

此刻你最想吃什麼？薯片、牛扒、蛋糕、朱古力？大家知道嗎？其實人的情緒與食物有着唇齒相依的關係。俗諺「人如其食」(You are what you eat)，心理學家進一步研究發現，一個人選擇的食物能洩露其心情。

# 「人如其食」吃出好心情

# 飲食背後的情緒密碼



◀每一餐中多攝取富含纖維的食物，有助抑制負面情緒。



《泰晤士報》報道，美國伊利諾州心理醫生鮑萼 (Janet Bucio) 研究食物癮多年，發現人的情緒與食物有着非常緊密的聯繫。鮑萼曾對五百人進行一項「情緒與食物關係」的研究，研究顯示，你當下最想吃什麼正能反映你當下的心理狀態，更會藉着食物改變個人想要擺脫的心情。

## 蔬果有助提升正能量

鮑萼表示：「食物中的成分可改變血液中某些神經遞質的濃度水平，神經遞質來往於神經細胞之間，傳遞各種各樣的情緒信息：快樂、輕鬆、焦慮、憂鬱等。」

在研究中，鮑萼還發現，當人處於危機之中，或感到有挫敗感的時候，會偏好吃甜軟的食物，例如雪糕、啫喱、糯米糍等，以尋求他們在小時候從這類食物中得到的慰藉。

工作壓力大時會突然很想吃鹹脆的薯片，這是因為腎上腺發出想吃鹹食的信號。

心裏感到孤獨時，會突然想吃一碗熱騰騰的飯或麵，因為碳水化合物能令血清素增加。在夜靜無人的晚上，一碗熱騰騰的麵，亦能令人感覺特別溫暖。

當下想發脾氣，但又要將情緒抑制住的時候，會突然很想吃有咬口，嚼勁十足的肉類，例如牛扒和豬扒。

當下感覺不快樂時，會特別想吃朱古力，因為朱古力當中的色氨酸有助刺激大腦製造俗稱「快樂荷爾蒙」的血

清素，讓人獲得片刻快樂的感覺。

當下在性方面得不到滿足時，則會突然很想吃高碳水化合物的食物，例如餅乾和麵包，這類食物會令人很快產生飽足感，當刻的飽滿感能使慾求不滿的人帶來一剎那的滿足感。

事實上，改變飲食，就可以改善心理狀況和心情起伏。根據世界衛生組織表示，全球有超過300萬的人患有憂鬱症，透過研究發現飲食與情緒之間存在明顯的聯繫。意大利錫耶納大學 (University of Siena) 2017年對於精神病患者進行的研究顯示，約有94%的患者維生素D低於正常人的標準水平，換言之，多補充維生素D確實可以抑制負面情緒。英國的曼徹斯特大學則比較了46000多人的研究數據，發覺只要從生活做些簡單的改變：在每一餐中多攝取富含纖維的食物，同時減少快餐和精製糖的攝取，以避免垃圾食物對心理產生的負面影響。



▲當刻感到挫敗，渴求慰藉時會想吃雪糕。



▲當刻感到悲傷會想吃朱古力。



▲當刻感覺壓力大時會想吃脆薯片。



▲當刻感覺憤怒會想吃肉。



▲當刻感到寂寞時會想吃一碗熱騰騰的麵或飯。

## 中醫治療偏頭痛 針藥齊施

香港仲景堂中醫綜合診療中心註冊中醫師 郭歌 郭岳峰

劉女士30多歲，是一名會計師，平時工作比較緊張，加上最近瑣事煩擾，睡眠欠佳，近半年來時常感覺頭痛。疼痛多發於右側額、顳部，以鈍痛開始，逐漸加重呈搏動性劇痛，持續數小時至數日，睡眠後症狀可緩解，伴有噁心、嘔吐、面色蒼白、出汗畏光等症狀。做了很多檢查，頭部CT、核磁共振、頸部彩超等都做過，也沒查出來什麼問題。西醫診斷為「血管神經性頭痛」，給服一些止痛片、複合維他命及谷維素一類藥物，也曾服用中藥調理。初服有效，能緩解三五天。但近一個月來頭痛發作越來越頻繁，且服用上述藥物也不能有效緩解，常常在精神緊張、心情欠佳、失眠後及月經期發作，且感覺口苦、食欲不振、胸悶脅脹、大便不暢，查其舌質淡紅、苔薄微黃、脈弦細。

### 頭為諸陽之會

中醫認為「頭為諸陽之會」，「五臟精華之血，六腑清陽之氣皆會於巔」，凡外感六淫之邪，上擾巔頂，邪氣稽留阻遏清陽，經絡被遏而氣血逆亂，痰瘀阻絡，腦失所養均可導致偏頭痛。根據劉女士的症狀、舌苔及脈象，診斷為：偏頭痛一肝膽鬱熱證。為其做出以下治療：

①中藥湯劑：合歡皮、合歡花、夜交藤、茯神、珍珠母、柴胡、鬱金、當歸、川芎、全蠍、僵蠶、白芷、生薑、大棗。水煎服，每日1劑，分2次溫服。

②針刺治療：風池、阿是穴、太沖，用瀉法；太溪、腎俞、太陽，用補法；每天1次。

③灸灸：百會，懸吊灸，每日1次，每次10至15分鐘。

④按摩：偏頭痛發作時，採取按摩的方法可以緩解或減輕疼痛，方法簡便易行。如可以採用推「三點」的方法。「三點」是指神庭穴、頭維穴、太陽穴（神庭穴在髮際正中直上半寸左右；頭維穴在前額髮際拐角處上約半寸，按壓其周圍有些疼痛感的就是此穴；太陽穴在眉梢和外眼角之間，向後1寸凹陷處）。具體操作方法：先推神庭，用雙拇指交替進行，從頭髮尖過神庭穴，入髮際1寸，用力推10次；然後推太陽穴，雙拇指分別用力按住太陽穴，用力推到耳尖為止，推10次；最後推頭維穴，雙拇指分別用力推頭維穴10次。

⑤第5套廣播體操（網上有視頻，可參照學習），每次2遍（約需10分鐘左右），每天2次。

經上述方法綜合治療一週後，劉女士的病情得到明顯緩解。並囑其放鬆心情，早睡早起，忌食辛辣刺激性食物及冰凍飲料，調理月餘，偏頭痛未再發作。

另外，有的偏頭痛與眼睛屈光不正有關，多見於青年學生。遇見此類患者時，應建議先去驗光。如果眼睛有斜視、近視或散光等問題，戴上眼鏡把視力矯正了，頭痛往往也就不治自癒。

◀偏頭痛的成因多。



## 夏日炎炎慎防中暑

人在酷熱的環境裏體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏41度及以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

嬰兒及小童、長者、孕婦、長期病如心臟病或高血壓患者、戶外/體力勞動者和過胖人士均較易中暑。

慎防中暑，經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

- ①穿着淺色和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- ②帶備並補充足夠的水，以防脫水。

③避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。

④避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。

⑤最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。

⑥在室內活動時，應盡量打開窗戶及風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。

⑦調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並於定時在涼快處休息，讓體力恢復。

⑧不應留在停泊的汽車內。

⑨進行活動時若感不適，應立刻停止，並盡快求診。

來源：衛生署



▶補充足夠的水，以防中暑。

## 人工智能線上為貓咪「看病」



日本推出一款基於人工智能技術的手機應用，幫助「貓奴」更好地判斷貓咪是否感到疼痛，從而盡早決定是否需要帶貓找獸醫。據報道，研發人員用6000張貓咪圖片訓練人工智能系統，開發出這款名為「CatsMe!」的手機應用。自去年發布以來，已經吸引超過23萬用戶。研發人員說，它的準確率超過95%，隨着人工智能利用更多貓臉進行訓練，準確率還將提高。

新華社