

# 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(32)——「年輕 20 年」(13) (02/07/2024)

關鍵 III —— 睡眠(2)

上一篇談及一些影響睡眠的疾病，包括睡眠窒息症和不寧腿症候群，本篇繼續論說另一些導致睡眠障礙的問題。

一種延遲性睡眠 —— 覺醒時相障礙(Delayed Sleep-Wake Phase Disorder, 或 DSWPD)的特徵是晝夜週期延遲，導致一些人比正常時間更遲上床睡覺和起床，原來這些患者有超過半數終生患有憂鬱症，這又是另一種由文明社會引起的睡眠障礙。它是一種由高壓力、工業化生活方式引起的疾病，與人類的基因進化互不相容。憂鬱症在已開發國家中十分猖獗，但在現代傳統狩獵民族中幾乎不存在。憂鬱症在全球呈上升趨勢，而睡眠障礙的發生率也隨着增加。

另一種相當新的疾病，就是輪班工作睡眠障礙(Shift Work Sleep Disorder, SWSD)，過度嗜睡和失眠是 SWSD 患者的特徵，他們的工作時間與正常睡眠時間重疊。在北美和歐洲，超過 20%的工作者，患有 SWSD(香港的數字不詳)。這是一個值得關注的問題，尤其是輪班工作涉及關鍵工作職能時更是如此，例如醫生和在醫院工作的人員，及飛機駕駛員等。

上述情況只是困擾現代人的睡眠問題中的一小部份，其實從一開始，大多數睡眠障礙都是由生活方式引起的，我們可以透過改變或調整生活方式來解決。每

晚有充足、長時間、安寧的睡眠是身體健康不可或缺的基石。研究亦顯示缺乏睡眠的動物會在幾週內因生理功能的不利變化而死亡，所以我們需要像看待食物和水一樣看待睡眠。

試舉幾個例子說明睡眠對人體的重要性。研究發現，每晚平均睡眠時間少於五小時的男性，其睪丸比睡眠七小時以上的男性小，睪丸酮的水平也較低，相當於比他們大十歲的男性，顯示衰老早了十年。對女性來說，睡眠不足會降低生育機會。輪班工作的女性失眠會抑制褪黑激素的產生，並增加下丘腦垂體——腎上腺軸活動，從而導致早期懷孕流產、胚胎著床失敗、不排卵和閉經。

睡眠在思考和學習中也起著至關重要的作用。睡眠不足會損害注意力、警覺性、專注力、推理能力和解決問題的能力。在不同的睡眠週期中(筆者在本節目及已經出版的《踢走都市病》一書中曾作相關論述)，大腦會鞏固記憶和日常經歷。如果睡眠不足，便很難記住白天學到的東西和經歷過的事情。再者，睡眠不足除了會扼殺男女的性慾，導致焦慮和抑鬱(尤其是女性)，更會導致皮膚老化。一晚完全失眠會導致第二天皮膚蠟黃和眼睛浮腫；長期睡眠不足會加速產生皺紋，並導致皮膚過早老化。睡眠不足時，身體會釋放更多的皮質醇，過量的皮質醇可以分解膠原蛋白(皮膚中富含的一種蛋白質，有助賦予皮膚體積和彈性，因此睡眠不足的人會出現皮膚變薄的情況。除了膠原蛋白降解外，人類生長激素也會在深度睡眠期間釋放，它不僅有助於增加肌肉質量和骨質密度，還有助於增厚皮膚，睡眠不足會干擾了這個機制。

最後，睡眠的質素也會影響免疫系統。我們的身體有許多防禦能力，自然殺手(NK)細胞就是一個好例子。它是一種白血球，是人體先天免疫系統的一部份。它能令身體產生可以清除感染的、具抗原特異性和細胞毒性的 T 細胞，從而清除病毒感染。NK 細胞也可以偵測和控制早期癌細胞。一項目的在追蹤 NK 細胞活動的實驗顯示，如果限制參與者一晚只睡 4 個小時，他們的 NK 細胞活性下降了約 70%。因此，睡眠不足會令人更易受到病毒和細菌感染，與及和某些癌症(包括結腸癌、前列腺癌和乳腺癌)的風險增加有關。國際癌症研究機構(International Agency for Research on Cancer)得出結論，基於輪班工作對睡眠的影響，有可能對人類致癌，並將輪班工作列為 2A 類致癌物。

生日對每一個人都應該是個有意義的日子，但如果生日當天，心愛的人不在身邊，但又失眠，到零時十分仍然獨自倚窗呆望雨絲，是何等的淒愴惆悵呢？

## 蓮子百合鷓鴣湯 (2 人量)

材料：蓮子及百合各 50 克、鷓鴣 1 隻。

製法：將材料洗淨，鷓鴣去皮及內臟後汆水，全部材料加清水 6 碗，用猛火煲滾後改用小火煲個半小時，調味即成。

功效：蓮子補脾止瀉、養心安神，百合養陰潤肺、清心安神，鷓鴣補氣養血、健脾和胃、滋陰潤燥；諸品相配有**補氣養血，養心安神**功效。

## 小貼士

再度引述陳永康教授的《奇妙創造與人體奧秘選讀》一書中的資料，與大家分享。

天黑了人都變得疲倦，是睡眠的時間了。人體內有生理時鐘，原意是讓我們作息有度，這是神奇妙創造的作為。一夜甘甜的睡眠，是預備我們有足夠精神與體力，去迎接和享受新一天的工作與挑戰。然而，現代人基於不同的原因，不少城市人陷於日夜顛倒的壞習慣裡，沒有依循上主賦予我們的生理時鐘去過生活，也有因為白天工作壓力大，以致睡在床上仍無法進入夢鄉之中，更甚者要借助如鎮靜劑或安眠藥物才可睡覺。

控制我們的生理時鐘是倚賴「褪黑荷爾蒙」的調適，「耶魯大學」學者艾倫勒納 (Aaron Lerner) 在五十年代，花了四年的時間，從二十五萬頭牛的「松果腺」中，分離出某種少量激素，發現它可使青蛙皮膚色素細胞內之黑色素顆粒聚集於細胞核附近(故又被稱為「聚黑荷爾蒙」)，因而使皮膚顏色看起來較淡，故命名為「褪黑荷爾蒙」(melatonin)。後經生理學家發現，在高等動物包括人類，藍光(波長為 ~450 納米的光波)經眼睛進入視網膜，能刺激細胞發出訊號，到達松果體中，從而抑制它分泌「褪黑荷爾蒙」，相反晚上「褪黑荷爾蒙」在人的血液中會增加。(下一篇再繼續)