

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(33)——「年輕 20 年」(14) (09/07/2024)

關鍵 III —— 睡眠(3)

很多人都關心一個問題，究竟睡多少時間才算足夠?事實上，每個人所需的時間是根據年齡、性別、遺傳和其他健康因素而有所不同。《美國國家睡眠基金會》指南建議成人需要 7 到 9 個小時的睡眠。事實上，每個年齡層的睡眠需求都不同，年紀越小所需的時間越多，一般 65 歲或以上的長者平均要睡 7 ~ 8 小時，當然會因人而異，尤其是遺傳和個體變數可能產生較大的差異。一些研究發現，某些家庭特徵，個人每晚只睡 5 個小時就能夠有最佳的表現，如果試圖讓這些人睡得較多反而會導致第二天的生理和認知功能不佳。那麼如何確定最適合自己的正確睡眠時間呢?Mike Chan 在書中提出了一些建議。

首先最關鍵的一步是了解睡眠是你健康的重要組成部份，而優化睡眠是你的首要考慮因素之一，它應該與營養和活動看齊。

下一步是設定你的晝夜節律，以便確定你的身體最喜歡甚麼時間睡覺?我們知道人類對光的反應是睡眠 —— 覺醒週期的啟動者，所以應該從這裡入手。每天醒來後讓陽光照射至少 15 到 20 分鐘，越接近日出，效果就越好。早上第一件事是將眼睛暴露在陽光下，就可以重置生理時鐘並啟動睡眠週期。即使在陰天和冬季，也要記得到戶外接受早晨的陽光照射。

使用光線來找到自然的睡眠——覺醒週期的下一部份是盡量減少晚上暴露在強光線下。明亮的光，尤其是可見光的藍光光譜，會抑制睡眠荷爾蒙褪黑激素的產生。我們眼睛暴露在藍光波長下的時間越長，啟動睡眠週期所需的時間就越長。因此，我們需要確保在日落後盡量減少暴露在強光下。即使你留在家中，也要注意藍光發射的最大罪魁禍首是電視螢幕、微型電腦和手機等。

一旦我們將生理時鐘與地球自然的 24 小時光 / 暗週期同步，就可以消除任何抑制褪黑激素釋放的外部刺激，尤其是壓力源、藍光發射設備，以及咖啡因、酒精或興奮劑等。

最後，要避免下午 6 時以後的精神壓力，最好在太陽下山後，避免任何與工作相關的活動，因為這些活動會令壓力荷爾蒙皮質醇和腎上腺素升高，從而抑制褪黑激素的產生。壓力荷爾蒙和褪黑激素是互相拮抗的，當皮質醇水平高時，褪黑激素就不會出現。所以，如果不是有任何需要即時解決的有壓力的情況或討論，應盡量留待明天去處理。

一旦我們確定了睡眠時間，下一步就是留意你的身體想要醒來的時間。密切注意你醒來後的感受，如果你醒後一直保持清醒和精力充沛，表示你所獲得的睡眠量對你的身體來說是完美的。睡眠的質素比睡眠時間的長短更重要，因此只要醒來時始終感覺良好，就可以清楚你真正所需的睡眠時間。當然，這會根據你的營養、體力活動量、壓力或身體是否生病而隨時變化，但你已經意識到睡眠是你健康的重要組成部份，並掌握到達至最佳睡眠的竅門。只有在優質的睡眠期間，身體才能自我修復，這樣才能逆轉老化過程。

睡覺前有精神壓力，固然會影響睡眠質素，但如果聽了如酒般濃的甜言蜜語，會否不知不覺隨着星月進入夢鄉呢？

猶記幼時，父母曾在我床邊哼着這首兒歌伴我入睡，後來也聽過他們哼首同樣的催眠曲給我的弟、妹們聽。這應是我聽過最窩心，最難忘的「甜言蜜語」，可惜已經成絕唱了！

兒安眠，兒安眠，明月影兒過窗邊，
歌聲催我兒入夢，兒聽歌聲睡夢甜，
眠至綠窗紅日見，乖乖啦！快快眠！

淮山蠔仔粥 (2 人量)

材料：鮮淮山 1 條、蠔仔 300 克、白米 30 克、胡椒粉少許。

製法：淮山清洗後去皮切粒，蠔仔用生粉洗淨瀝乾，先將淮山及白米加水 6 碗用猛火煲滾後，改用慢火煲至白米開花及淮山脰軟，加入蠔仔再煲 5 分鐘，熄火後用鹽調味及加入胡椒粉即成。

功效：淮山益氣健脾、益肺養陰，蠔(牡蠣)安神助眠、補益氣血、壯陽；此食療有益氣健脾，安神助眠功效。

小貼士

1970 年「諾貝爾醫學和生理學獎」得主 Julius Axelrod(朱利葉斯·阿克塞爾羅德)博士曾經進行過很多實驗，證實「褪黑荷爾蒙」和松果體有助控制睡眠循環。其實「褪黑荷爾蒙」在人體內分泌，每天會依生理時鐘而變化，在晚上十時至早上六時最高，這段時間是適宜安睡。不同性別和年齡的人分泌的模式有異，年長的人不分男女，在夜間血液內的「褪黑荷爾蒙」，只及年青人一半左右，所以他們夜裡較難熟睡。現代人廣泛使用日燈，城市甚至充斥「光污染」的現象，城市人身處黑暗的時間減至八小時或以下。即使是微弱的燈光下，「褪黑荷爾蒙」的產生都會受到一定程度的影響，在強光下的影響就更大。缺乏「褪黑荷爾蒙」被認為很可能是夜班工作者患癌病的成因，而現代於晚間亮燈的習慣亦被認為是發達國家越來越多人罹患癌症的原因之一。

「褪黑荷爾蒙」可以用來幫助入睡和治療失眠。「褪黑荷爾蒙」在美國和加拿大是非處方藥，在中國為保健食品，已廣泛使用。除此以外，「褪黑荷爾蒙」亦可用於改善時差綜合症(JET LAG)：長途飛行跨越三四時區以上(約五小時或以上)，有 80%人口可能出現時差綜合症的徵狀，需要用以後一兩天來調適睡眠：若上飛機前先服用「褪黑荷爾蒙」，可舒緩旅程後的睡眠狀況。近來研究還發現適量的「褪黑荷爾蒙」除了可穩定情緒，降低抑鬱症、季節性情緒障礙等發生的機率外，還可以抗氧化、清除自由基，提升免疫力，而達到「抗老化」的作用，因此坊間許多人視之為能夠防止衰老的萬應靈丹而瘋狂搶購。隨著這股熱潮，許多研究機構開始投身於研究「褪黑荷爾蒙」，除了更瞭解它的生理活性與功能外，其它的副作用也陸續被發現。往後有時間再介紹。