研究：午睡或增患高血壓風險

專家看法不一 小憩有助提神

【大公報訊】綜合CNN、《科學媒體中心》報道：美國心臟協會期刊《高血壓》（Hypertension）25日發表大型新研究文章，指出經常午睡的人罹患高血壓和中風的幾率較高。不過有專家提醒說，午睡本身無害，午睡多久和其他生活習慣都必須考量。也有專家認為，適當午睡對健康有好處，但一般不要超過30分鐘。

▲午後小憩是許多人的休閒方式，但有研究指經常午睡的人患高血壓和中風的風險高。 美聯社

謎團待解

這項研究使用36萬名受試者的數據，他們向「英國生物銀行」提供個人午睡習慣的信息。英國生物銀行是一個大型生物醫學數據庫與研究資源，從2006年到2010年追蹤英國居民的狀況。

英國數據庫會定期向研究團隊提供血液、尿液和唾液樣本，並在為期四年的研究中詢問4次有關午睡的問題。《高血壓》上的信息顯示，研究團隊來自中南大學湘雅醫院。

研究顯示，與從未午睡的受試者相比，有午睡習慣的受試者隨着時間推移可能患上高血壓的概率高12%，中風概率高24%。對於60歲以下的人來說，經常午睡的人與從未或很少午睡的人相比，患高血壓的風險增加20%。

研究人員所採納的受試者樣本已排除高血壓高風險群體，例如患有2型糖尿病、現有高血壓、高膽固醇、睡眠障礙和夜班工作的人。

未參與研究的芝加哥西北大學范伯格醫學院晝夜節律和睡眠醫學中心主任菲利斯·徐表示：「結果表明，在調整或考量許多已知與心血管疾病及中風風險有關的變數後，午睡仍會增加高血壓及中風的發生率。」徐主任稱，這項研究在臨床上的意義是，提醒醫生定期詢問患者的午睡情況，以及評估其他可能改變心血管疾病風險的因素。

牛津專家：可能是巧合

不過，該研究只收集了午睡頻率，而沒有統計持續時間，並且依賴受試者的自我報告，可能由於回憶不準確而造成誤差。另外，研究中大多數習慣午睡的人吸煙、每天喝酒、打鼾、失眠並經常熬夜。

未參與研究的南加州大學凱克醫學院睡眠專家達斯古普塔認為，許多因素可能會影響一個人的睡眠質量，如果受試者是因過度疲勞而午睡，那麼這的確是身體出狀況的警告信號。他補充說，「睡眠障礙與壓力和體重調節激素的增加有關，可能導致肥胖、高血壓、2型糖尿病，這些都是心臟病的危險因素。」

美國班納大學醫學中心行為睡眠醫學診所負責人格蘭納說：「雖然午睡本身沒有害處，但許多午睡的人可能是因為晚上睡不好。晚上睡眠不好意味着人體健康狀況不佳，而午睡不足以彌補這一點。」按照格蘭納的說法，午睡和身體疾病確實有一定的聯繫，但無法確定二者的因果關係。

牛津大學心血管醫學教授利森認為，白天睡覺會增加患高血壓等心臟病的風險。「然而，這可能只是一個巧合。可能還有許多其他健康原因可以解釋為什麼某人在白天睡得更久，這也恰好可以解釋為什麼該人患心臟病的風險更高。」

午睡超30分鐘弊大於利

達斯古普塔指出，如果偶爾睡眠不足，中午到下午2時之間午睡15到20分鐘提神完全可行，但如果有長期失眠問題，則不鼓勵午睡，因為會影響晚上的睡眠質量。

美國國家睡眠基金會（NSF）指出，午睡10到20分鐘能夠幫助人體恢復精神，如果午睡超過30分鐘，醒來後會更加昏沉疲憊。

今年3月，一項發表在「阿茲海默症和痴呆症」雜誌上的研究顯示，每天至少午睡一次或每天午睡一小時以上的長者，患阿茲海默症的可能性比常人高40%。該研究收集了1400多名年齡在74至88歲的群體數據。

研究作者、加州大學三藩市分校精神病學助理教授冷宇（音）表示，那些沒有認知障礙的成年人平均每天午睡11分鐘；有輕度認知障礙的人午睡24分鐘；患有阿茲海默症的人午睡68分鐘。

▲白天經常感到困倦可能是因為夜晚睡眠質量差。 路透社

專家意見

約翰霍普金斯睡眠障礙中心醫學主任 加馬爾多

「我認為午睡是件好事，但需要結合個人的睡眠周期和身體狀況來考慮。研究表明，老年人長時間午睡會干擾認知。睡眠過多或過少的人健康狀況都不會好，甚至影響壽命。」

哈佛大學附屬布萊根婦女醫院行爲睡眠醫學副醫師 伯蒂施

「在實驗室環境下，適當午睡已被證明可以改善記憶力。但從整體水平來看，午睡既有好處也有壞處，存在個體差異。」

美國班納大學醫學中心行爲睡眠醫學診所負責人 格蘭納

「雖然午睡本身沒有害處，但許多午睡的人可能是因為晚上睡不好。晚上睡眠不好意味着人體健康狀況不佳，而午睡不足以彌補這一點。」

南加州大學凱克醫學院睡眠專家 達斯古普塔

「如果你（偶爾）睡眠不足，那麼中午12點到下午2點左右午睡15到20分鐘會有所改善。如果你患有慢性失眠症，我們不鼓勵午睡，因為你晚上會睡不着。」

研究發現

- 習慣午睡的研究參與者患高血壓的可能性比從不午睡的人高12%，中風的可能性高24%；
- 對年齡在60歲以下的人而言，與從不或很少午睡的人相比，經常午睡會使患高血壓的風險增加20%；
- 研究中大多數習慣午睡的人吸煙、每天喝酒、打鼾、失眠並經常熬夜。

來源：CNN

過度捕撈破壞環境 新西蘭倡限制烤海星

【大公報訊】據《衛報》報道：由於當地人喜歡食用水母、帽貝、章魚及烤海星等水產，新西蘭生態系統受到破壞，甚至部分物種瀕臨滅絕。新西蘭有團體近期呼籲，當局應出台措施限制對岩池和海岸線的「掠奪」。

在新西蘭北島，由於很多人在趕海時無差別的收集上述海產並在沙灘上燒烤，破壞生態環境，當地團體和毛利人部族一直游說政府，出台限制措施以保護岩池和海岸線。拯救岩池委員會領導人庫普表示，她常看到一大群人帶着「錘子、鐵絲、螺絲刀」等裝備捕撈。岩池中大量的海葵、蝦、螃蟹和海星，現已消失不見。

新西蘭部分毛利人部族呼籲當局執行限制，「以便後代不會遭受今天所面臨的文化習俗、生物多樣性和生態系統崩潰的災難性損失。」近幾十年來，部落長老們親眼目睹曾經富饒的海灣，演變至今天小龍蝦面臨功能性滅絕、扇貝海床因酸化和過度捕撈而被破壞的局面。

新西蘭一直有捕撈海產的傳統，但由於過度捕撈、清淤及污染的多重影響，部分海岸線上的海產生存受到威脅。新西蘭國家水資源與大氣研究所調查顯示，2021年過去的10年裏，豪拉基灣可捕撈扇貝消失了93%。海洋科學家、副教授薩維奇表示，「貝類通常對整個海岸線生態系統扮演着至關重要的角色。」薩維奇表示，一旦水產消失或者數量下降，即使制定了禁令，其恢復期亦相當漫長。

▲對海星的過度捕撈可能破壞生態環境。 美聯社

阿爾卑斯冰川融化 釀國土糾紛

【大公報訊】據法新社報道：受全球暖化影響，阿爾卑斯山脈的冰川加速融化，甚至改變了意大利和瑞士之間的國界，令兩國出現「領土糾紛」。

位於瑞士及意大利邊界的西奧杜爾冰川，融水從排水分界線的兩側流向不同的國家，這條排水分界線就成為兩國國界線。1973至2010年間，西奧杜爾冰川近四分之一融化，下層岩石暴露，導致排水分界線偏移。2009年瑞士政府就表示，瑞士國土面積因阿爾卑斯山脈冰川消融而擴大，而鄰國意大利國土面積則相應減少。

意大利的布勒伊—切爾維尼亞避難所於1984年建成，供滑雪的遊客使用，當時40張床和木桌全部位於意大利境內。但現在避難所的大部分床位和餐廳被排水分界線掃過，已經有三分之二在技術上位於瑞士南部。

2018年起，瑞士和意大利就避難所爭議開啟談判，最快要到2023年才能敲定。雖然談判結果仍然保密，但避難所的看守人特魯科已被告知，該處仍屬意大利國土，「菜單，酒和稅都是意大利的。」

前瑞士國家測繪機構Swisstopo負責人阿姆斯坦表示，此類糾紛通常通過交換面積和價值相等的土地來解決。兩國的糾紛也導致避難所的翻修計劃被擱置，邊界兩邊的村莊都無法頒發建築許可證，原本計劃在2023年底開通的纜車也已泡湯。

另外，西班牙首都馬德里上周有3名勞工中暑身亡，歐洲工會聯盟要求歐盟執委會立法限制戶外作業的最高溫度。根據歐盟基金會統計，歐盟國家23%勞工有四分之一時間暴露在高溫下。

▲意大利和瑞士交界處的避難所歸屬地存爭議。 法新社

日本秋葉原隨機殺人案主犯被處決

【大公報訊】據法新社報道：日本26日絞死一名死刑犯，犯人是2008年在東京秋葉原製造隨機殺人案的加藤智大。這是日本首相岸田文雄執政期間第一個被處決的死刑犯。

2008年6月，加藤智大在東京秋葉原駕駛租來的貨車衝撞人群，隨後持刀下車追砍路人，造成7死10傷。加藤被當場逮捕，他事後告訴警察：「我來秋葉原殺人，殺誰並不重要。」

▲日本警方2008年抓捕加藤智大（左二）時的畫面。 路透社

警方表示，加藤在駕車犯案的路途中，還在網上抱怨自己不穩定的工作和孤獨的處境。檢察官說，加藤在互聯網論壇上發表殺戮計劃，卻沒有得到任何回應，這加劇了他對公眾的憤怒。

2008年的暴力事件發生後，日本禁止持有刀刃長度超過5.5厘米的雙刃刀，違者最高可判處3年監禁或50萬日圓罰款。

加藤在2011年被判處死刑，日本最高法院在2015年維持了這一判決。東京居民桑原純一說，考慮到遇難者家屬的感受，「我認為，早點執行（死刑）會更好。」

日本是少數幾個保留死刑的發達國家之一，公眾對死刑的支持率很高。不過，日本的死刑判決案例較少，且罪犯被判死刑後，通常會在很久後才執行。2018年7月，6名於1995年在東京地鐵釋放沙林毒氣的奧姆真理教成員被處決。