

▼13%的白人需要借助
藥物才能安睡 (互聯網)

全美睡眠調查 亞裔最佳

10%拉丁及非洲裔「夜夜春宵」

【本報訊】據法新社華盛頓八日消息：港人生活忙碌，許多人睡眠不足，要在車上打盹養神。但這大概不足以反映亞裔人的普遍睡眠習慣，一項調查發現，各個種族的美國人之中，睡得最好、最少依賴安眠藥的便是亞裔人。

這項調查名為「美國睡眠狀況」，由美國國家睡眠基金會（NSF）舉辦，是該國歷來首項針對不同族裔國民的睡眠習慣的調查，受訪者為1007名介乎25至60歲的成年人。

在各族裔中，亞裔擁有最佳的睡眠質量、最少的睡眠問題，而且很少服用助眠藥物。亞裔每周至少幾個晚上能夠擁有良好睡眠質量的比例最高（84%）。此外，與醫療保健專家討論睡眠問題和有睡眠障礙的亞裔比例（14%和10%）可能約為其他種族的一半。亞裔每周至少有幾個晚上使用助眠藥物的比例最少（亞裔（5%）、白人（13%）、非裔（9%）、拉丁裔（8%））。在亞裔人群中，表示「很少」或「從未」擁有過良好睡眠質量的比例最小（9%），而白人的比例為20%，非裔為18%，拉丁裔為14%。

調查顯示，所有種族都有過因過於困倦而耽誤工作或疏忽家庭的類似經歷（19%–24%）。在已婚或同居的人群中，所有種族都表示經常因為太過疲勞而拒絕性生活（21%–26%）。非裔在每晚或幾乎每晚上床前的一個小時內還有活動的比例最高，尤其是看電視（75%）和禱告或其他宗教活動（71%）。每晚都有性生活的非裔和拉丁裔的比例均為10%，是亞裔（1%）的10倍，白人（4%）的2.5倍。非

裔每晚都會做禱告（71%）的比例是亞裔（18%）的4倍，白人（32%）的兩倍，拉丁裔（45%）的1.5倍。

該調查顯示，每晚上網的亞裔比例是其他任何種族的兩倍（亞裔（51%）、白人（22%）、非裔（20%）、拉丁裔（20%））。亞裔在睡前一小時看電視的比例最小（52%），白人（64%）、拉丁裔（72%）、非裔（75%）。亞裔使用草藥和其他療法的頻率與拉丁裔相同（均為2%），少於白人（4%）。在所有種族中，亞裔由於擔憂個人財務狀況而在一周幾個晚上出現失眠的比例最低（9%），拉丁裔（22%）、白人（20%）、非裔（19%）。

28%亞裔與子女同眠

除了服食安眠藥的多寡，其他睡眠習慣也是因種族而異。出名重視親情的亞裔人，果然是最愛與子女同眠的種族（28%）。較為接近的是拉丁裔人（22%），黑人（15%）和白人（8%）都與亞裔差得遠。

出名重視動物權益的白人，則是最愛和寵物一同睡覺的種族，有14%表示晚上通常都與寵物同床，其餘的種族全都只有2%的受訪者這樣睡。NSF忠告，本身有睡眠問題的人要注意，與配偶、子女或寵物同睡可能令他們會睡得更差。



▲有28%的亞裔會與子女同睡

英人平均每天僅睡6小時

【本報訊】據英國《每日郵報》網絡版八日報道：另一項調查發現，英國人平均每晚只睡六小時，嚴重不足，這現象對健康的影響令人憂慮。

這項調查由購物電視台QVC主辦，結果顯示，三千名受訪者的睡眠時間平均只有六小時七分鐘，比醫學界建議的八小時少了兩小時，某些地區的平均數更不足五小時半。

兩成九受訪者表示患有失眠，有睡眠問題者之中，四成八人表示問題源自財政上的憂慮，三成六人表示是由於工作上的問題，三成三由於家庭問題，三成四由於感情問題。許多受訪者都表示生活受到睡眠不足影響，六成

▲僅有8%的白人會和子女同睡

四人表示因此而暴躁易怒，五成六表示因此而精神渙散。在一週裡多數時間都感到疲累的人，更有八成七之多，在工作時累得打盹小睡的，亦有一成七。

這組數據令人深憂，因為醫學界早就指出睡眠不足以引致各樣的健康問題，包括糖尿病（由於新陳代謝和燃燒糖分的過程減慢）、心臟病、記憶力缺損、癡肥、高血壓、老人癡呆症，甚至中風。研究發現，連續三晚睡不酣，身體控制糖分水平的能力所受的影響，已相當於增磅十三公斤。

更糟的是，睡眠不足造成的荷爾蒙失調，會使人特別想吃東西，造成惡性循環。而在調查中，果然有三成七的受訪者表示因為睡得不夠而想吃又甜又肥膩的食物。

英三連環腎臟移植成功

希望之鏈

病人以及他們的親人是怎樣聯繫在一起的

米倫
53歲

米倫將腎臟
捐給布倫特

布倫特
42歲

塔拉亞
32歲
林西，塔拉亞的妻子，捐腎臟給安德烈亞

安德烈亞
54歲

【本報訊】據英國《每日郵報》八日報道：英國三名病人去年底在同一日內，分別在三間醫院內成功接受腎臟移植手術，三個腎臟都是他們的至親捐出的。令人感動的是，三個由病人至親捐出來的腎臟，都不是直接植入自己親人體內，而是捐給互不相識的陌生人，但卻形成一個完美的循環，互利互惠。

三名患了腎病的病人分別是五十四歲婦人安德烈亞、四十二歲男子布倫特和三十二歲男子塔拉亞。他們分別入住倫敦和蘇格蘭愛丁堡三間不同的醫院，雖然他們的親人都願意捐出腎臟，但卻產生排斥，醫生要利用全國資料庫尋找適合他們的腎臟，互相配對。在三間醫院的醫護人員巧妙配合和安排下，安德烈亞的五十三歲丈夫米倫捐出的腎，移植到布倫特體內。布倫特的妹妹莉莎捐出的腎，移植到塔拉亞體內，而塔拉亞的妻子林西捐出的腎，則移植到安德烈亞體內。

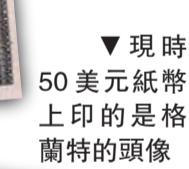
手術於去年十二月四日在倫敦兩間醫院和蘇格蘭一間醫院內進行。

時間的配合是非常重要，有關方面要動用飛機和其他交通工具，把適合的腎臟運送到正確的醫院，馬上送到手術室進行移植，分秒必爭，不容有失。

這是自從英國於二〇〇四年頒布法例及容許合法交換器官以來，第二次作出這種涉及三組人的器官交換安排。三名病人接受手術之前，全然不知捐腎者的身份和資料。直到手術順利完成，醫護人員才告知他們捐腎者的身分。



▲印有里根頭像的50美元紙幣的模擬圖



▼現時50美元紙幣上印的是格蘭特的頭像

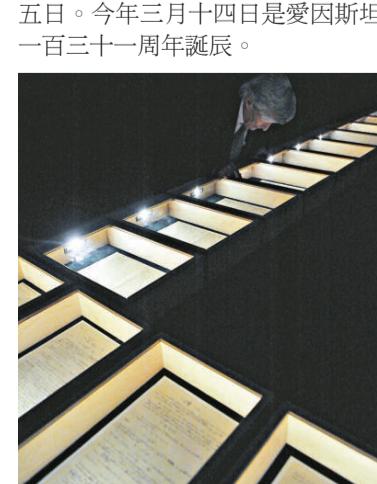
愛因斯坦相對論手稿展出

【本報訊】綜合通訊社八日報道：物理學家愛因斯坦的廣義相對論手稿七日在耶路撒冷展出（見圖），這是手稿全本首次公開亮相。

愛因斯坦廣義相對論手稿全本共四十六頁，現保存於以色列希伯來大學阿爾伯特·愛因斯坦檔案館，七日由以色列科學與人文學研究院租借展出，作為該研究院成立五十周年慶典活動的一部分。

廣義相對論是愛因斯坦一九一五年以幾何語言描述的引力理論，統合了狹義相對論和紐頓萬有引力定律，將先前對引力的描述修改為「因時空中的物質與能量而彎曲的時空」，改變了引力是一種力的傳統看法。

一九二五年成立時，希伯來大學獲得愛因斯坦贈部分手稿。愛因斯坦一九五五年去世前又將廣義相對論的其餘手稿送給希伯來大學。「人們可以看到（手稿中）愛因斯坦優雅的筆跡、圈改、方程式等，」希伯來大學前校長、展會負責人哈諾赫·古特弗羅因德說，「從



【本報訊】據英國《每日郵報》八日報道：日前在英國漢普郡一戶人家的花園內，一對貪吃的小松鼠腦袋被卡在椰子殼內（見圖）。這一幕被這戶人家的主人拍攝下來，其場面令人忍俊不禁。

這戶人家的主人是四十六歲的羅伯茨，她在自家花園內放置一些專供鳥類吃的食物，不過這幾天經常有「不速之客」——小松鼠來偷吃這些食物。

適量飲紅酒可助消脂

【本報訊】綜合英國媒體八日報道：女士們如果想消脂減磅，不一定到健身房運動或每天吃沙律，因為美國有研究發現，每天喝一、兩杯紅酒，便可達到減肥效果。

這項研究結果和坊間認為飲酒令人發胖的一貫想法相反。美國哈佛大學布里格姆婦女醫院華裔研究員王旅（Lu Wang，音譯）研究了近兩萬名美國婦女，並跟進十三年後，發現定期適量飲酒的婦女，發胖的風險低得多。研究顯示，飲用紅酒得到最佳的減磅效果，較飲用礦泉水或汽水的增磅機會為低。這項研究亦解釋為何法國和意大利婦女似乎較不易發胖，這可能和她們在進餐時較常以紅酒佐膳有關。



▲每天喝一兩杯紅酒便可達到減肥效果 (互聯網)

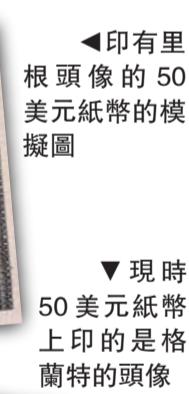
50美元或改印里根頭像

【本報訊】據英國《每日郵報》七日消息：美國前總統里根可能成為戰後第一位其頭像出現在美國鈔票上的總統。共和黨國會議員帕特里克·麥克亨利提出一個議案，要求用里根頭像取代五十美元面額鈔票上的格蘭特頭像。這個改變，是為了在明年紀念里根誕辰一百周年。里根是美國第四十任總統。

但是，民主黨人說，不應以前荷里活明星里根來取代內戰將軍、第十八任總統格蘭特，因為里根的政治遺產仍未有定論。一名民主黨人說：「我們的鈔票應是某種團結我們的東西。」

歷史學家凱亞·摩根說：「里根的成就，與格蘭特的成就相比，如同小巫見大巫。」

但是麥克亨利堅稱：「每個世代都需要自己的英雄。里根總無疑是二十世紀最具變革力的總統之一。就像一角硬幣上的羅斯福總統和五角美元上的肯尼迪總統，里根總統應在美國貨幣上佔一席位。里根是一位現代政治家，他的總統任期改變了美國的政治和經濟思維。」



▼現時50美元紙幣上印的是格蘭特的頭像

法聖母畫像「流油淚」

【本報訊】據英國《每日電訊報》八日報道：法國巴黎市郊一個家庭懸掛的聖母瑪利亞畫像出現「神蹟」，畫中竟然流出「油淚」，吸引數百人蜂擁而至，紛紛要見證「聖母顯靈」。

戶主阿爾廷達戈格勞說，他家中懸掛的聖母瑪利亞畫像自上月十二日起開始流出像油的淚，令人嘖嘖稱奇。自「神蹟顯現」後，每天都有大約五十人聞風而至，把家門擠得水泄不通。



▲出現「神蹟」的聖母瑪利亞畫像 (互聯網)