

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之逆齡生長篇

人生過半近黃昏

逆齡生長有可能(31)——「年輕 20 年」(12) (25/06/2024)

關鍵 III —— 睡眠(1)

對於長壽和健康來說，有睡眠能力與營養和活動同樣重要(睡眠也許更重要)。如果一個人吃得飽，有足夠運動，但缺乏睡眠，在二十四到四十八小時內，會誘發神經功能障礙，例如幻覺、語無倫次、偏執和抑鬱。睡眠不足的長期影響會導致許多健康問題，包括免疫系統減弱、罹患糖尿病、心臟病、肥胖、癌病等的風險增加。

人的一生中有三份之一的時間都在睡覺，不過睡眠不足似乎是現代人類獨有的現象。對很多人來說，睡個好覺是一件奢侈的事。事實上，睡眠品質差是現代社會中最被低估的疾病和加速老化的驅動因素之一。另一方面，隨著越來越多的人要輪班工作，並試圖在一天內壓縮盡可能多的活動，越來越多的人出現睡眠障礙、慢性病、體重失調、代謝綜合徵和加速老化。不過可以肯定的是，改善睡眠品質可以在很大程度上幫助我們解決這些問題。

研究似乎顯示野生動物不存在異常睡眠模式，現代原始狩獵民族似乎也不會有睡眠障礙。就像肥胖一樣，相信許多睡眠障礙都是人為造成的，只要有意識地專注於導致睡眠障礙的習慣就可以解決這些問題。例如睡眠窒息症便是一種睡眠障礙，患者在睡覺時經常打鼻鼾、夜間多次停止呼吸、白天醒來時感到疲倦。超重會增加患睡眠窒息症的機會，例如由於肥胖等共同的危險因素，II 型糖尿

病和睡眠窒息症經常在同一個病人身上出現。越來越多證據顯示，阻塞性睡眠窒息症和高血壓、胃食道倒流、中風、心絞痛和心臟病等疾病有關，患者可以透過營養和生活方式的調整來緩解這些情況。

另外有一種影響睡眠的疾病稱為「不寧腿症候群」(Restless Leg Syndrome)，它的特徵是在睡眠期間強烈地想要移動腿部以緩解抽搦的感覺。25%至 50%的末期腎病患者患有這個症候群，另一個已知的原因是糖尿病患者不受控制的高血糖水平，此外，還包括臨睡前攝取咖啡因、吸煙、飲酒，和久坐的生活方式。同樣地，我們可以看到生活方式因素會導致更多不同類型的睡眠障礙。

中醫運動養生之道，主張動靜結合，但對於睡眠來說則主張要神靜、形靜、正所謂「一動不如一靜」。原來「一動不如一靜」涉及一個有趣佛教故事，典出《四庫全書》中的《貴耳集》。原文云：「孝宗幸天竺及靈隱，有僧端相隨。見飛來峰，問端曰：“既是飛來的，如何不飛去？”對曰：“一動不如一靜。”」

話說杭州西湖有個名叫飛來峰的小丘，傳說曾經有一位印度和尚看到它，十分驚訝地說：「這個山峰原本是座落於西天靈鷲山前的，為何會飛到這裏來呢？」身邊的人問他：「你怎麼知道它是從西天飛來的呢？」印度和尚回答說：「這個山中有一隻年老猿猴，常常從山中出來聽佛講經，我親眼見過多次，如果不信，我現在可以把牠叫出來給你們看看。」說罷用口發出嘯聲，不一會，有隻老猿猴應聲從山腰間走出來，共且向印度和尚拱手行禮，看見的人都稱奇，飛來峰便從此得名。

有一年，南宋皇帝宋孝宗到杭州西湖遊玩，有一名叫僧端的和尚相隨。孝宗望見飛來峰，便問僧端說：「這山峰既然是飛來的，為何不飛走呢？」僧端非常醒目，巧妙地回答說：「一動不如一靜。」這正正是佛教主張動不如靜的哲學思想，同時也隱晦地勸諫孝宗在施政上不應朝令夕改、勞民傷財。後人引用這句話來比喻沒有把握或勝算的事，不做為妙。

說到失眠，相信人人都經歷過，或輕或重，總之輾轉反側，難以入睡的滋味絕不好受，張國榮的《無心睡眠》就唱出了箇中苦處。

養血安神甜湯 (1 人量)

材料：荔枝乾及桂圓肉各 5 粒、酸棗仁 15 克、紅糖適量。

製法：將材料略沖洗除去塵污，以清水 3 碗煲至 1 碗，熄火後加入紅糖攪溶即成。

功效：荔枝生津止渴、補脾益血，桂圓肉健脾養心、補血安神，酸棗仁養心安神、生津斂汗；諸品相配有補脾益血、養心安神功效。

小貼士

緩步跑是一項值得推廣的《有氧運動》，當你開始跑步時，你的身體會發生一系列的生理變化，這些生理變化是用來支持你身體運動強度的增加。你會感覺心跳加快，因為你的心臟推動含氧的血液加快運到你工作的肌肉組織裡，同時你的呼吸也變得急速，這是因為你的身體需要足夠的氧氣來創造能量以維持心肺的運作。持續的運動需要能量，要以身體內的醣、脂肪和蛋白作燃料進行氧化作用釋出所需的能量，在我們身體之內有兩位無名英雄肩負傳送氧氣的任務，它們就是「血紅蛋白」(hemoglobin)和「肌紅蛋白」(myoglobin)，這兩種蛋白分子都有透過化學鍵與氧氣結合的能力，充滿於紅血球內的「血紅蛋白」有傳送和儲藏氧氣的能力，它在肺泡(即氧氣豐富的環境)中獲取氧氣，隨著紅血球沿血管將氧氣運送至人體內其他的組織，由於「血紅蛋白」與氧的結合能力有限，所以在氧氣濃度低(或氧氣分壓少)的環境下會將氧氣釋出，以供應生命活動的需要。

當我們進行《有氧運動》時，肌肉細胞需要額外氧氣的供給用以產生足夠的能量去支撐活動，儲存在肌肉細胞的「肌紅蛋白」在這重要的生理過程中，發揮了關鍵的功能。鯨魚、海豹和海豚有能力在深海(低氧氣)的環境長時間中潛水，亦是由於它身體內數目眾多的「肌紅蛋白」發揮了儲存大量氧氣的奇妙功能。

由此看來，Mike Chan 強調多吸收優質蛋白質是肯定有作用的。