

睡眠與健康

1. 人體的生理時鐘，受大腦中樞分泌的荷爾蒙控制；當身體需要食物時，大腦會傳出飢餓信息，人就會開始想吃東西，身體疲勞時，大腦就會分泌血清素〈Serotonin〉讓人想睡覺，天亮喚醒人們起床，天黑讓我們自動就寢休息，身體的一切運作都由生理時鐘控制著，絲毫不差。如果我們的生活作息，完全依照生理時鐘運轉，自然健康無病痛；若不遵照生理時鐘的指示運轉，身體器官就會慢慢開始失去平衡，廢物毒素累積在體內無法排除，人就會開始生病。如果我們吃東西的時間不對，身體沒有辦法在對的時間吸收營養，長期缺乏該有的營養，病徵自然出現，如果放任不管，不好好進行調理，久了就會生大病。(23)
2. 在美國，曾有人做了一次實驗，當一個人在晚上十點到凌晨二點的時間內，完全睡著了，房間的燈卻開著亮晃晃地，經過醫療儀器的檢測，自癒系統修補的工作幾乎等如零，而免疫系統的工作也下降至最低點。(24) (17)
3. 美國疾病控制中心(CDC)最新研究報告指出，每天睡眠時間少於 6 小時或超逾 9 小時最容易有肥胖問題。其中，每天睡眠時間不足 6 小時的一群，肥胖比率高達三成，而這群人的吸煙比率亦較其他人高。香港肥胖學會會長周振中醫生表示，睡眠不足或過多會導致體內荷爾蒙轉變，影響新陳代謝的生長速度，從而導致肥胖。而肥胖沒有單一成因，當中有 40 至 50% 是遺傳基因影響，餘下 50 至 60% 則是後天因素，包括母親在懷孕期所接觸的環境、孩童時間的成長環境；至於日常飲食及運動習慣，對肥胖也有一定影響。他認為，充足睡眠、均衡飲食習慣及適當運動，對健康益處最多。(27)
4. 睡眠不足會降低大腦內分泌指揮中心裏的麩胱甘肽(人體主要的抗氧化劑及解毒酵素)。保持每日生理節奏和諧的最佳方法是：堅持有規律的睡眠、早睡並按時起床，以及按時進食、運動、休息的健康生活習慣；若生活方式混亂，上述任何一方面的時間安排不規律，都會導致許多問題，其中之一是氧化壓力大(自由基產生)，且將進而導致睡眠狀況不佳，並大大增加疾病與健康的問題，或到老時，這些問題都會一一浮現。(32)
5. 失眠、開通宵會抑制褪黑激素〈melatonin, MT〉的分泌。MT 能促進紅血球增生，使面色紅潤，一旦 MT 缺乏，肝細胞造不出紅血球來，可導致「面青青」，失眠、開通宵也容易令新陳代謝失調，引致糖尿病。從中醫角度來看，失眠引致肝火，但飲蕃茄汁便可降肝火〈蕃茄汁內有大量 MT〉。所以乘飛機，可以選擇飲蕃茄汁。心情焦慮會影響睡眠，又會導致十二指腸發炎，也是因 MT 缺乏，抑制了十二指腸分泌鹼液中和從胃流入的殘餘胃酸。MT 指揮自癒系統修補的巔峰時間是 10:00pm—2:00am，而生長激素主要分泌也是在 11:00pm—1:00am。中醫經絡學說，膽經的活躍時辰是子時〈11:00pm—1:00am〉，膽汁推陳出新；肝經是丑時〈1:00am—3:00am〉，肝血推陳出新。早睡早起，不晚睡，日出而作，日入而息是中國人傳統的養生智慧。(38)