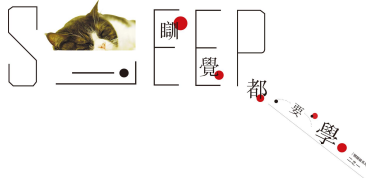


無定向學堂：瞓覺都要學「懶瞓貓系列」二之一



【明報專訊】童話故事中，睡公主被邪惡仙子詛咒喪命，善良仙子為她解咒，但公主沉睡下來，看來亦睡得香甜，一天等到王子的深深一吻才醒過來。



若你經常受失眠困擾、難以入睡、眼光光等天光，或許你會寧願多睡一會，也不要王子的吻。ADVERTISINGinRead invented by Teads

失眠只會出現在人類身上？



回頭看家中的貓貓，不管是在梳化、行李箱或在地上，定時定候就可呼呼入睡，令人羨慕。

睡眠是與生俱來，正常的生理需求，今時今日，睡眠被形容為一種需要培養的技能，因為都市人有着各種原因，想一夜好眠也不容易。

（按：「懶瞓貓系列」下期教你如何瞓得好）



周一症候群與 Presenteeism

經過周末及周日放假後，許多人面對周一的工作感到煩厭和充滿無力感。早上起來便感到心情鬱悶，身心俱疲，而且工作效率低……假如你擁有這些徵狀，也許是患有所謂的「星期一症候群」（Monday syndrome）。患上星期一症候群，其中一個原因與睡眠有關。打從周五的Happy Friday，習慣和朋友家人聚會，深夜才曲終人散，生理時鐘會往後延，隔天遲起牀，而假日安排的夜間節目多，也會使我們的生理時鐘後移，所以到了

周一要準時起牀上班，便覺得憂鬱，提不起勁。

外國Presenteeism一詞，中文有人釋作「假性出席」或「無生產力上班」，指員工生病、睡眠不足或其他原因而無法專心工作還勉強上班。

睡眠管理——員工培訓課程

睡眠不足，可能因工時長，然而工時長未必能提升生產效率，有時反過來可能令工作效率降低。此外，壓力也是令睡眠質素下降的因素，入睡困難，或早醒了再睡不着。

外國一些企業意識到，睡眠不足及睡眠質素差，將嚴重影響員工狀態，最終為企業帶來生產力損失，因此他們將睡眠管理納入員工培訓課程當中，內容包括睡眠情況評估、營養、健身、正念訓練，或安裝褪黑激素調節燈等，以幫助員工提高睡眠質素。

一周每晚睡四五小時＝身體機能受損

早於二〇〇六年的《哈佛商業評論》（Harvard Business Review），哈佛大學醫學院教授Charles A. Czeisler觀察到，企業有各種保護員工的政策，如禁止吸煙和性騷擾等，然而，公司也會向員工施壓，期望他們工作要更努力、工時更長，睡得更少。他表

示，24小時沒睡或連續一星期每晚只睡四或五小時，身體機能受損程度相當於血液中含酒精0.1%。

去年一項全球調查發現，香港是全球工時最長的地方，香港人，你睡得飽嗎？

失眠，困擾你？

入睡困難、半夜醒來，需要長時間才可再次入睡，或早醒了睡不着，也是失眠的徵狀。香港大學心理學系助理教授李馨（Shirley）博士，專注研究睡眠與心理健康，她表示，「香港人間中失眠的情況普遍，如果一星期三晚或以上、以及持續三個月或以上也出現失眠情況，可歸類為長期失眠。」想評估自己的失眠情況？不妨做以下台灣睡眠醫學學會「睡眠321」網站提供的初步測試。<https://goo.gl/hrjFU8>

睡覺好 與做事成功有關？

科學家證實，很多重要的生理過程都在睡眠時發生，例如細胞修復、記憶鞏固、成長和調節新陳代謝等。「睡眠是你重置大腦和身體最有效的方法。」加州大學柏克萊分校神經科學與心理學教授Matthew P. Walker如是說。

《紐約時報》最新一篇文章提到，如今睡眠是成功的一項指標，一種需要培養的技能。說是成功的一項指標也並非沒有根據，多年來許多研究證實，睡眠不足對身體、精神、認知和行為各方面也有影響。例如反應遲鈍、難以集中精神，判斷力及記憶力下降，脾氣也較暴躁，情緒低落，易感到擔心、緊張，誘發情緒疾病。

而且……

小心愛人變敵人

加州大學柏克萊分校心理學教授Serena Chen，以及研究人際關係的Amie Gordon發現，睡眠不佳令情侶間的衝突惡化，並降低對另一半的同理心，影響戀人間的關係。他們在兩年間向超過一百對情侶收集睡眠習慣數據，睡不好的人第二天與情侶鬧情緒佔多數，在化解衝突上，兩人皆睡好的話較能解決衝突，若其中有一人沒睡好，也會影響化解衝突的能力。

小心瘦不了

「要瘦，就要睡得夠。」李馨博士說。研究發現，睡得少會影響荷爾蒙分泌，增加飢餓感的飢餓激素（Ghrelin）會上升，讓人特別想吃碳水化合物及糖分，增加肥胖機會。睡眠不足，也會增加心血管疾病、糖尿病的風險。

都市人生活習慣 影響睡眠質素？

當黑夜來臨時，大腦的松果體分泌褪黑激素（melatonin），告訴身體是時候休息了，體溫降低，增加睡意；當褪黑激素分泌較少時，身體處於比較活躍的狀態，幫助於我們維持白天的正常活動。所有光線，包括天然與人造光線，都會影響我們的人體生理時鐘。視網膜的光敏感神經細胞偵測光線後，作息時間的調整中心——「視交叉上核」，會發出神經傳導至松果體而影響褪黑激素分泌。

常說玩手機影響睡眠，因為視網膜的光敏感細胞對於電腦、智能手機和平板電腦熒幕所發出的短波長藍光十分敏感。研究證實睡前暴露在這種光線下數小時，會抑制褪黑激素濃度，使人難以入睡。

唔願睡覺

李馨博士認為，都市人生活忙碌，常把睡眠放在次等位置，往往很晚才去睡，導致第二朝精神不佳。

壓力困擾

受工作及生活壓力困擾，睡前想東想西，令入睡困難。加上在壓力狀態下，自律神經系統中的交感神經作用會特別活躍，讓我們難以入睡。

睡前喝酒

睡前喝酒使身體入睡後仍需耗能量代謝酒精，酒精含量愈高，代謝時間愈長，令身體遲遲未能休息。酒精看似可以幫助入睡，事實上有反作用，酒精的作用會打亂睡眠周期，降低睡眠質素。特別是在睡眠的後半段或會中途早醒。另外，酒精亦有利尿的作用，增加夜尿影響晚間睡眠。

中醫看睡眠 臟腑筋骨滋養修復過程

從中醫角度，現代人的生活習慣，如何令睡眠質素下降？

註冊中醫師陳俊傑表示：「睡眠是陽入陰，氣血內收的過程。睡眠的功用令陰陽互生，讓臟腑筋骨等得到滋養，以修復日間的消耗。此過程需要多個臟腑器官一同合作完成，若擾亂這些器官運作或修復過程，有機會導致失眠或睡眠質素下降。例如睡前情緒緊張、過度興奮、憤怒等均會打亂血氣運行。」

血運行不暢 有傷肝

「另一方面，有些人若經常受到不合理對待（如時常加班）、慾望得不到滿足（樓價高，置業困難），或憤世疾俗，看什麼也不順眼等，長期受情緒困擾，鬱鬱不歡，肝氣血運行不暢，這好比充電器的電線出問題，不能替身體有效充電，失眠情況會隨年月嚴重。

而潮濕天氣，也會影響睡眠舒適度，若本身已受失眠困擾，加上身體濕重，會使經絡不通，加重失眠情況。」

吃濃味肥膩 令脾胃濕滯

許多香港人脾胃不佳，吃太濃味或肥膩的食物，令脾胃濕滯，或晚餐吃得過飽，均會使宗氣無法正常下降，影響睡眠。

甜睡秘訣

如何睡得好？陳俊傑認為，「吃得清淡、大便通暢，盡量保持好心情也有幫助。心情難以控制？那就去習慣。每晚抽15至20分鐘時間讓自己放空或做瑜伽，以一刻的放鬆

來稍稍緩和日間的煩惱和忙碌。」

瞞極都不夠？

很多人睡醒也覺疲累，李博士認為主要原因與睡眠時間不足有關。那麼，到底一天睡多少才足夠，每日要睡八小時？

美國國家睡眠基金會（National Sleep Foundation）召集睡眠、醫學專科等專家，根據不同長度睡眠對記憶力、注意力、白天精神及健康狀況的研究結果，作出對不同年齡層睡眠時間的建議。

睡眠時間按年齡有所不同，當中亦有個別的差異，睡醒後個人感到精神最重要，一般而言：

6至13歲兒童：建議每天睡9至11小時，不宜少於7小時；

14至17歲青少年：建議每天睡8至10小時，不少於7小時；

18至64歲成年人：建議每天睡7至9小時，不宜少於6小時。

文：李佩雯

圖：李佩雯、資料圖片

編輯：蔡曉彤

fb:<http://www.facebook.com/SundayMingpao>