人收到訊息沒有馬上回覆就全身不舒服，根據我們的研究，社交焦慮感比較強的人，比較容易網路成癮」。尤其疫情期間，人們對網路更加依賴，在維持生活順利運作的同時，謝淑蘭也提醒某些人可能會更離不開網路，在後防疫時期出現無法適應的問題。

在日常頻繁的多重作業中，能處理與觸及的事物何其多，如何運用有限的心理資源，也是重要的決定。在花火與照片之間，你會如何選擇呢？

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: The relationship between internet-gaming experience and executive functions measured by virtual

environment compared with conventional laboratory multitasks.

Source: PLoS One. 2018 Jun 7;13(6):e0198339.

DOI: 10.1371/journal.pone.0198339.

Full text: [全文瀏覽](#)

#### 四、研究發現多聽音樂有助入眠 老人家總是睡不好可以試試【NOW 健康 2021/05/31】

根據目前最新 1 項研究表示，透過就寢時聽音樂來放鬆心情，也許可以幫助因為失眠而痛苦的老年人。位於台灣台南的國立成功大學護理系副教授陳熾今表示，研究發現音樂療法對於患有睡眠障礙的老年人有改善的效果，研究在線上發表並刊登在《美國老年醫學會期刊》（Journal of the American Geriatrics Society）。

陳熾今教授表示，聽平靜的音樂比聽節拍性的音樂更有效，聽音樂超過 4 個星期，對於患有睡眠障礙的老年人改善效果良好，充足的睡眠可以增進思考和記憶力，以及擁有充沛的精神。

為了進行審查，研究人員對 288 位參與者進行了 5 項研究。大約有一半的參與者睡前聽音樂，其餘的參與者則是針對他們各自的睡眠問題進行治療，或是不進行治療。該研究分別對不同處理方式和音樂類型進行比較，以了解睡眠障礙的改善效果。

研究結果發現，聆聽節奏較慢、旋律較平穩的音樂，可以改善睡眠品質，另外，研究人員也推論，透過減慢心率和呼吸並降低血壓，平靜的音樂可以減輕壓力和焦慮。

據美國國家老年研究表示，老年人平均每晚需 7 到 9 個小時的睡眠。而研究作者在報告中指出，約 40% 至 70% 的老年人有睡眠問題，約有 40% 的人失眠，經常在夜間或清晨醒來；睡眠問題可能會導致情緒煩躁和沮喪，引發記憶力問題，並可能導致摔倒和事故的發生。

阿拉巴馬大學伯明翰分校老年醫學部副教授 Alayne Markland 博士對研究結果進行了回顧並指出，這是 1 項很新的研究，但還有更多方面還要查證，特別是對於那些有思考和記憶障礙的老年人，另外，這個研究對象不包括患有阿茲海默症、帕金森氏症或其他神經系統疾病的人。他補充，但這個研究結果可能是件好事，因為對某些人來說，音樂的確可能是非常有效的助眠方式。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Effect of music therapy on improving sleep quality in older adults: A systematic review and meta-analysis.

Source: J Am Geriatr Soc. 2021 Apr 20. Online ahead of print.

DOI: 10.1111/jgs.17149.

Full text: [全文瀏覽](#)



## 五、「清冠一號」是中醫處方藥 民眾勿自行抓藥恐傷身【健康醫療網 2021/06/01】

新冠疫情在台灣各地連環爆發，每天感染病例持續攀升，許多民眾感到恐慌不安想要吃藥，小心誤用藥方反而會加重病情！中醫師楊斯宇表示，清冠一號是中醫師處方的中藥，處方以「寒涼藥」為主，如果任意服用反而會讓免疫力更加低下，更有可能傷害健康，造成反效果，提醒民眾如有任何關於中藥的問題，請詢問專業的中醫師。

清冠一號處方藥 適用於新冠肺炎病人

楊斯宇表示，「清冠一號」是由衛生福利部國家中醫藥研究所與三軍總醫院共同研發的中藥配方，是以板藍根、魚腥草、黃芩、全栝樓、荊芥、防風、桑葉、厚朴、薄荷、甘草十味藥組成，主要用於治療患有嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19）的輕症、重症患者，無症狀感染者，以及高風險人員的預防。

寒涼藥物成分為主 吃錯藥會損傷免疫力

楊斯宇分析，清冠一號以「寒涼藥」為主，若先天腸胃功能不佳，或本身免疫力較低的兒童、老人，不適合飲用，長期服用反而會讓免疫力更加低下、胃腸不適、腹瀉等症狀之外，對於正值生長快速的兒童，恐會影響其生長發育；平常容易手腳冰冷，月經來疼痛嚴重的女性，服用後可能會讓症狀加重；冬天筋骨容易緊硬酸痛的年長者，長期服用「清冠一號」，可能會使筋骨更加不適。

吃藥需要辨證加減 任意服用恐傷身

楊斯宇強調，正確用藥觀念上，中醫師處方的中藥，會根據每位患者的體質或疾病的階段調整，並非一體適用，「清冠一號」也需要依據體質或肺炎的病程作加減。若是自行調配不但會觸法更有可能傷害健康，造成反效果，切勿大量購買。民眾有任何關於中藥的問題，請詢問中醫師。

根據刊登於 2021 年國際期刊《生物醫學與藥物療法》（Biomedicine & Pharmacotherapy）的台灣研究：「清冠一號」具有抑制病毒入侵及繁殖的效果，有抗病毒及抗發炎的作用。但是，楊醫師說，衛福部自 2021 年 5 月 18 日起，依照藥事法第 48 條之 2 規定，核准專案製造之「清冠一號」均為「中醫師處方藥」，必須經中醫師診察後處方，也就是說，經中醫師辨證論治之後，開立處方，才能取得「清冠一號」。

民眾在家多運動 有助於提升免疫力

面對本土疫情升溫，楊斯宇建議，防疫最重要的就是戴口罩、勤洗手、減少群聚、保持社交距離，若要提升免疫力不外乎：規律運動、正常作息、保持心情愉悅等，運動方面如：太極拳、八段錦、五禽戲等中醫傳統功法，都非常適合在家鍛鍊，對於提升免疫力，經研究證實，都有正向幫助。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: A traditional Chinese medicine formula NRICM101 to target COVID-19 through multiple pathways: A bedside-to-bench study.

Source: Biomed Pharmacother. 2021 Jan;133:111037. Epub 2020 Nov 19.

DOI: 10.1016/j.biopha.2020.111037.

Full text: [全文瀏覽](#)

註：

1. 醫學新知報導與延伸閱讀服務旨在引導讀者利用圖書館內的電子期刊資源，閱讀醫學新聞引用的期刊資料原文，圖書館如實提供網路新聞內容供讀者客觀檢視新聞報導內容之客觀性、正確性與可靠性；

2.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[成大醫分館醫學新知報導與延伸閱讀網頁](#)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