

## 冥想可以減輕病情

相信不少人對冥想也略有所聞，甚至可能曾體驗過。最近有研究指出，冥想可以幫助舒緩多種疾病的病徵，受惠者包括慢性病、愛滋病和失眠患者。

這個研究計劃名為MBSR，目的是希望從思想方面幫助長期病患者減低因疾病帶來的壓力。參加者需要上一個為期8周的小組聚會，並於第6周參加一個靜修日營。今次共有104人完成計劃，他們分別患有不同的疾病，包括癌病、抑鬱、焦慮症、腸胃病、慢性痛症及高血壓等。負責是次研究的費城湯姆斯傑斐遜大學醫院的李寶爾醫生表示，能夠完成此計劃的病人，無論在身體和心理方面的病徵都有顯著改善，而且更能面對疾病帶來的壓力。當中有27%的人在1年後仍堅持練習冥想，並仍能獲得有關的好處。

李寶爾醫生認為，冥想能幫助病人以更平靜及理智的態度，面對生活上各種挫折和衝擊，包括疾病的痛苦。

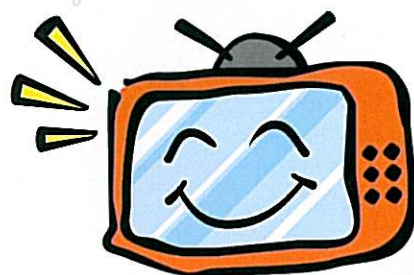


## 爆笑喜劇可止痛

在美國，一班兒童把手放在冰水中，但他們的忍耐程度卻較平日大，遲遲也不縮手；也許電視上正在播放的喜劇實在太惹笑，令他們忘記了痛楚。

負責是次研究的UCLA醫療中心的人員，希望研究能助他們找出方法減輕癌病兒童的痛楚，甚至幫助治療。其實早於古希臘時代，已有娛樂能幫助治療的說法，當時甚至會在醫院旁邊建露天劇場，讓病人藉看戲改善病情。近年在科學界中，亦開始有人研究幽默是否能令人體產生某種變化，從而加快痊癒。早前在日本，有研究發現當一班出現敏感反應的病人觀看差利卓別靈的電影時，症狀很快便褪去；去年美國馬里蘭州的學者亦發現，心臟健康的人在搞笑場合中，較心臟病患者更容易開懷大笑。

也許，將來醫生的處方中，還包括一盒「少林足球」或「笑笑小電影」。



## 阿士匹靈與糖尿病之謎

醫學界很早以前便發現高劑量的阿士匹靈能降血糖，但無法找出真正原因，直到最近在尋找II型糖尿病的藥物過程中，才發現真相。哈佛大學及加州大學的學者最近在研究中發現，高劑量的阿士匹靈能阻止一種酶（ikkbeta）行動，令身體對胰島素更敏感，因而有助降低血糖。

不過阿士匹靈未必會成為治療II型糖尿病的藥物，因為當它劑量過高時，會產生很多嚴重的副作用，包括小腸出血。研究人員希望以今次的發現為基礎，嘗試找尋其他能阻止ikkbeta行動的藥物，為糖尿病病人帶來新的希望。



## 疫苗與學習問題無關

醫學界以往懷疑兒童接受DTP及MMR預防疫苗注射後，日後出現癲癇症、學習或行為問題的機會增加；不過最近在新英倫醫學期刊刊載的一項研究，卻再次肯定它們之間沒有關係。

DTP疫苗是預防白喉、破傷風和百日咳的混合針，而MMR則是預防麻疹、流行性腮腺炎及風疹的混合針。美國疾病控制及預防中心負責今次的研究，翻查自1991年至今，共600,000名7歲以下的兒童的疫苗注射紀錄，證實這兩種疫苗雖然會引起短暫性的發燒和抽筋，但機會率低，而且不會引致持續性的抽筋或影響日後腦部發展。他們認為家長不應因這些小副作用，而抹殺了預防疫苗所產生的保護能力。

