

睡眠比賽：從競技場到生活重整

健康人生

上個月在灣仔會展舉行的「香港睡眠大賽」，表面上是一場比賽，但其實是對香港人生活方式的一次集體反思。這場比賽要求參與者在三十分鐘內比拼誰能最快進入最深度、最穩定的睡眠狀態。結果令人驚訝：獲勝者並非

睡得最久的人，而是能在最短時間內進入高品質睡眠的人。這揭示了一個重要真相：優質睡眠是一種可以學習和掌握的技能，而非與生俱來的天賦。當參與者看到自己的腦波數據、心率變異性等客觀指標時，他們開始理解睡眠的科學本質：可測量、可改進的生理過程。

香港人的睡眠問題

香港近七成人口正面對不同程度的睡眠問題。在這個「不夜城」裏，睡眠儼然成為了一種奢侈品。但我想告訴大家：睡眠不應該是奢侈，而是生存的必需品。在過去七年與超過一千五百位專業人士合作的經驗中，我發現香港的睡眠危機由多重因素構成。首先是節奏失調，許多港人的生活節奏被工作綁架：長時間的電郵往來、不規律的會議、床上還要檢查即時通訊。生物鐘被打亂，大腦裏的松果體（負責分泌褪黑素的腺體）無法準時工作，入睡變成了與時間的對抗。

其次是慢性壓力累積。來自工作、財務、家庭的多重壓力讓皮質醇（壓力荷爾蒙）長期處於高位。許多人的交感神經系統就像一部被踩足油門的汽車，從未真正停止過，根本無法進入深度睡眠所需的副交感神經主導狀態。

第三是認知扭曲。許多港人將睡眠視為「浪費時間」，甚至以「少睡」自豪。在香港職場文化中，「睡得少代表我很努力」根深蒂固。但讓我直說吧：這是慢性自殺式的生活方式。缺乏睡眠會削弱免疫系統、加速認知衰退、增加的患癌風險達百分之四十。

最後是環境與生活方式的衝擊。香港的光污染、噪音污染，以及上班族的咖啡因過量、缺乏規律運動、過度使用藍光熒幕等生活習慣，都在無聲地蠶食我們的睡眠品質。

在與客戶合作的過程中，我開發了一套名為「生物衛護藍圖」的方法論，分為三個循序漸進的階段。

第一階段：調理

這是重新校準生物鐘的過程。建立固定的睡眠時間表至關重要，即使在周末，也要在同一時間入睡和起床。生物鐘會逐漸適應這個規律，就像訓練肌肉一樣。

光照管理是調理階段的核心。早上在十分鐘內接受自然光，向大腦發出「現在是白天」的信號，啟動皮質醇分泌。相反地，晚上九時後要減少藍光暴露，避免使用手機和電腦。藍光會欺騙大腦，抑制褪黑素分泌。



▲增加纖維攝入可改善腸道健康，進而改善睡眠。

第二階段：恢復

溫度優化是另一個有效方法。降低房間溫度至攝氏十六到十九度。體溫下降是觸發睡眠的生物信號，較冷的環境會讓身體自然地準備睡眠。

第三階段：鞏固

溫度優化是另一個有效方法。降低房間溫度至攝氏十六到十九度。體溫下降是觸發睡眠的生物信號，較冷的環境會讓身體自然地準備睡眠。

功能性營養評估是這個階段的起點。許多港人存在微量元素缺乏的問題，特別是鎂、鋅和維生素D。通過評估和補充這些元素，可以顯著改善睡眠品質。

壓力激素管理是另一個關鍵。我們需要降低皮質醇水平，讓身體從「戰鬥或逃亡」模式轉換到「休息和消化」模式。這可以通過呼吸練習、冥想或溫和運動來實現。

腸道健康常被忽視，但對睡眠影響深遠。我看到許多港人的睡眠問題源於腸道發炎。透過調整飲食，增加纖維和益生菌攝入，我們可以改善腸道健康，進而改善睡眠。

最後是將這些習慣融入日常生活，直至成為第二天性。這包括每周的自我檢查、佩戴可穿戴設備追蹤睡眠數據，以及定期調整策略以

適應季節和生活變化。鞏固階段的目標是讓改善成為永久的生活方式改變。

睡眠是對自己的投資

在香港這個講究「效率」、崇尚「拚搏」的社會裏，我想重新定義一個觀念：優質睡眠不是浪費時間，而是對自己最聰明的投資。每一個良好睡眠的夜晚，都在強化你的免疫系統、清理你的大腦、修復你的細胞、穩定你的情緒。長期來看，這會轉化為更高的工作效率、更好的健康狀態、更強的抗病能力。

香港不一定要是個「不夜城」。我們可以在高效工作與充足睡眠之間找到平衡。這需要的是觀念的轉變，而非生活的大幅改造。從今晚開始，做一個選擇：和自己和解，重新奪回優質睡眠。認識到睡眠不是懶惰的表現，而是對自己的尊重和投資。你的未來自己會感謝你的決定。



陳宗陽

睡眠科學教師、功能醫學健康顧問

預防傳染病和食物中毒 健康迎新歲

農曆新年假期將至，衛生署提醒民眾，注意個人、飲食及環境衛生，採取適當措施預防傳染病和食物中毒，避免帶病出遊或參加聚會，以健康身體迎新歲。

要預防呼吸道傳染病，市民應時刻保持個人、手部和環境衛生。出現呼吸道感染病徵的民眾，即使症狀輕微，都應佩戴外科口罩，避免前往人多擠迫的地方，並應盡早向醫生求診，而佩戴口罩前及脫下口罩後要保持手部衛生。

中心總監徐樂堅表示：「近日與進食生蠔相關的諸如病毒食物中毒個案顯著上升，民眾在新年聚餐時應提高警覺，避免進食生蠔或未徹底煮熟的雙殼類海產，尤其是孕婦、幼童、長者、免疫力弱人士及肝病患者。」除了食物中毒，諸如病毒亦是引致急性和腸胃炎的主要原因之一。

徐樂堅續稱：「要預防食物中毒，除了注意個人衛生，所有食物

亦必須徹底清潔並煮熟後方可食用。民眾在處理食物或進食前及如廁後，應用洗手液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用抹手紙或乾手機弄乾。由於酒精未能有效殺死諸如病毒，酒精搓手液不能代替使用洗手液和清水潔手。」

雖然北半球已進入冬季，但受氣候變化影響，亞熱帶及部分溫帶地區的氣溫仍然偏高，適合蚊媒傳染病滋生，民眾外遊前必須注意當地情況，尤其前往東南亞國家。要預防蚊傳疾病，民眾應穿着寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲，並於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺成分的昆蟲驅避劑。如從受影響地區返港，應在至少14日內繼續使用昆蟲驅避劑。

北美洲及東南亞地區近年因疫苗覆蓋接種率偏低，持續出現麻疹爆發。徐樂堅表示：「懷孕婦女及計劃懷孕婦女若對麻疹或風疹（德國麻疹）沒有免疫力，以及香港未

滿1歲仍未適齡在『香港兒童免疫接種計劃』下接種麻疹、流行性腮腺炎及德國麻疹混合疫苗的兒童，不應前往爆發麻疹或風疹的目的地。麻疹的潛伏期為7至21日，病徵包括發燒、皮膚出現紅疹、咳嗽、流鼻水和眼紅等。民眾如從麻疹流行地區回港後出現相關病徵，應戴上外科口罩，停止上班或上學，避免前往人多擠迫的地方和避免與未有免疫力人士接觸，尤其是抵抗力弱人士、孕婦及未滿1歲的兒童，並盡早向醫生求診。」

徐樂堅指，民眾外遊回港後，如出現發燒、呼吸道感染病徵、紅疹或腸胃不適，應盡快諮詢醫生，並告訴醫生最近曾到過的地方，以加快診治。「中心會繼續監察本地及外地傳染病的情況，並適時向民眾提供最新資訊，讓民眾緊貼傳染病的發展並為預防措施做好準備。」

衛生署

致病蛋白質圖譜新發現

美國研究團隊近日在美國《細胞》雜誌上發表論文稱，他們繪製出了一類致病蛋白質——病理性tau蛋白的全面圖譜，確定了多種相關的神經退行性疾病中tau蛋白分子的獨有特徵。這將有助於盡早診斷與這種蛋白質相關的神經退行性疾病，並開發藥物。

作為一種主要存在於神經元中的蛋白質，tau蛋白在正常狀態下對維持神經元的結構和功能起着重要作用。如果tau蛋白分子摺疊成錯誤的形狀，會導致神經元死亡、智力受損乃至痴呆。氨基酸按照DNA（脫氧核糖核酸）編碼連接形成蛋白質分子後，通常還要經過化學修飾和蛋白質剪切才能執行生理功能。此前研究發現，不同的修飾和剪切方式決定了病理性tau蛋白的形狀，影響它毒害神經元的方式及疾病發病進程。

美國哈佛大學醫學院等機構的研究人員分析了200多人的腦組織樣本，包括tau蛋白相關神經退行性疾病患者、致病因素不是tau蛋白的痴呆症患者以及健康人。利用蛋白質組分析和人工智能技術，研究人員鑑定出了tau蛋白中與疾病相關的145個修飾位點和195個切割位點，識別出不同疾病對應的tau蛋白分子特徵等信息。

研究人員表示，迄今醫學界已經發現了約20種與tau蛋白相關的神經退行性疾病，其臨床表現具有相似性，包括腦萎縮、認知功能障礙，並最終發展為痴呆。此前技術難以有效檢測和區別與tau蛋白相關的不同類型神經退行性疾病，阻礙了相關疾病早期診斷、藥物研發和臨床試驗。這項研究成果提供了潛在的診斷標誌物和藥物靶點，對相關疾病分類、診斷和治療至關重要。

新華社

從比賽到生活：實踐優質睡眠

從睡眠大賽的經驗中，我們看到優質睡眠是可以學習和掌握的技能。比賽的真正獲勝者是那些願意改變的人。有參與者在賽後告訴我，這次經歷改變了他對睡眠的根本看法，現在他每天準時入睡，工作表現和情緒穩定性都顯著提升。

如果現在就想開始改變，有三項改變今晚即可實施，而且非常簡單：

設定睡眠時間表

選擇一個合理的就寢時間，然後每天遵守，堅持至少三十天。不要期望立竿見影，但要相信身體會逐漸適應。三十天後，你會驚訝於自己的身體變得多麼規律。

就寢時讓臥室暗下來

投資一個質量良好的窗簾或眼罩，就寢時讓臥室盡可能黑暗，最好達到伸手不見五指的程度。光線是睡眠的最大敵人，創造完全黑暗的睡眠環境是改善睡眠經濟有效的方法。

停止睡前60分鐘的屏幕時間

這60分鐘至關重要，用閱讀、冥想或溫和伸展來取代手機和電腦。這段時間可以讓大腦和眼睛從藍光刺激中恢復，給身體發出睡眠信號。許多人在執行這一改變後的第一周就能感受到明顯效果。

冬季睡眠改善貼士

1.光照療法與曬太陽

光照療法可以有效緩解季節性情感障礙，改善睡眠。多曬太陽是天然、有效的方法。盡量在白天特別是上午，多進行戶外活動，增加陽光照射時間。即使在室內，也要盡量拉開窗簾，讓陽光透進來。季節性情感障礙患者可以在醫生指導下使用光療設備，進行專業的光療治療，比如，每天早晨進行特定時長的強光照射。

2.規律作息，維持穩定的生物鐘

美國睡眠醫學會提供以下助眠建議：固定睡眠時間，無論是不是周末，盡量保持每天在同一時間就寢和起床，規律的作息有助於穩定生物鐘；避免過度貪睡，盡量將睡眠時間控制在7至8小時，白天小憩時間不宜過長；營造輕鬆的睡前環境，保持臥室安靜、昏暗，避免干擾。

3.科學飲食，補充「快樂因子」

多攝入富含色氨酸的食物，如全麥製品、大豆、香蕉、牛奶和堅果等，這些是合成血清素和褪黑素的重要原料。可以在醫生建議下，適當補充維生素D，多吃雞蛋黃、蘑菇、奶酪、海產品等富含維生素D的食物。同時特別是在睡前時段，注意限制咖啡因、酒精和尼古丁等刺激物的攝入。

4.加強運動，動起來驅散寒意

體育鍛煉是改善情緒和睡眠的良方。即使天氣寒冷，也可以選擇室內運動，比如瑜伽或健身房鍛煉。如果進行戶外活動，就要做好充分的保暖措施，快走、慢跑都是不錯的選擇。

5.營造舒適環境，注重心理調適

定期開窗通風，保持室內空氣清新。積極參與社交，不要因為情緒低落而自我封閉，多與家人朋友交流，堅持參加集體活動。如果自我調適效果不佳，症狀持續且影響日常生活和工作，就應及時尋求專業評估和規範治療。

新華社

