

■想要提高睡眠質量，首先要養成良好的睡眠習慣。

睡眠是一種正常的自然生理現象，人和動物都不例外。人的一生中約有三分之一時間是在睡眠中度過的，為什麼人類需要那麼長的休息時間，而睡眠質量又為何對身體健康那麼重要呢？這是因為適度的睡眠可以維持生命的其他活動。而多長睡眠時間才稱得上足夠？這就要根據每個人的年齡、性別、體質、性格、環境來決定了。

文：鍾愛瑩（南方醫科大學中西醫結合臨床醫學博士、香港中醫學會副理事長）

決定睡眠時長的三大因素

1. 年齡與性別因素：年齡越小所需的睡眠時間越長，次數越多，是民眾對睡眠時間存在的普遍誤解。常有人認為嬰兒和青少年時期，身體尚未成熟，還要繼續發育，所以需要的睡眠時間也比較多；相反成年人及長者因為不再發育，可以少睡一些，但實際上老人氣血虧虛，若「晝不精，夜不瞑」睡眠深度變淺，質量較差，則需要相對長的休息時間，恢復身體及精神狀態。現代醫學研究更發現女性在性激素影響下睡眠時間相對比男性要長些。

2. 體型與性格因素：中醫認為陽盛型和陰虛型的人，需要睡眠的時間較少；痰濕型和血瘀型的人，需要睡眠的時間會較長。西方也有相關的論述，認為內向型和思考型的人睡眠時間需要長些，而外向型和勞動型的人需要睡眠的時間稍為短。

3. 環境與季節因素：陽光充足的天氣睡眠時間可以相對縮短，但在惡劣天氣來襲時，睡眠時間則宜長。居住在海拔高的人睡眠時間可稍為減少，緯度增加睡眠時間稍微加長。春天和夏天宜晚睡早起（每天睡約5至7小時），秋季宜早睡早起（每天睡約7至8小時）。



■若老年人氣血虧虛，睡眠質量較差，則需要相對長的休息時間以恢復體力。

醫學解碼：

非酒精性脂肪肝的藥膳調護

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

近年來，香港非酒精性脂肪肝與肥胖、二型糖尿病的患病率同時上升，並有年輕化的趨勢，華裔成年人的患病率為27.3%，而每年的發病率則為3.4%。健康肝臟的脂肪約佔肝重量的3%至4%，若肝內脂肪含量大於肝重量的5%，或於肝組織切片中肝細胞內脂肪空泡堆積的比例超過10%，即屬脂肪肝。進食高脂肪食物、過量飲酒、少運動、吸煙及長期用藥等增加肝臟負擔的因素，容易使人患上脂肪肝。

非酒精性脂肪肝是以肝臟細胞積聚過多脂肪為特徵的一系列肝臟疾病，以至肝臟纖維化、肝硬化、肝衰竭或肝癌等，非因飲酒或其他繼發性因素所致，主要與代謝綜合症（肥胖、胰島素抵抗與血脂異常）密切相關，絕大部分為高熱量飲食及運動不足所致，可說是一種「富貴病」。

早期脂肪肝可持續多年而毫無徵兆，往往是進行腹部超聲波檢查時意外發現，部分患者或會感到睏倦、飯後腹脹、胃口差。脂肪肝如果惡化，肝臟會發炎、纖維化，會演化為肝硬化、肝衰竭、甚至肝癌等嚴重肝病。現代醫學對非酒精性脂肪肝尚無有效治療方法，臨床主要以調節血脂作為常規治療。

具有養肝保肝作用的常用中藥包括菟絲子、山茱萸、五味子、桑椹、女貞子和酸棗仁，臨床尤須從其性味特點對證應用：

1. 五味子性溫味甘，宜選紫紅色、粒大、肉厚、有油性及光澤者，能收斂固澀、益氣生津、補腎寧心。
2. 菟絲子性溫味甘，宜選粒飽滿者，能補腎益精、養肝明目、固胎止洩。
3. 山茱萸性微溫味酸澀，宜選皮肉厚，色鮮豔，味酸濃者，能補益肝腎、澀精固脫。
4. 桑寄生性平味甘，宜選紅褐色、枝細嫩、葉多者，能祛風濕、益肝腎、強筋



■桑椹性寒味甘酸，可補血滋陰、生津潤燥、補肝、益腎、熄風、滋液。



■酸棗仁性平味甘酸，能養心補肝、寧心安神、斂汗、生津。

5. 枸杞子性平味甘，宜選粒大，色澤鮮亮者，能滋補肝腎、益精明目。
6. 酸棗仁性平味甘酸，宜選粒大飽滿、外皮紫紅色、無核殼者，能養心補肝、寧心安神、斂汗、生津。
7. 女貞子性涼味甘、苦，宜選粒大、飽滿、色黑紫者，能滋補肝腎、明目烏髮。
8. 桑椹性寒味甘酸，宜選個大、肉厚、色紫紅、糖分足者，能補血滋陰、生津潤燥、補肝、益腎、熄風、滋液。

現代藥理研究表明，山楂和薑黃能降低

總膽固醇、甘油三酯的水平，減少肝臟的損傷，有抗動脈硬化的作用；丹參能降低血清總膽固醇和甘油三酯水平，並能改善肝臟微循環，有利於肝細胞恢復和再生；虎杖有明顯降血脂和減少肝臟類脂化合物沉積的作用，降低血清游離脂肪酸及丙氨酸氨基轉移酶、谷氨酸氨基轉移酶的水平；決明子具有干擾脂質合成和抑制膽固醇沉積的作用。此外，澤瀉、黃精和製何首烏均具有調節血脂、抗脂肪肝的作用；當歸、鬱金和柴胡能改善肝臟微循環。

防治非酒精性脂肪肝的藥膳

1. 桑椹杞子茶
材料：桑椹、枸杞子各6克。
做法：將以上材料放入開水焗20分鐘，於早上徐徐飲用。
功效：養肝滋陰明目，適用於眼睛乾澀的非酒精性脂肪肝患者。
2. 五味子酸棗仁桂圓粥
材料：五味子3克、酸棗仁12克、龍眼肉9克、白米適量。
做法：酸棗仁打碎，與五味子、龍眼肉同加冷水浸泡30分鐘，加熱煮沸後隔渣，再藥汁兌入鍋內，與白米同煮成粥，作晚餐食用。
功效：養肝安神，能改善非酒精性脂肪肝患者的睡眠質量。
3. 桑寄生菟絲子山茱萸茶
材料：桑寄生9克、菟絲子9克（包煎）、山茱萸3克。
做法：將以上材料加冷水浸泡30分鐘，加熱煮沸後隔渣放暖飲用。
功效：補肝、益腎、斂精，適用於腰酸尿頻的非酒精性脂肪肝患者。
注意：使用以上藥膳前，宜先諮詢註冊中醫。

養成良好睡眠習慣 全面提升身體素質



■諸多睡姿中，俯臥最不利於身體健康，不但易造成頸部肌肉構構勞損，還會影響呼吸和心肺血液循環。



■因為懷孕後子宮處於右旋傾斜，所以孕婦不適合採用右側臥睡姿。

■購買枕頭時，宜選擇高度稍低於肩膀的款式，高枕易使腦部缺氧，低枕則使腦部充血，均會造成頸椎不適。



■睡覺前喝咖啡不僅干擾睡眠，還會打亂生理時鐘，令睡眠時間延後。

致使氧氣不足。室溫應以20至23度為佳。心理方面，白天如果工作過度緊張，或心情抑鬱、惱怒、恐懼等等都會造成大腦皮層興奮或抑制，以致難以入睡。平日加強精神修養，保持樂觀心態，不過分追求自己能力不達的事，睡前自我放鬆的自我訓練也有助入睡和提高質量。

經歷從睡眠到清醒過程，如果可以消除疲勞，就表示睡眠質量較好。大腦在睡眠狀態時耗氧量減少，有利於腦細胞能量的貯存，睡眠質素好皮膚表面分泌滋潤加強，毛細血管循環增多，皮膚的再生也加快。通過以下四個標準，可判斷自身睡眠質量是否理想：

1. 能在上床後5至15分鐘內，便可以進入睡眠狀態。
2. 睡眠中呼吸均勻、無鼻鼾聲。
3. 無夢和不容易驚醒。
4. 早上起床身輕和精神好，日間頭腦清晰，同時工作效率高和不覺睏倦。



■夜臥忌覆首，即睡覺時不應枕頭或被被子捂住頭部。

「睡眠十忌」：
一忌仰臥、二忌憂慮、三忌惱怒、四忌睡前飲食、五忌睡時言語、六忌臥對燈光、七忌張口（易生感冒和易被痰窒息）、八忌夜臥覆首（用被蒙頭）、九忌當風（易患面癱）、十忌臥對爐火（易口乾）。

醫訊

十字花科蔬菜可助減緩乳腺癌細胞生長

新華社電 美國俄勒岡州立大學研究人員日前發現，西蘭花等十字花科蔬菜富含可減緩乳腺癌細胞生長的化合物，對早期乳腺癌患者而言效果尤為明顯。這種名為蘿蔔硫素的化合物是一種抗氧化劑，先前也有研究顯示它具有有一定的防癌作用。該新研究中，研究人員以45名乳腺癌患者為對象，讓部分研究對象服用安慰劑，其他人則服用一定劑量的蘿蔔硫素增補劑。分組及服用內容等都是隨機的，即研究對象和研究人員均不知道具體情況。增補劑中所含蘿蔔硫素相當於每天攝入一小杯

西蘭花幼苗。一般認為，西蘭花幼苗比成熟的西蘭花所含蘿蔔硫素更多。研究小組在最新一期《癌症預防研究》雜誌上報告說，研究結果顯示，服用蘿蔔硫素增補劑使「（乳腺癌）細胞生長特徵指數下降，意味着這種化合物可能有助於減緩癌細胞生長」。研究負責人艾米莉·何說：「這非常令人鼓舞，因為（這種物質）可以幫助抑制已有腫瘤，而不僅限於過去所理解的借助飲食方式只能預防癌症。」研究人員表示，在進一



■西蘭花等十字花科蔬菜中的蘿蔔硫素，可減緩乳腺癌細胞生長。

健康小百科：

中醫治療小兒便秘

便秘是小兒常見的腸胃障礙，小兒便秘的常見原因，多是腸道的器質性疾病、功能性便秘、長時間的飲食偏差、情緒的改變等，進而影響小兒食慾及成長發育，也讓小兒因排便過度用力，引起肛裂出血；腹痛造成的焦慮，更讓小兒學習、注意力及人際互動出現問題。有時家長已給孩子服食整腸藥物或蔬菜水果，飲用益生菌、酵素，卻未能改善小兒便秘問題，此時可聯繫中醫，在其指導下運用中醫藥處理小兒便秘問題。除吃藥改善體質，有效促進腸道蠕動外，正確的按摩推拿，也能發揮不錯的

■用中醫治療小兒便秘的同時，家長也要改變養食習慣方可標本兼治。



輔助效果。另外，父母需為孩子適當改變養食習慣和飲食內容，加強營養補充，輔導小兒心理問題，養成良好的排便習慣，矯正小兒便秘。