

常看色情圖像會腦萎縮



所的研究人員針對 64 名 21 至 45 歲的男性進行研究,他們被要求填寫問卷,說明自己看色情內容的頻度。就平均而言,這些男性每周觀看時間超過 4 小時。

研究人員隨後讓這些男性觀看色情圖像和非色情圖像,同時對其腦部進行磁共振造影(MRI)掃描。

結果顯示,觀看大量色情圖像的男性,其腦部的紋狀體較小。紋狀體是腦中負責報償的部位,當人們受到激勵或獎賞時,此部位會被激活。

研究還發現,當男性觀看色情圖像時,紋狀體的功能會減退,看得越多,紋狀體越不活躍,工作效率越低。

也就是說,常看色情圖像的人,對性刺激的反應可能會變得遲鈍。如果要達到相同的刺激反應,就必須逐漸增加觀看的量。

不過,科學家也相信,紋狀體較小的人,可能比較常看色情圖像。

這有點像雞生蛋或蛋生雞的問題,科學家不確定是看色情內容導致腦部改變,或是有特定腦部構造的人比較會看色情內容。

研究人員總結說,紋狀體較小的人,可能需要較多外部刺激,所以會觀看較多的色情內容。這需要進一步研究才能證實。

據《美國醫學雜誌·精神學》近日刊載的文章介紹,色情影片或圖像、小說等可能會戕害人們的心理和生理健康。德國一項研究表明,經常看大量色情圖像的男人,腦部的特定部位可能會萎縮,對性刺激的反應也會變得遲鈍。這是科學家首次發現常看色情內容也會對肉體造成傷害。

在這項研究中,德國馬克斯·普朗克研究

體內維生素 D 不足的 7 個信號

維生素是人體不可或缺的營養素。美國《赫芬頓郵報》4 月 29 日載文,刊出波士頓大學醫學教授邁克爾·霍里克博士總結出的“體內維生素 D 不足的 7 個信號”。

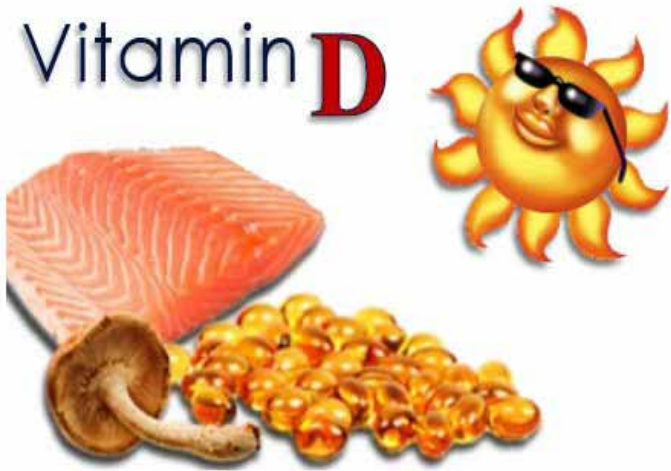
1. 骨頭疼痛。缺乏維生素 D 的成年人更容易發生骨骼和肌肉疼痛,冬天尤其如此。早晨起床時關節有僵硬感。

2. 心情抑鬱。維生素 D 可改善神經遞質 5- 羥色胺水平,進而改善心情。研究發現,補充維生素 D 可大大降低抑鬱症發病幾率。

3. 年過 50。美國癌症協會表示,年紀越大,皮膚產生維生素 D 的能力就越弱。老年人在室內的時間相對更多,曬太陽的時間相對較少,也就更可能出現維生素 D 缺乏。

4. 超重或肥胖。身體脂肪過多會降低血液維生素 D 水平。其原因是維生素 D 具有脂溶性特點,身體脂肪越多,就越容易被“稀釋”。超重或肥胖人群可能需要補充更多的維生素 D。

5. 深色皮膚。多項研究表明,皮膚色素是自然防曬霜。塗抹防曬指數為 30 的防曬霜會使皮膚製造維生素 D 的能力降低 97%。皮膚黝



黑的人曬太陽時間需要增加 10 倍才可獲得與白色皮膚人群相同的維生素 D。

6. 頭部愛出汗。頭部愛出汗是維生素 D 缺乏的典型症狀。

7. 出現腸道問題。美國國立衛生研究院研究發現,克羅恩氏病以及腹腔或腸炎會影響脂肪吸收,因而更容易導致維生素 D 缺乏。

霍里克博士表示,為了防止維生素 D 缺乏,適當曬太陽十分關鍵,將手臂、腿、腹部和背部等部位皮膚暴露,曬太陽 10~15 分鐘有助於補充維生素 D。早上 10 點至下午 3 點之間最好,每次別超過半小時。

果孩子經常做噩夢,則會影響睡眠質量,引起焦慮、抑鬱甚至身體不適。

羅向陽介紹,夢魘常與人格特徵、人際關係不良、恐怖事件、睡姿不當、過度疲勞有關,因此,家長應注意,睡前不要讓孩子看有恐怖鏡頭的電視或聽恐怖故事;關注孩子學習或者生活中會導致精神緊張和情緒低落的事件;孩子入睡時,可以適當調整睡姿,如看看是否有東西(包括手)等壓迫胸部,致使呼吸不暢。

兒童也有睡眠障礙

一般來說,夢魘如只是偶爾出現,則在孩子驚醒後好好安撫就可以了。但如果頻繁發作,儘快到醫院檢查,看是否由其他問題引起。

3 夢游

睡眠症也稱為夢游,常有家族史,也見于癲癇患者。通常發生在入睡 2~3 小時後。羅向陽介紹,夢游症以兒童多見,青春後消失,成人只佔 2.5% 左右。夢游的孩子會“迷迷糊糊”地起床行走,自言自語或答非所問,意識不清。一般情況下難以被喚醒,如果強行喚醒,常會產生精神混亂,出現攻擊行為,傷人或自傷,事後卻不能回憶起來。

羅向陽提醒家長,夢游患兒在發作時可能會伴有不恰當的行為,如在冰箱中排尿,也可能引起摔跤等意外。當家長發現孩子在睡眠中爬起來,表現不正常時,不要過於激動和急于喚醒,但要留意,以防孩子走到街上或跳出窗外。夢游屬於較為嚴重的睡眠障礙,一旦發現需要引起家長的重視,如孩子多次出現夢游,應儘快就醫。

4 阻塞性睡眠呼吸暫停綜合徵

成年人也許對阻塞性睡眠呼吸暫停綜合徵(鼾症)並不陌生,過去常認為,這種情況在兒童期較為罕見,但近年研究顯示,兒童中習慣性打鼾的患病率高達 7%~9%,其中阻塞性睡眠呼吸暫停綜合徵的患病率也達到 2% 左右。兒童發病高峰年齡在 2~6 歲,腺樣體和扁桃體肥大是常見的原因。

打呼嚕向來被認為“睡得香”,但如果孩子出現夜間呼吸暫停,頻繁喚醒、鼾聲如雷、呼吸費力等情況,就要引起重視。羅向陽指出,由於夜間睡眠質量較差,白天會出現精神不振、過度睡意等症狀。一個小小的“呼嚕”會影響孩子正常的學習和生活。

治療阻塞性睡眠呼吸暫停綜合徵最重要的是找到病因,如果保守治療後仍然不能緩解,才考慮通過手術等方式來治療。

良好的睡眠質量對於孩子的成長十分重要,但為人父母的你是否知道,兒童也會受到多種睡眠問題的困擾,如失眠、夢魘、睡行症、阻塞性睡眠呼吸暫停綜合徵等。由於孩子不能準確表達,其睡眠問題常常不會被及時發現和正確認識。專家提醒,孩子的睡眠容易受到飲食狀態、環境因素、精神因素或者疾病的影響,家長應該關注孩子的睡眠狀態,並及時作出調整。

1 失眠

當一個孩子鬧着要玩、不肯睡覺時候,大部分家長都會感嘆一句“真是野性”,然後繼續投入到哄孩子睡覺的工作中去。然而專家提醒,如果孩子入睡或維持睡眠困難,而且每周至少發生 3 次,持續至少 1 個月,並導致白天明顯感到疲乏、易激怒、學習效能下降,就要警惕孩子是否患上兒童失眠症。

“兒童失眠,表現為入睡困難、睡眠時間縮短、多夢或醒轉次數增多等,是兒童睡眠障礙中程度較輕的睡眠問題。”中山大學孫逸仙紀念醫院兒科神經專科主任羅向陽表示,造成兒童失眠的原因有很多,對於小嬰兒來說,營養平衡的失調導致微量元素缺乏,或者消化不良都會導致失眠。如果腦部發育不好,不僅表現出失眠,甚至常常處於興奮的狀態;而大一些的孩子,可能是受到學習壓力、外界刺激、過于興奮等情況的影響。

兒童失眠並非簡單表現為躺在床上輾轉反側不能入睡,而多表現為強制入睡性睡眠障礙和夜間進食(水)綜合徵兩種。羅向陽介紹,有強制入睡性睡眠障礙的孩子,入睡前總是找各種藉口或提出各種要求不願睡覺,比如通過頻繁進出房間,要求講故事,需要食物或水,或要求允許再看幾分鐘電視等藉口來拖延上床睡覺。但這些患兒一旦入睡,睡眠的質量和時間正常,多導睡眠圖表現正常。發病率大概在 5%~15% 左右,其中多發于男孩。如果家長能及時作出應對,例如嚴格限制他們活動,那麼他們很快就可以回到自然睡眠狀態。

而夜間進食(水)綜合徵又稱夜間攝入過量、夜間飢餓,好發于 6 個月以上的嬰兒和低齡兒童,夜間入睡後經常醒來並伴有明顯飢餓感,必須進食或飲水後才能重新入睡。如果孩子醒來的次數不會過于頻繁,沒有過多影響到白天的精神狀態,那麼家長多留意就可以瞭;如果隨着孩子的成長,夜間進食(水)綜合徵仍然沒有好轉,建議到醫院就診,檢查原因。

2 夢魘

不少人都有過做噩夢的經歷,但對於孩子來說,噩夢伴恐懼不安,繼而會產生由此引起的睡眠行為障礙,多見于 3~6 歲兒童。由於夢中場景離奇恐怖,孩子常會哭喊着醒來,而且還能較清楚地回憶和敘述夢中經歷。即使在醒來後仍然會感覺到恐懼和焦慮,伴有呼吸、心率加快等狀況,不敢自己回床睡覺,常要父母陪伴在側才敢再入睡。羅向陽強調,如



疾病的來源:“怨、恨、惱、怒、煩”

善人叫我不怨人,此是成佛大道根,從今以後天天問,你還怨人不怨人。

清末民初的一個老先生

認為,一個人如果你在心裡面若有“怨、恨、惱、怒、煩”的負面的情緒,就會真正導致你身體的嚴重疾病的一個最底層的代碼原因。

如果真正要解決一個人身體上的病,不僅僅是要從他身體層面上看,最重要的是要去看他的心性。而每個人的心性又是不一樣的,我們每一個人與生俱來,都有光明的一面,只不過被我們的某一些稟性所覆蓋了,像烏雲遮住了太陽一樣,而這些烏雲在我們的心性里面,是什麼呢?就是怨、恨、惱、怒、煩,這些怨、恨、惱、怒、煩的情緒,不僅僅令到我們不快樂,不健康,不成功,更重要的是,它令到我們渾身疾病纏身,幾乎某種程度上所有的病,我們身上所有的疾病,都與我們的這些情緒有關。

人的五種情緒(怨、恨、惱、怒、煩),叫五毒。

怨是最帶根本性。怨屬土。木是主春天,火是主夏天,金主秋天,水主冬天,土是不主時的,但土參與這個五行的運轉:春夏秋冬的最後一個月--叫寄月--寄春、寄夏、寄秋、寄冬,這個寄月的最後十八天,實際上就是交替到下一個氣……這一個空間,這一個時空就是土。跟脾胃有關的病,都在這十八天里面爆發出來的。

五毒中,怨是危害最大。

比如自己工作沒做好,說是老闆不賞識,同事不支持;做妻子的,埋怨自己丈夫不夠體貼,做丈夫的埋怨自己妻子不夠溫柔;做老闆的埋怨員工不夠聰明,工資太高,做員工的埋怨老闆,太苛刻,工資太低,做客戶的埋怨商家,商家不誠信;做企業的埋怨消費者太過刁蠻……這些也許這些事情本身是客觀存在的,但是,因為這些事情而產生的那種怨的情緒,卻是你自己的事兒,而且這種怨最大的問題是,會轉換成你身體疾病的深層次的的原因。事兒沒做好,不從自己身上找原因,老覺得是別人的問題?實際上怨就是也就是從方向來講,就是朝外,朝外,就是因為怨它實際上就是一種有對付的關係嘛。就是說,你不滿意,你沒有一個“對”,怎麼會產生這個不滿意的情緒呢?所以它實際上是屬於一種不滿意的情緒,不符合自己的理想、要求等,最基本的東西。

怨這種情緒,我們很多人都會不小心地忽略到它,的確有很多問題不是我們造成的,的確有很多問題是我們外界的原因造成的,所以呢,我們就可以就大而皇之把我們的失敗,把我們不如意推到別人身上,推到外界原因身上。於是就變成了怨。這種怨最大的問題是它最後反作用于我們自己的



身體。

怨又是怎麼來的呢?為什麼會產生怨這種情緒?為什麼會產生不滿意志的這種情緒?

實際上這個就是要藉助佛家的一個用語,這實際上就是對自我的一種看重,對自我的一種執着--所謂“我執”。自我中心的這樣一種狀態。一切糟糕的根本的就在……因為我們之所以不滿意,之所以怨,它的根是在這里,就在“我”上面,覺得我比別人重要,我比別人大,所以一切如我的願,一切要以我為怎麼樣?

那,實際上這個世界不是為你而在運作啊,那肯定就是很多,絕對是多數是不由你的願,不由你的望嘛。那麼,這由此以來,這個怨就源源不斷,源源不斷就源源不絕,就產生了。

那麼為什麼會那麼強調這樣一個怨呢,埋怨的情緒呢?

很多人差不多事事都在埋怨着。因為與人打交道,很容易,就是,完全滿你意的東西的人、事、物都是非常多的。不是古人不是講,“不如意者,十之八九”。那麼也就是說,產生怨的淵源是太多太多。而由不滿意的

這樣一種埋怨的情緒,實際上你再往周圍去延伸,恨,如果沒有這樣一個不滿意的情緒,這個因素,它不會產生的恨,因怨生恨。

所以,可不可以這樣推論,很多病,也許發生在心臟上,也許發生在肝上,也許發生在腎上,開始的時候,都是因為脾土的問題帶來的,而這個脾土是因為怨的原因帶來的,怨是一個原始的滋生因素。

如果你能做到“不怨人”,就會受益無窮,整個身心就會獲得大的改變。所以,從今以後天天要問自己,你還怨人不怨人?

如果,你身上有任何的疾病,第一個首先問問,在我的稟性里面,怨、恨、惱、怒、煩,我常常犯哪一個?尤其是要看,我是不是常常有埋怨別人?這個埋怨啊,是很具偽裝性的,一不小心,因為常常是的確是別人做得不對……

就算別人做得不對,你也不應該有理由怨。怨了不解決問題呀。一方面不解決,而且反助于影響到自己。就是說,實際上是用別人的過錯懲罰自己。

有的人天天說,胃又脹又痛,長得一表人才,又是胃痛,什麼原因?是不是可以問問自己?是不是太過力求完美?老覺得別人做事不靠譜,非得自己做,表面上看呢,是一種追求完美的正向人格,其實他是被包裝成了埋怨別人的深層的心理素質。因為有了怨,於是我們才出現了惱、怒、煩、恨這些另外次第的情緒,而惱傷的,就是煩惱的惱,啊,惱又傷的是肺所主的系統,恨又傷的是心所主的系統,怒傷的是木,就是說的肝的這個系統,煩又傷的是腎的這個系統,於是身體的諸多疾病,都因此來了。