


壓力管理 由生活細節開始



網址  www.VirtusMedical.com

電話  +852 8102 2022

電郵  CustomerCare@VirtusMedical.com

WhatsApp  +852 9325 4580

地址  香港中環皇后大道中29號華人行 14樓

* 所有查詢和個人資料絕對保密
尚至保留一切更改或刪改此單張
內容之權利，而不作另行通知。
Virtus reserves the right to amend
any information in this leaflet
without prior notification.

“在戶外吸收日出時的陽光是最好的安眠藥”

相信很多都市人都嘗過失眠滋味，甚至長時間受此困擾。常見的例子是，總是很難於夜間入眠，躺在床上往往要待兩三小時方能入睡，而且時睡時醒。有人借酒精入眠，反而更加早醒，而且渾身不適。長期服食安眠藥來換取劣質睡眠的壞處，更不在話下。想改善失眠，原來只需從生活習慣上作出改變，以下的方法除了可助改善失眠情外，甚至連身心狀態亦能有所改善。

主時鐘失常 壓力激增

以前人類可能幾乎沒有失眠問題，因為跟隨大自然的晝夜運行（circadian rhythm），日出而作、日入而息；自從愛迪生發明電燈泡之後，人類生活就出現翻天覆地的變化，就連夜晚的休息時間亦繼續活動。近年LED燈面世，室內光芒可比白天更亮，加上電子屏幕產品如手機及平板電腦流行，令人與自然光的關係產生負面變化，晝夜規律亦被完全打破。常言道「早睡早起精神好」，若要睡得好，真正的奧秘在於「早起早睡」。

人體存在「主時鐘」（master clock），位於腦部下視丘的視交叉上核（Suprachiasmatic nucleus）位置，協助人體與外界光線溝通，亦管理體內數百個各具功能的「小時鐘」，如體溫、血糖、鈉質、血壓、大便時間或腸道微生物群等，如果主時鐘調較不良，身體各方面都會出現紊亂。我們的身體就像一隊大樂團，日光是樂團指揮，我們的身體就是樂隊成員根據指揮行事；現在人造光線卻成了不應存在的第二指揮，難怪身體機能產生混亂，健康問題叢生。

如果睡前仍在打機、煲劇、追突發新聞，甚至把手機置於眼前很近距離，我們吸收的人造光線比起以前的人類高數以萬倍，身體必受影響，令大腦無法分辨晝夜，帶來壓力反應。夜晚是休息時間，現在人類卻仍處於很強的光線之中，加上許多外來刺激，即使並非身在戰場，精神卻會持續處於緊張的備戰狀態。古代原始人面對威脅，會隨時準備戰鬥（fight）或逃走（flight），身體亦會隨之變化，例如血糖、血壓上升、心跳加快，腸胃蠕動和性需要下降，這些都是幾百萬年

來人類面對壓力的自然反應；然而現代人類的身體其實尚未適應現在晚上太亮的環境及高速的生活規律，因而造成失衡，其中一個影響便是失去優質睡眠。



「早起」才是良方

失眠不單是指無法入睡，亦包括睡眠時間短或質素差。有人選擇睡前解決失眠問題，例如服用安眠藥、飲酒或牛奶等，然而即使早睡卻無法入眠，反會增加焦慮，就像人跌進海裡，一旦緊張就會下沉，放鬆不動反會浮起。與其睡前想盡辦法卻苦無成果，何不考慮從起床時間著手？

可以試試每天於日出之時起床（夏天約5時半；冬天則是6時半），然後於戶外有樹木的地方散步吸收日光，感受大自然剛剛甦醒的鳥鳴蟲叫，之後回家開展一天的工作。若能持之以恆，約數週後，睡眠質素會慢慢得到改善，夜晚躺在床上即很快入眠，而且漸漸不用鬧鐘，就會自然依時醒來。這個方法能有效調理好身體裏的「主時鐘」，令全身處於健康狀態，大便質素更佳，說明腸道微生物的狀況也會有好轉。

近代許多慢性疾病只能靠藥物治療，也許治標不治本；其實假如從生活上開始改變，反能調和整體身心健康。

“如果心情不好，請去散步。如果心情仍然不好，請再去散步。”

希波克拉底 (Hippocrates)

「步行」對身心健康有莫大裨益，有人認為室內步行亦是一樣，但其實於大自然、樹林間漫步，方是最佳的散步方法，赤腳步行則更貼地及能接近大自然，讓通常裹在鞋襪裏面的雙腳呼吸一些新鮮空氣，感受地面的溫度和粗糙度，從而讓大腦更專注和放鬆。早上的戶外步行對健康有更大裨益，能夠吸收晨光第一線，可調整體內的「主時鐘」，為整體健康帶來好處。

大自然之中漫步

若早上能在樹木之間漫步，樹木味道令人放鬆，更為錦上添花。切記別行得太快，否則就會「走馬看花」，令世界變得很小。行得愈慢，愈能領略自然之美，看到世界更多細節，有助情緒放鬆。不少晨運客都習慣大聲播放收音機，邊行邊聽，其實大自然本身已是最悅耳的交響樂，聽著風吹樹林、雀鳥鳴叫的聲音，已經足夠動聽，就像享受『樹林浴』（forest bathing）一樣。晨間散步對心靈的好處最多，令身體漸漸甦醒，使自己處於心靈洗滌的狀態。

步行是全身性協調活動，如能每天堅持，對我們的整體健康都有好處。即使遇上雨天時，也別找藉口放棄散步，因為下雨亦是大自然的正常運作。說不定在雨中漫步，會找到另一番風味呢！

忘卻時間的漫步時光

散步之中最重要的，就是「漫無目的」——不要帶手錶或手機，亦不限制自己的步行時間。步行時脫下手錶、放低手機、完全融入大自然空間，就能讓自己慢慢適應大自然的規律。在漫步過程中，值得觀看的事情全都很微小，加上放慢腳步，心裡不存在時間觀念，便可達致遠離煩擾（walk away from trouble）的效果，成功卸下日常生活的壓力。長期戶外散步更令人學會謙卑，及體會到其實人類只是大自然的一小部份而已。

一早起床就外出散步，回家後能以良好的身心狀態開展接下來一天的工作。如果礙於工作性質無法實行，也可選擇夜間散步；也不需規定自己一天散步一次，有時一天兩次更佳，不過應盡量避免睡前跑步，因為劇烈運動會提高大腦的警覺性，產生不必要的壓力反應，或會影響睡眠質素。



閱讀推介



The Stress Solution: The 4 Steps to a Calmer, Happier, Healthier you

作者: Dr Rangan Chatterjee



Walking: One Step at a Time

作者: Erling Kagge



In Praise of Wasting Time

作者: Alan Lightman



Your Guide to Forest Bathing: Experience the Healing Power of Nature—Discover the Secrets of Shinrin-Yoku

作者: M. Amos Clifford

改善認知能力

從生活中減壓 延續認知能力

在日常生活中，適量的壓力可轉化為推動力，有助增加認知功能；但長期受壓，或壓力過大，那麼就會轉化成負面力量。試想像，原始人只會在受到猛獸侵擾時才會出現壓力，以提升應戰能力，但現代社會中，急速生活節奏令「猛獸」無處不在，讓我們的壓力荷爾蒙皮質醇持續上升，導致疾病叢生。壓力荷爾蒙可增加腦部萎縮風險，影響認知能力，令記性、學習及判斷能力下降，更會增加日後患上認知障礙症的風險。

壓力誘發炎症影響全身健康

我們都知道，思想正面對身心有莫大裨益。由於帶有情緒的記憶會較深刻地留在腦中，若我們傾向多負面情緒，負面的記憶也可能比較多，會增加我們的壓力，繼而影響我們的認知能力。另一方面，壓力對整體健康影響甚鉅。除了壓力荷爾蒙可能上升外，亦可能誘發炎症，腦部自然是首當其衝受到影響，亦牽連血壓、血糖及膽固醇等指數，增加心血管疾病風險。因此，在處理壓力及情緒等問題之餘，同時要應付引申出來的各種身體問題。人們面對壓力時，或會以吸煙、攝取咖啡因或過量飲酒來舒緩，這些方法雖然可短期刺激腦部，但可影響認知能力，並非治本之法。

戒煙、減少飲酒及含咖啡因的飲料等，都有助維護認知能力；若同時配合飲食亦能預防認知障礙症。衛生署長者

健康服務聯同中文大學及香港大學，於2017年發表的研究顯示，每天至少吃兩份水果已能降低認知障礙症的風險，而每天至少吃三份蔬菜和兩份水果則可有更佳效果。

運動與智力活動預防認知障礙症

定期運動也可減少緊張感覺，是可行的減壓方法。根據2015年的一項本地研究，分析15,589名65歲或以上的居民做運動的習慣，研究發現每天進行帶氧運動如游泳、跑步、球類活動，以及身心運動（mind-body exercise）如太極或瑜伽等，可幫助降低認知障礙症的風險。同一研究團隊在另一份報告亦指出，日常經常參與智力活動如閱讀、玩桌上遊戲、啤牌或搓麻雀等，即使已屆晚年，也有助於預防認知障礙症。不過，這些智力活動不要有賭博成份，牽涉金錢的話，可能反會令人增加壓力。

都市人習慣長時間陷入壓力之中，導致思想負面，長遠影響認知能力。減壓抗逆是維護身心健康的良方，除了遵照上述的生活習慣，我們也要學習調整思考模式，並由認識自己開始。每個人都有自我調節機制，但這個能力有高低之分，部份人或需要專家如精神科醫生或心理學家協助，才能夠抗逆。輕微壓力可以增加抗逆力，他日遇上重大事情時亦有能力處理；然而很多人都選擇逃避，最終未能解決壓力根源，所以我們應該培養面對挑戰的勇氣。壓力是生活上的一部份，我們要嘗試由多角度去思考事情，多用積極正面的角度，慢慢便可找到解決方法。

每日定時入睡白天更精神

- 每天有相同的睡眠時間，可有助身體平衡能量水平
- 除了固定的睡眠時間，如果每天能同一時間入睡和起床，可幫助身體得到更多的休息，使白天能保持精神

生活太忙？每周步行2小時可改善健康

- 每周至少2小時步行，已可降低死亡率，為健康帶來顯著改善
- 如果每周步行超過6小時，可減少與呼吸道疾病相關的死亡風險35%、心血管疾病及癌症死亡風險分別可降20%及9%

從生活細節入手降低癡呆症風險

- 飲食**
 - 每天至少吃兩份水果
 - 每天吃三份蔬菜和兩份水果可有更佳功效
 - 保持良好的飲食習慣，長遠更可預防認知障礙症
- 運動**
 - 每天進行帶氧運動如游泳、跑步，以及身心運動如太極或瑜伽，可幫助預防認知障礙症
 - 智力活動如閱讀、玩桌上遊戲、啤牌或搓麻雀等，即使已屆晚年，也有助於預防認知障礙症。但注意智力活動不應涉及賭博成份，賭博反而會令人增加壓力