



▲熱火主將勒邦占士(白衫)比賽中躍起上籃。(美聯社)



熱火主場迎戰塘鵝，並非一帆風順，去到第3節初段一度落後11分，但及後20分鐘以59比26的得分力壓對手，卒以107比88取下勝利，錄得3連勝。

大帝狂轟32分

今仗熱火王牌勒邦占士射入全場最高的32分，當「大帝」今季錄得30分或以上的時候，熱火的戰績為9勝1負。至於「閃電俠」韋迪及基斯安達臣，分別為主隊射入22及15分。塘鵝方面，安東尼戴維斯錄得全隊最高的22分及12個籃板，但仍然無濟於事。

杜蘭特孤掌難鳴

此外，雷霆作客爵士雖然有杜蘭特轟入48分，惟球隊仍然以101比112不敵對手。雷霆今仗作客爵士，缺少了養傷的韋斯布祿及患病的伊百卡，球隊由杜蘭特獨挑大樑。後者今仗有48分進帳，追平個人今季新高，但爵士的哥頓希禾特在第4節連入17分，創下個人職業生涯新高的37分，最終為球隊奠勝。



經歷今季首場敗仗後，羅馬周中出戰意大利盃16強對多利亞時，將務求迅速反底 (now633及660台10/01 01:00 直播)

羅馬上週日淨吞祖雲達3蛋，不敗身被破之餘，於甲更被榜首的對手甩開8分。因此周中出戰意大利盃除了爭取重返勝軌外，也為保住今季捧盃的希望。雖然近8次與多利亞交手僅錄得兩勝，但賽首循環羅馬憑貝拿迪亞和雲奴下半場的入球取勝，仍稍稍佔上風。



健康

讀書補腦



閱讀確實可以令身體獲得與書中主角同樣的感受。(Gettyimages)

醫學研究

我們經常說「感同身受」，亞特蘭大愛莫利大學(Emory University)研究人員招募21名學生讀小說《龐貝》(Pompeii)，連續19天檢測他的腦部變化，果然發現讀小說能改腦部運作數日。

研究顯示，人們最愛讀的書能創出「身體記憶」，意思是人們可能模仿一個書中人物的行動或生命中抉擇。這項研究刊登在《腦連接》刊(BrainConnectivity)上，結果顯示腦部運作的變化在讀完小說後會持至少5天，研究人員表示，有可能

持續更久。讀小說時，腦部受影響最大的部位是左大腦皮層顳葉，這部位與語言感受性有關。但受影響的也包括腦部連接思考和行動的功能。

維持多久仍待研究

文學世界中有許許多多改變生命的名著，研究人員說，偉大故事具有在腦中創造「身體記憶」的能力。神經科學家比恩斯(Gregory Berns)說：「我們發現，跟身體感受和運動系統有關的神經變化顯示，讀小說能使讀者轉化為主角的身體，好故事能讓你在想像上『感同身受』。」

但比恩斯強調，現時仍待研究這些神經變化能維持多久。

METRO COLUMN 謬誤教室

心口痛就是心臟病嗎？

踏入新一年，又是舉杯慶祝，大吃大喝之時。曾有病人在節日狂歡過後，持續感到心口痛，胸口鬱悶，且有「火燒心」的感覺，由於他本身亦是「三高」人士，愛吃宵夜，無肉不歡，頓時以為自己患上心臟病，急急求醫。

然而，心口痛絕非等如心臟病。相反，這可能是患上胃食道逆流性疾病的警號，由於患者有吃宵夜習慣，加上節日大吃大喝，在入睡時易令胃酸倒流至食道，產生儼如心口痛的「火燒心」感覺。

胃酸倒流會「火燒心」

胃食道逆流性疾病的成因眾多，當中以下食道括約肌鬆弛最常見，其次，唾液分泌、胃部排空緩慢及食道蠕動等，亦會增加患病機會。

下食道括約肌連接食道及胃部的肌肉賁門，一旦括約肌鬆

弛，胃酸會倒流到食道，令患者出現噯氣、胸口灼痛及胃酸倒流等症狀，長期會引致食道發炎、潰瘍或癌前病變巴洛氏食道。

事實上，胃食道逆流性疾病可透過藥物治療，其中以質子泵抑制劑的療效最佳，有效抑制胃酸分泌細胞，惟部分患者沒有依從服藥指引準時服藥，影響藥物療效。

不過，在醫學發展下，新一代雙重延緩釋放的質子泵抑制劑，令藥物可分兩次在體內釋放，延長抑制胃酸分泌的時間，紓緩胃酸倒流引起的不適。患者可在一日內任何時間服食，並不會影響藥物療效。除了能有效治療胃食道逆流性疾病外，更能與薄血丸一併服食。

蕭雲輝
腸胃肝膽科專科醫生

