

LIVING WELL

Text by 袁維康

神啊！求求讓我睡

人生有三成時間在睡夢中度過，
難怪有人覺得睡眠是浪費生命。
我有些朋友從小便訓練自己每晚只睡四小時。
多出來的時間，可看書、上網、
打機、吃喝玩樂，不亦樂乎！
但若然知道原來經常睡眠不足，
會更易生癌，你又怎取捨呢？

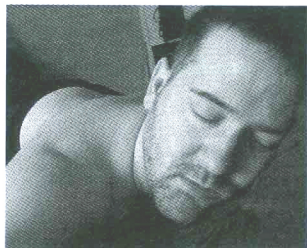
睡眠不好，可直接影響體內荷爾蒙的分泌，繼而弄垮我們的晝夜節律，即破壞體內的生理時鐘。大腦控制生理時鐘的區域，主要是位於下視丘的神經核，它透過與松果體的聯繫，來控制體內褪黑激素Melatonin分泌的時間，影響嗜睡與清醒的程度。此外，生理時鐘也影響到生理體況，例如體溫、血壓、內分泌系統、新陳代謝、消化系統等活動。在一般的狀況下，生理時鐘嗜睡最高峰，是在半夜三點到六點，而在六、七點開始慢慢清醒。在白天維持清醒的狀態，直到晚上清醒的程度又開始下降。這個清醒與嗜睡的週期，也影響到注意力、警覺程度、判斷力等認知能力，因此，也相對地影響到工作表現及安全意識。

不僅如此，生理時鐘通過褪黑激素分泌，會抑制癌細胞的擴散。03年腦行為免疫學科研發現，身體以恆持的晝夜節律來防癌，若因壓力或其他因素打亂了，便誘發癌症腫瘤生長。

褪黑激素是重要抗氧化劑，激滅有害的自由基游離子，減慢能刺激癌細胞分裂的雌激素生成。睡眠不足，褪黑激素分泌驟減，這保護機制失效，癌症便有機可乘。前陣子便有報章廣泛報道，睡眠不足易生癌。通宵夜班的員工人人自危，擔心不已，要求加薪作補償。另外，縱使睡在床上，也要關掉所有的燈，拉上窗簾，務

求令睡房零光線污染，來確保褪黑激素分泌。

大家在廣告聽過的皮質醇，亦在生理時鐘保護機制中扮演重要角色。它主要在腎上腺皮層分泌出來，黎明時增多，入黑則減少。皮質醇作用於免疫系統，能激活殺手細胞抗癌。



另外，胰島素的分泌也與睡眠有關，睡眠不足會抑制胰臟分泌胰島素，增添胰島素阻力的毛病，影響血糖正常代謝，大增患糖尿病的機會，而胰島素亦與癌症有關。在今年4月，醫學研究院發表了一項報告，確定睡眠不足的人，更容易患上高血壓、糖尿病、肥胖、抑鬱、心臟病及中風等。最先在99年，就有科研發現健康自願者，若連續六日只睡四小時，他們已出現糖尿病前期的體況。還有睡眠能給停不了的心臟慢下來，稍作休息的機會。因此睡少於六小時的，有66%更易患上高血壓。

究竟每晚睡多少才最長壽呢？就此題目，便曾有多達一百萬人參與，為期六年的科研，得出了這樣的結果。原來睡七小時生存率最高，而睡少於4.5小時死得最早。但睡眠卻不是愈多愈好，如多於九小時的，又變得短壽，還有頭痛、心臟病、糖尿病、癰肥及憂鬱

症等，麻煩一籬籬。因此，專家們的結論，大致支持人類需要八小時的睡眠的說法。

著名印籍醫生Dr. Deepak Chopra對徹夜難眠的人，有多項的建議，看你中不中用：

天然的生理節律是晚上十時關燈入睡，早上六時起床。這樣做慳省醫藥費及電費。

晚餐後減少用腦。可看些消閒書及八卦雜誌。

為明天作些準備，讓你無需再想它。

睡前30分鐘，浸過加有薰衣草、雲呢拿、檀香木的香氣熱水浴，配合柔和的燈光及輕音樂，來泡走你的煩惱。流行熱水的足浴，也有此效。

睡床只局限用作睡眠和造愛之用，不是理論爭吵的地

方，連閱讀也只限靈性安神的讀物。

關燈，躺下集中感受你的身體，你的一呼一吸。

放個暖水袋於肚皮(太陽叢)，有效安靜你的神經。

唸誦一些經文咒音5分鐘，這可以是些可重複的短禱文。(例如：神啊！求求讓我睡)

半夜醒來難再入睡，可重複以上各點。

在床上還是睡不著，在屋子找個別的地方睡吧。