

【成大醫分館 8 月(下)醫學新知與延伸閱讀】

一、多閱讀就長壽 2 年！每周看書 3.5 小時，降 23%死亡率

[延伸閱讀] A chapter a day: Association of book reading with longevity.

二、這東西會讓自律神經緊張、血壓升高！少碰就能逆轉

[延伸閱讀] Adverse effects of cigarette and noncigarette smoke exposure on the autonomic nervous system: mechanisms and implications for cardiovascular risk.

三、研究：降 22%乳癌死亡率，這樣吃輕鬆增加維生素 C

[延伸閱讀] Vitamin C and survival among women with breast cancer: a meta-analysis.

四、研究：無家可歸者壽命大大縮短

[延伸閱讀] Lack of housing, hospital treatment and premature mortality: a cohort study of people in Counties Manukau district.

五、1 天吃 6 餐 心血管疾病死亡風險降三成

[延伸閱讀] Relationship between frequency of eating and cardiovascular disease mortality in U.S. adults: the NHANES III follow-up study.

《詳細醫學新知內容與延伸閱讀出處，請繼續往下閱讀.....》

一、多閱讀就長壽 2 年！每周看書 3.5 小時，降 23%死亡率【早安健康/Elsevier 全球醫藥新知 2016/08/16】

我們知道多運動，攝取均衡營養、健康的食物可能對延長壽命有幫助，然而一篇刊登於《Social Science & Medicine》的研究發表可能讓我們對於延年益壽有新的想法；根據美國耶魯大學(Yale University)的研究成果，閱讀較多的書籍可能和較長的壽命有關。

研究團隊使用一項大型健康研究的實驗結果，涵蓋 3,635 位受試者，受試者接受調查回答有關閱讀的相關問題。科學家接著將受試者區分成三個組別：不看書、一周閱讀書籍時間 3.5 小時以下，以及一周閱讀時間超過 3.5 小時。

作者於分析數據時發現，有閱讀習慣的族群以女性居多，多具大學學歷及較高的收入，因此作者在分析時控制了包括年齡、種族、自我回報健康狀況、憂鬱程度、工作及婚姻狀況等變因。

實驗結果顯示，一星期閱讀書籍時間為 3.5 小時以下的組別，在後續追蹤 12 年內死亡率，較完全不讀書的組別低了 17%；而每週閱讀時間超過 3.5 小時的組別，其死亡率則較完全不讀書的組別低了 23%；平均起來，和不具閱讀習慣的族群相比，具閱讀習慣的族群

壽命多了近 2 年。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: A chapter a day: Association of book reading with longevity.

Source: Soc Sci Med. 2016 Sep;164:44-8. Epub 2016 Jul 18.

DOI:: 10.1016/j.socscimed.2016.07.014

Full text: [全文瀏覽](#)

二、這東西會讓自律神經緊張、血壓升高！少碰就能逆轉【早安健康/Elsevier 全球醫藥新知 2016/08/19】

人們已經發現：暴露於菸草相關的煙霧會導致自律神經系統出現急性和慢性改變，這進而會引起交感神經過度興奮。此外，非菸草來源的煙霧暴露對自律神經系統影響的相關研究也正在進行。

《美國心臟學會期刊 (JACC)》於 2014 年 10 月 21 日刊發的一項研究對相關文獻進行了摘要。該摘要總結了菸草煙霧對於自律神經功能的不良影響，並描述了尼古丁和壓力感受性反射在促進交感神經過度興奮方面的機制。該研究還討論了非菸草來源的煙霧暴露對自律神經的影響。

加拿大心臟中心的 Peter Lin 博士和哈佛醫學院的 Richard L Verrier 博士對此進行了評論
專家評論

加拿大心臟中心 Peter Lin 博士

抽煙已被證實與心臟疾病、中風以及其他一系列疾病相關。在心血管 (CV) 疾病方面，許多已發表的相關文章對吸煙加劇內皮功能紊亂、血小板聚集以及發炎的機制進行了描述。這篇論文則對吸煙及其對自律神經系統的不良影響進行了討論。

自律神經系統可維持交感神經和副交感神經的平衡——「戰或逃模式」對比「靜息模式」。尼古丁和菸草中的微粒使交感神經張力增加。

這可通過心律變異性 (HRV) 衡量。心律由交感神經和副交感神經張力平衡支配；而通常是迷走 (副交感) 神經信號占主導作用。一般情況下心律有變異性，若交感神經過於緊張，心律就會增加，心律變異性即降低。心律變異性降低意味著個體處於「戰鬥」模式——心跳加速、血壓升高等，這些均會增加心血管疾病的風險。

吸煙還會使壓力感受器失能，不能調節血管的壓力，血壓升高便會不受節制；而暴露於二手煙、大麻、電子煙甚至是環境污染中的微粒甚至也會導致這種血壓升高。

不過幸運的是：如果停止抽煙，這種血壓升高過程是可逆的。所以，該研究雖然很複雜，但可能有助於鼓勵患者戒煙，鼓勵患者出於對自律神經健康的關注而戒煙。

哈佛醫學院 Richard L Verrier 博士

高滲透性微粒以及尼古丁暴露是一些重大健康問題的根源，尤其是吸煙相關的心血管疾病。Middlekauff 等的這篇摘要由吸菸、二手菸以及空氣污染對自律神經對心臟控制的顯著障礙提供了深刻的洞見。

這種不良影響的核心是交感神經的過度興奮，這已被確證會導致心臟病患者出現危及生命的室性心律失常。

這篇論文提供的重要觀點對美國近四千四百萬吸煙者的心血管健康有直接意義，對數量更為龐大的、暴露於空氣污染的個體的心血管健康也會有相關影響。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Adverse effects of cigarette and noncigarette smoke exposure on the autonomic nervous system: mechanisms and implications for cardiovascular risk.

Source: J Am Coll Cardiol. 2014 Oct 21;64(16):1740-50.

DOI: 10.1016/j.jacc.2014.06.1201

Full text: [全文瀏覽](#)

三、研究：降 22% 乳癌死亡率，這樣吃輕鬆增加維生素 C 【早安健康 2016/08/27】

增加維生素 C 的攝取，可能有助乳癌病患提高生存率！由瑞典卡羅琳醫學院所進行、刊登在《歐洲癌症雜誌》的一項研究發現，不論是從食物或補充品中攝取，較高的維生素 C 攝取量，有助增加乳癌患者的生存率。

自 1970 年代開始，就有研究者開始觀察維生素 C 在不同癌細胞中的抗癌效果。維生素 C 被認為具有強力的抗氧化效果，能夠降低體內的氧化壓力，並被認為牽涉製造過氧化氫的化學反應，過氧化氫則與終止癌細胞有關。

研究指出，維生素 C 的攝取降低了乳癌死亡風險

這項瑞典的研究中，共有 17696 乳癌確診的女性參與，研究者藉由觀察她們的生存率，了解維生素 C 補充品或食物攝取的 effect。

研究者發現，維生素 C 補充品的使用，與降低 19% 整體死亡風險和 15% 乳癌死亡風險有關。

當分析食物來源的維生素 C 時，研究者發現每天每增加 100 毫克攝取，整體死亡率將下降 27%，乳癌死亡率則下降 22%。另外，從食物中攝取最多維生素 C 的組別中，研究者發現整體死亡率和乳癌死亡率分別降低 20% 和 23%。

維生素 C 如何影響末期的病患

刊登在《歐洲癌症雜誌》中的研究，是支持諾貝爾得主、化學家 Linus Pauling 博士的畢生心血的更進一步證據。Linus Pauling 博士數十年的研究，反覆展示了維生素 C 強大的抗氧化能力，能夠有效降低許多毀滅性健康問題的風險，包括癌症和心臟病。

在高劑量維生素 C 針對末期癌症病患的效果的研究中，Linus Pauling 博士觀察到，生存時間延長到超過 487 天，遠大於未接受維生素 C 補充品患者的 52 天。

另外，自 Linus Pauling 博士之後，也有大量其他研究顯示，維生素 C 有助預防癌症。維生素 C 等高劑量的抗氧化劑，不但有助對抗癌症腫瘤，也能在癌症治療過程中保護正常細胞。

在飲食中增加維生素 C 的簡單方法

大多數人只要跟隨 Linus Pauling 博士的建議，每天兩次、每次 1 克的維生素 C 攝取，就能慢慢獲得健康效果。若想要增加富含維生素 C 的食材來源，可以盡量選擇多彩、有機的蔬果，包括芭樂、奇異果、花椰菜、球芽甘藍、辣椒、甜椒、白花椰菜、羽衣甘藍、高麗菜、番茄、水田芥、蘿蔓生菜、芥菜、西瓜、巴西里和覆盆子等。

根據衛福部國民健康署所訂定之「國人膳食營養素參考攝取量」，一般人每日維生素 C 建議攝取量為 100 毫克。每 100 克的食物中，芭樂含有 228 毫克的維生素 C，奇異果、綠花椰菜則分別含有 92.7 和 93.2 毫克，因此每天只需約 44 克芭樂、107 克奇異果或花椰菜，即可滿足建議攝取量。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Vitamin C and survival among women with breast cancer: a meta-analysis.

Source: Eur J Cancer. 2014 May;50(7):1223-31. Epub 2014 Mar 7.

DOI: 10.1016/j.ejca.2014.02.013

Full text: [全文瀏覽](#)

四、研究：無家可歸者壽命大大縮短【大紀元 2016/08/27】

一項新的研究發現，南奧克蘭的 Middlemore 醫院所容留的無家可歸者，他們的壽命竟然比普通紐西蘭人平均短 16 至 20 年。

該研究是針對該院自 2002 年 1 月到 2014 年 12 月間登記的 1182 名 15 至 74 歲患者進行的。這些患者在住院登記時都具有缺少住房或住房條件困難的共同點。調查發現，這些人去世的平均年齡為 63.5 歲。而紐西蘭男性的壽命平均為 79.5 歲，女性為 83.2 歲。

該研究報告的作者，Middlemore 公共衛生醫師西蒙博士索恩利(Simon Thornley)表示，被調查的人群僅佔南奧克蘭 15 至 74 歲人口的 0.3%，比例極其微小，而且他們都生病入院。但他們的壽命確實比他預期的短很多。他說：「儘管他們有心理健康、有癖嗜和代

謝性疾病等主要問題，但是比普通人的壽命短近 20 年另我感到驚訝。」

「毫無疑問，那些成癮問題（addiction issues）在這一群人中更常見，我們知道，成癮往往讓你無法更好地管理生活的其它，如財務狀況和飲食營養。但是，沒有一個家，不能夠象別人一樣的安排生活，很可能使情況惡化。」

他表示，這項研究今天在紐西蘭醫學雜誌發表出來，為「住房投資可降低未來的醫療成本」又添加了證據。

「如果他們居有定所，社會服務部門將更方便為他們提供護理和其它協調幫助。」

患者組中無家可歸或住房不足者，多數與鄰居、房客和房東不和，關繫到生活住宅方面的問題。這些人普遍存在缺乏足夠的食物、收入低、社會保險和福利不足，或其它涉及住房和經濟環境的困難。

雖然存在的問題很多，但索恩利說絕大多數是關於住房條件差，因為隻有「加劇患者的主要健康問題」才會被標記。

該組病患中五分之二是住院治療精神健康問題，其餘為其它疾病。其中 40% 是歐裔，33% 為毛利，20% 為太平洋島人，而 7% 為亞洲人。標記為「無家可歸」的患者中，毛利人數是其他人數的兩倍，同時他們在研究期間死亡的可能性比其他的患者高 68%。

本項研究的患者群，幾乎一半（47%）抽菸，這是迄今為止造成較高死亡率的最大的單一因素。另一個最大的因素是與吸食大麻、糖尿病和酒精相關的疾病。

奧塔哥大學住房和醫療研究員博士邁克爾·貝克（Michael Baker）指出，這項研究沒有與其它具有相同疾病但沒有特別標注的患者組進行比較。對管理數據的分析確實可以得到一些有限的結論，但他認為應該對這個群體的健康狀況進行更多的觀察和研究。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Lack of housing, hospital treatment and premature mortality: a cohort study of people in Counties Manukau district.

Source: N Z Med J. 2016 Aug 19;129(1440):84-93.

Full text: [全文瀏覽](#)

五、1 天吃 6 餐 心血管疾病死亡風險降三成【中央社 2016/08/29】

研究顯示，相較於 1 天吃 3 餐或 4 餐者，1 天吃 6 頓正餐或點心，能降低心血管疾病死亡風險超過 30%。

英國「每日郵報」(Daily Mail)報導，這些日子以來，醫師花費許多時間告訴患者，要減少攝取食物而非多吃。

然而，這可能有所轉變，研究人員發現，1 天攝取至少 6 餐，可能成為對抗心臟疾病的

秘訣。

至關重要的是，即使超過男性每天2,500大卡和女性每天2千大卡的建議卡路里攝取量，似乎仍可降低心血管疾病死亡風險。

這項發現可能促使人們重新思考飲食習慣。英國健康專家長期以來建議患者3餐定時定量，將兩餐之間攝取含糖點心和高脂食物的機會降到最低。

不過發表於「流行病學年鑑」(Annals of Epidemiology)的最新研究顯示，此舉恐使心臟健康惡化。研究人員認為，人體一次代謝少量能量較佳。

兩餐之間相隔許久後攝取大量食物，較可能使新陳代謝系統超過負荷，誘發第二型糖尿病和促使脂肪堆積，也就是心臟病的主要風險因子。

反之，按時少量進食可能有益心臟健康。

然而研究人員警告，只有在攝取大量蔬果和少量垃圾食物的情況下，1天6餐才能發揮效益。

約翰霍普金斯大學(Johns Hopkins University)和巴爾的摩大學(University of Baltimore)的這項研究，追蹤近7千名成人長達14年以上。

當研究人員追蹤他們超過10年時發現，相較於1天吃3餐或4餐者，1天吃6餐以上者死於心血管疾病的機率少了32%。

[新聞閱讀] [全文瀏覽](#)

[延伸閱讀]

Article: Relationship between frequency of eating and cardiovascular disease mortality in U.S. adults: the NHANES III follow-up study.

Source: Ann Epidemiol. 2016 Aug;26(8):527-33. Epub 2016 Jun 15.

DOI: 10.1016/j.annepidem.2016.06.006

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