

## 【成大醫分館 2 月(上)醫學新知與延伸閱讀】

### [一、媽媽心情差 小嬰兒都知道](#)

[延伸閱讀] Article: Stress Contagion: Physiological Covariation Between Mothers and Infants.

### [二、亞斯伯格非怪咖 是天才兒童基因](#)

[延伸閱讀] Article: Child prodigy: A novel cognitive profile places elevated general intelligence, exceptional working memory and attention to detail at the root of prodigiousness.

### [三、吃優格 罹患糖尿病風險降 28%](#)

[延伸閱讀] Article: Dietary dairy product intake and incident type 2 diabetes: a prospective study using dietary data from a 7-day food diary.

### [四、研究：調整吃飯時間 可降脂肪堆積](#)

[延伸閱讀] Article: Circadian Clocks and Feeding Time Regulate the Oscillations and Levels of Hepatic Triglycerides.

### [五、研究：睡眠不足 男比女更折壽](#)

[延伸閱讀] Article: Sleep Quality in the Survival of Elderly Taiwanese: Roles for Dietary Diversity and Pyridoxine in Men and Women..

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

### **一、媽媽心情差 小嬰兒都知道【台灣醒報 2014/2/5】**

情緒不佳的母親一抱起孩子，小嬰兒立刻就能「感同身受」。美國紐約大學及加州大學舊金山分校團隊發表於《心理科學》期刊的研究指出，嬰兒雖然無法傳達「五味雜陳」的情感，但他們可不是木人石心，若母親感到壓力或產生負面情緒，嬰兒立刻就能察覺。

「過去研究證實，人類情緒確實會受到旁人情緒『感染』，彼此關係越緊密，感染力越強。」加州大學舊金山分校副教授溫蒂貝瑞曼德絲表示，心理學家及社會學家一直希望釐清人類互相感染情緒的方式，而其研究團隊發現，嬰兒與母親之間，也有類似熱戀中情侶般的情緒交互作用。

研究人員找來 69 對母親與嬰兒，嬰兒平均年齡介於 1 歲至 14 個月間，透過即時監測心跳，反應受試者的情緒變化。受試母親會先單獨與研究人員交談，而在母親說

話時，研究人員會出現 3 種反應，其中正面反應包括點頭、微笑及上半身前傾表示「洗耳恭聽」，負面反應則包括搖頭、皺眉及雙手抱胸。

幾乎所有遭到研究人員負面反應以對的母親，心情會比較差，心跳隨之加快，而在嬰兒重回母親懷抱的數分鐘內，母親心情差的嬰兒，心跳就會加快，且經研究人員評估情緒越低落的母親，其嬰兒心跳就越快。

「當母親將嬰兒抱在懷中，透過身體接觸，嬰兒會立刻察覺母親的負面情緒，」加州大學舊金山分校精神病學博士後研究員莎拉華特絲解釋，在關係親密的情人、母子之間，不只情緒會受到彼此感染，甚至可能導致生理反應「同步」變化。

嬰兒究竟透過何種方式察覺母親情緒不佳，仍待進一步研究；華特絲等人推測，嬰兒可能藉由觸覺、母親說話的語調、臉部表情，甚至是氣味來感受情緒變化。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Stress Contagion: Physiological Covariation Between Mothers and Infants.

**Source:** Psychol Sci. 2014 Jan 30. [Epub ahead of print]

**DOI:** 10.1177/0956797613518352

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 二、亞斯伯格非怪咖 是天才兒童基因【台灣醒報 2014/2/5】

亞斯伯格孩子才不是怪咖，而是天才！依統計，亞斯伯格症出了許多名人，包括愛因斯坦、比爾蓋茲、莫札特、安徒生、康德、維根斯坦和牛頓等，俄亥俄州立大學研究 8 位在數學、藝術和音樂的神童，發現他們都有超凡的記憶力、高智能和自閉症傾向，心理學家魯斯薩茲表示，這些孩子擁有自閉症或亞斯伯格症患者的專注特質，卻沒有嚴重的自閉缺陷，證明天才可能擁有些微的自閉症傾向，也就是這一點使他們擁有非凡的才能。

因參加英國選秀節目唱出天籟美聲、一舉成名的歌手「蘇珊大嬸」，日前被診斷出患有亞斯伯格症，她表示自幼反應慢、不善社交、拙於言表，一直自認腦筋差，直到診斷後才從過去的自卑情緒中走出來。台北市長參選人、經常語出驚人的台大醫師柯文哲，也曾自曝因為患有亞斯伯格症，使他從小不懂人情世故，總會不自覺得罪人。

亞斯伯格症又稱為高功能自閉症，是自閉症的亞型，主要特質是人際互動困難、語言溝通障礙、易執著或重覆於某種特殊的興趣或行為，但也因為這些特性，亞斯伯格症患者特別容易變成「專家」，達斯汀霍夫曼在《雨人》電影中，飾演擁有驚人計算能力的亞斯伯格症患者，就是心智缺陷成為優點的例子，所以亞斯伯格症又被稱為「學者症候群」。

如同躁鬱症名人特別多，有許多名人也是亞斯伯格症患者，例如愛因斯坦、比爾蓋

茲、莫札特、安徒生、康德、維根斯坦和牛頓，這些天才展現出不凡的創造力，卻也有自閉症的病徵，亞斯伯格症患者的智商偏正常，出現高智能的比例也非常高，學者認為亞斯伯格與 ADHD 兩者是共病（併發症狀）。

俄亥俄州立大學心理學家魯斯薩茲，研究了 8 名在 10 歲左右就出類拔萃的神童，包括音樂、數學和藝術等領域。研究人員測試這些孩子的智力、知識、數量推理和視覺空間能力，並以自閉症光譜量表評量他們。研究發現，這些孩童都有超凡的記憶力、高智能和自閉症傾向。

研究人員指出，這 8 名神童之中，有 3 名曾被診斷出有自閉症傾向，其中 1 位出生 3 個月後才講出生平第一句話，1 歲半時不再說話，至 2 歲半時又再重新開口。另外，有 4 位神童的家屬被診斷出自閉症，其中 3 位神童有 11 位近親患有自閉症，通常每 88 人中會有 1 人有自閉症或亞斯伯格症，這個數據十分驚人。

「這些神童對細節有驚人的記憶力，不會遺漏事物，這些能力有助於他們獲得成功。」魯斯薩茲表示，這些孩子擁有自閉症或亞斯伯格症患者的專注特質，卻沒有自閉症的嚴重缺陷，這證明天才們可能擁有一些自閉症的傾向，也就是這一點，使他們擁有特別的才能。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Child prodigy: A novel cognitive profile places elevated general intelligence, exceptional working memory and attention to detail at the root of prodigiousness.

**Source:** Intelligence 40 (2012) 419–426.

**DOI:** 10.1016/j.intell.2012.06.002

**Full text:** [全文瀏覽](#)

### 三、吃優格 罹患糖尿病風險降 28% 【法新社 2014/2/6】

英國劍橋大學研究報告今天顯示，吃優格和低脂乳酪可以將罹患糖尿病機率降低約 1/4，且每週平均食用 4.5 份 125 克優格的受試者，糖尿病風險降低 28%。

這份長期研究調查住在英國東部諾福克郡（Norfolk）的 3500 名男女，研究人員在調查之初，先鉅細靡遺記錄受試者的飲食習慣。

在 11 年研究中，753 人罹患第二類型糖尿病。研究顯示，食用低脂發酵乳製品的受試者，相較於不吃這類產品的受試者，罹患糖尿病風險少了 24%。

低脂發酵乳製品包含，優格、鮮乳酪、低脂白乾酪。

個別檢視不同低脂發酵乳製品的結果顯示，每週平均吃 4.5 份 125 克優格的受試者，罹患糖尿病風險低了 28%。用優格取代洋芋片當零嘴的民眾，罹患糖尿病風險更降低多達 47%。這份報告發表於「糖尿病學」（Diabetologia）期刊。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Dietary dairy product intake and incident type 2 diabetes: a prospective study using dietary data from a 7-day food diary.

**Source:** Diabetologia. 2014 Feb 8.

**DOI:** 10.1007/s00125-014-3176-1

**Full text:** [全文瀏覽](#)

#### 四、研究：調整吃飯時間 可降脂肪堆積【台灣醒報 2014/2/10】

想要降低脂肪「囤積」在肝臟，或許改變吃飯時間就能辦到！以色列及美國團隊合作發表於《細胞代謝》期刊的研究，透過動物實驗發現，若僅在夜間餵食，則一種稱為「三酸甘油酯」的脂肪，在實驗鼠肝臟中的累積量會下降近 5 成。該研究也指出，三酸甘油酯在肝臟中的含量受到生理時鐘控制，因此要減少「脂肪肝」症狀，由作息搭配進食時間或有成效。

人體所有的新陳代謝作用，都受到生理時鐘控制，而部分生理時鐘的作用會受外在環境改變，被「啟動」或「關閉」，例如多數內分泌功能就與晝夜變化及睡眠有關；一旦生理時鐘「大亂」，就可能產生肥胖及脂肪肝等代謝問題。另一方面，脂肪主要來自食物攝取，因此一般認為調整飲食習慣及生活作息，能達到減肥或「降血脂」的目的。

以色列魏茲曼科學院生物化學所及美國桑佛伯恩罕母醫學中心團隊合作研究指出，在正常狀況下，實驗鼠會在白天吃下占每天總攝取量 2 成的食物，其他 8 成則在夜間吃掉；若研究人員只在夜間餵食，則連續 10 天後，實驗鼠肝臟中累積的三酸甘油酯含量大幅降低近 50%。魏茲曼科學院博士後研究員亞瑞阿達默維奇對此表示，改變進食時間，很可能可以阻止三酸甘油酯在體內累積。

然而，要降低體內的三酸甘油酯，似乎不僅是調整進食時間那麼簡單；研究人員發現，實驗鼠肝臟中三酸甘油酯的含量，也有類似「潮汐」般每天起落的現象，通常在日出後 8 小時會達到最高峰，但在研究人員利用基因改造技術「破壞」實驗鼠的生理時鐘後，實驗鼠會在白天也大量進食，顯示生理時鐘「被打亂」，確實會影響進食的習慣。

有趣的是，這種生理時鐘紊亂的實驗鼠，其體內三酸甘油酯的含量還是存在著「潮汐現象」，只是到達高峰的時間比正常鼠晚了 12 小時；魏茲曼科學院教授賈德亞瑟解釋，實驗鼠肝臟中三酸甘油酯的變化，應是生理時鐘與進食時間共同作用的結果，因此若要改善人類「高脂血症」及「高三酸甘油酯血症」，也就是肝臟及血液中脂肪含量過高的症狀，可能還是必須從作息及進食兩方面同時著手。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Circadian Clocks and Feeding Time Regulate the Oscillations and Levels of Hepatic Triglycerides.

**Source:** Cell Metab. 2014 Feb 4;19(2):319-30.

**DOI:** 10.1016/j.cmet.2013.12.016.

**Full text:** [全文瀏覽](#)

## 五、研究：睡眠不足 男比女更折壽【台灣醒報 2014/2/6】

人類壽命會因為睡眠不足而縮短，但男性受影響遠較女性嚴重。澳洲墨爾本蒙納許大學、台灣國防醫學院及國衛院團隊共同發表於《美國營養學院期刊》的研究指出，睡眠及飲食會影響年長者的死亡率，其中睡眠對男性壽命至為重要，而決定女性壽命長短的關鍵則是飲食。

蒙納許大學流行病暨預防醫學榮譽教授瓦魁斯特指出，睡眠不足或品質不佳，容易導致肥胖、糖尿病、心血管疾病及冠狀動脈心臟病等風險增加，造成年長者「失能」，無法自理生活，更因此提高死亡率。另一方面，睡眠不足也會使人類活動力減弱、食慾不振及咀嚼效果變差，影響養分吸收，長期累積形成惡性循環，是另一個睡眠不足導致「折壽」的原因。

研究人員在 1999 至 2000 年間，調查 1865 名 65 歲以上民眾的生活習慣與健康狀況，並在 2008 年時追蹤受試者是否仍健在；結果發現睡眠不足加上飲食習慣不佳的男性，死亡率最高；但對女性而言，睡眠充足與否，比較類似一種健康「加分」的效果，也就是女性必須獲得充足營養，才是長期保持健康最關鍵的因素。

瓦魁斯特解釋，睡眠不足的女性人數約為男性的 2 倍，這些缺乏睡眠的女性普遍有養分吸收能力較差、體內維他命 B6 與鐵質含量不足的問題，但若她們時常攝取富含蛋白質及鐵質的食物，例如魚類、馬鈴薯、香蕉及其他蔬果，則能有效補充因睡眠不足而缺乏的維他命 B6 與鐵質。

研究人員認為，男性健康受睡眠品質影響極大，因此女性透過飲食改善營養攝取的現象，在男性並不明顯。

該研究強調，以成人夜間睡眠時數應達 7 至 9 小時來計算，年長者大多面臨睡眠不足的情況，但多數民眾並未正視這個問題，係因過去普遍認為年長者並不像年輕人一樣，需要長時間的睡眠。

事實上，睡眠不只影響壽命，美國加州大學柏克萊分校曾發表研究指出，睡眠不足會造成記憶缺損，且隨著年齡增長，睡眠時間越趨不足，記憶喪失的情形會更形嚴重。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

**Article:** Sleep Quality in the Survival of Elderly Taiwanese: Roles for Dietary Diversity and Pyridoxine in Men and Women.

**Source:** J Am Coll Nutr. 2013;32(6):417-27.

**DOI:** 10.1080/07315724.2013.848158

**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](mailto: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。