

失眠慎用褪黑激素 宜採天然助眠法



營養補充品系列

40歲後體內褪黑激素分泌開始下降，因此年紀越大，深度睡眠和總睡眠時數會越見減少。



英國註冊營養師陳玉儀表示，這世代不少人睡前仍然「機不離手」，電子產品的光線會抑制褪黑激素的分泌，擾亂生理時鐘，令人難以入睡，因此有人透過補充褪黑激素來幫助入睡。英國註冊營養師陳玉儀表示：「褪黑激素 (Melatonin) 是由人體腦下垂體中松果體所分泌的一種荷爾蒙，它會根據所接受的光量多少來決定分泌量。褪黑激素的主要任務是主宰人體的生物時鐘運作，隨着季節及白晝而變動，每天分泌量會消長，控制着人體清醒與睡眠的周期。松果體主要在夜間分泌褪黑激素，日間下降，晚上入睡後其血中濃度為日間的10倍。褪黑激素在血中的濃度與年齡有關，出生3個月後開始上升，3至5歲幼兒的夜間褪黑激素分泌量最高，青春期末分泌量略有下降，45歲後大幅下降，到老年時晝夜節律漸趨平緩，甚至消失，因此老人家的睡眠通常較短、睡不好。」

調節生理時鐘

坊間有售的褪黑激素是一種助眠補充劑，並不是安眠藥，陳玉儀解釋：「褪黑激素不會讓人馬上昏昏入睡，它的作用是提高睡意和放鬆大腦，令身體知道何時入睡和醒來，有助改善整體睡眠質量。安眠藥則是治療失眠的藥物，作用是抑制中樞神經活動，有助舒緩焦慮、讓肌肉鬆弛和安眠等作用，可

不少都市人均受到失眠問題困擾，想「有覺好瞓」，但不想看醫生、吃安眠藥，有人會選擇服用被稱為「睡眠荷爾蒙」的褪黑激素補充劑。記者專訪英國註冊營養師陳玉儀，講解褪黑激素的功効、安全性，以及如何由天然食品或生活習慣入手，改善失眠情況。

記者、部分圖片：Karen

以讓人很快進入睡眠，但會使人產生依賴性。」

部分人士不宜服用

服用褪黑激素未有特定建議劑量，陳玉儀指出，大部分現有研究顯示每日在睡前兩小時內短期使用5毫克是安全的，然而食用時要注意某些藥物會破壞褪黑激素的自然循環，例如非類固醇消炎藥物、抗凝血劑、免疫抑制劑、降血壓藥等不能同時服用，服用前應諮詢醫生建議。對於其安全性及副作用，陳玉儀表示：「目前褪黑激素對18歲以下孩童及孕婦，哺乳媽媽的安全性研究還不齊全，在未知是否真的安全的情況下，避免服用是比較好的選擇。服用避孕藥的女性、患有自體免疫疾病的人 (例如紅斑性狼瘡、類風濕關節炎)、確診抑鬱症的人士均不宜服用。目前研究表明，短期服用且劑量恰當 (5毫克內)，褪黑激素是安全、無毒且不會上癮，但它也有副作用，例如嗜睡、頭痛、頭暈、噁心、頭重腳輕的感覺、短期抑鬱，尚未有研究證明長期服用高劑量是否安全。」

由天然食物攝取

除了直接服用褪黑激素補充劑，透過天然食物也可以補充身體內製造褪黑色素的原材料。陳玉儀解釋：「褪黑激素的原料包括色胺酸、血清素等，攝



睡眠對健康非常重要，如有失眠問題，宜諮詢醫生或相關專業人士，尋求解決方法。

取後有助褪黑激素的生成，例如蔬果中的番茄、洋蔥、青瓜、車厘子、香蕉等；穀物類食物的燕麥、米、粟米等；乳製品如牛奶、乳酪等。另外，褪黑激素需要維他命B6合成，因此也可以補充富含維他命B6食物，例如甜椒、葵瓜子、香蕉等。」

增加褪黑激素分泌

透過改善生活習慣能增加褪黑激素分泌，陳玉儀指出：「曬太陽可提升白天與黑夜褪黑激素的差距，讓晚上比較好入睡，也可幫助褪黑激素在夜間增加分泌。日常應在晚上10點至11點前上床睡覺，褪黑激素在深夜11時至次日凌晨分泌最旺盛。避免酗酒，酒精會破壞人體褪黑激素在夜間分泌。睡覺時宜關燈，因開燈睡覺會抑制人體褪黑激素的分泌。白天增加運動或活動量，可降低白天褪黑激素的分泌，晚上較好入睡，也可幫助褪黑激素夜間分泌量的增加。睡前避免使用電子產品，藍光容易抑制褪黑激素的分泌。維持理想體重，肥胖會使褪黑激素的分泌受到阻礙。」服用褪黑激素保健品前，建議諮詢醫生或營養師，除了服用營養補充品，市民也可多嘗試透過天然食物或是日常行動增加褪黑激素分泌，促進好眠。



曬太陽能讓大腦分泌血清素，進而轉換成褪黑激素，提升睡眠品質。



番茄是富含褪黑激素的食物，尤其是最普遍的牛番茄 (大番茄)，褪黑激素含量較高。

營養師推介補充褪黑激素健康食譜

1. 香蕉燕麥餅 (5片分量)

食材：熟香蕉1隻、燕麥半碗、低脂牛奶適量。

做法：取一容器將香蕉壓成蓉，接着倒入燕麥、牛奶拌勻，製成麵團。將麵團分成數個、塑形後放上烤盤，放入焗爐焗約12分鐘。如沒有焗爐，也可在易燙鐵煎熟。

功効：香蕉及燕麥含維他命B6，牛奶含色胺酸，兩者均是人體製造褪黑色素的原材料。



2. 雞肉冬菇糙米飯 (二人分量)

食材：雞胸肉70克、冬菇4隻、糙米1.5杯、鹽1/3茶匙、黑胡椒適量。

做法：將糙米浸泡清水30至40分鐘、冬菇切片後備用。將所有食材和鹽放入電飯煲中，蓋上蓋子並按下開關；待開關跳起，續焗20分鐘再開蓋，最後以黑胡椒調味拌勻完成。冬菇可以用其他菇菌取代，例如秀珍菇。

功効：雞肉提供蛋白質及色胺酸，糙米提供維他命B雜，菇菌類屬高纖食物，並能提升食材天然味道。



漫話中醫
吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



蛻變中的中醫骨傷科

中醫骨傷科，在中醫史上擁有悠久歷史，也深受病者歡迎。中醫骨傷科在香港大家習慣稱為「跌打」。香港各區許多地方都可以見到「跌打醫館」。

在古代，人們生活、勞動難免會發生各種外傷，人類經幾千年的治傷經驗，逐漸形成了中醫骨傷科。歷代許多中醫著作都有骨傷科內容的記載，並形成了獨特的理論體系。

中醫骨傷科的發展，還與中國的武學文化有深遠關係。過去香港的跌打醫館，在廣告宣傳常常突出武術宗派與跌打醫術的關係。古代許多習武之人，在練習、比賽時常有損傷，如傷筋，甚至骨折等情況，所以武術的各個派別都有自己專門研究的治傷方法。日久也形成了骨傷科治療的各種流派。

比如今時在上海，清末、民國之初期，就有一些著名武術家，或其後人開設的專治跌打損傷的醫館，深受當時市民歡迎，門庭若市，其中最有名的是「石筱山傷科門診」、「佟忠義傷科診所」、「魏指薪中醫骨傷科」。中國著名武術家、曾打敗來華的外國大力士的王子平老先生等，都是當時上海有名的中醫骨傷科大家。全國各地許多著名的骨傷流派、正骨流派、手法流派，其歷史都源於各種武術背景。在廣東地區享有盛名的武林大家黃飛鴻，不單是武術高手，也是一位專治骨傷的聖手，他的醫館「寶芝林」，在廣東地區可以說家喻戶曉。

傳統中醫骨傷科治療疾病跌打損傷，方法分內治法與外治法。外治法，也是中醫骨傷科的專長，醫生根據祖傳秘方、臨床經驗研製而成各科治療傷筋、骨折、風濕骨痛等處方膏藥，是骨傷科

治療中重要手段。外治法中還有治療各科傷筋、骨折、脫位的各門各派療傷手法，手法往往結合各種武術中的內功要求，使中醫骨傷科成為獨特的一種方式，效果顯著。許多後來自成一派，出現了正骨派、傷筋派等各有專長的手法技巧流派。而內治法常以內服中藥湯藥和丸藥如有消癥退腫、活血止痛、風濕痹痛、接骨續筋等幾大類，丸藥之品在傷科中也常被應用，祛瘀活血、祛風散寒、治療傷後瘀血風濕等症。

但近代幾十年，中醫骨傷科漸漸地淡化原有的中醫骨傷理論及治療方法，傷後的外敷膏藥也在減少，中藥服用也已不作主要手段。許多地方，許多中醫，在診斷疾病傷痛時都喜歡用西醫的診斷病名，如頸椎病、腰椎間盤突出，什麼頸椎移位、骨質增生等名稱，已無中醫的「味道」。手法雖然還在用，但名稱及指導理論都屬西化，什麼「復位」、治療骨質增生、骨刺等等。一次香港大學的中醫藥學院組隊到廣州參觀省中醫院，筆者與港大的一位骨科專家拜訪了醫院的中醫骨傷科門診及病房。醫院內一位中醫骨科主任，在病房中向我們介紹他們如何用「手術」開刀治療一位「腰椎間盤突出」的病例，沒有見到中醫治療的方法，我與這位港大骨科專家，只能無言了。

新時代中醫骨傷科要如何發展？蛻變應該是在新時代、新時期的一種變化、變動。對中醫骨傷科來講，在這種蛻變中如何保留、發揚中醫傳統的優勢、長處，做到「保留核心、創新不離宗」，形成具有新特色的中醫骨傷科學，學習現代科學知識為我所用，繼承發揚中醫之根本，至關重要。



保健之道

拆解小腸氣迷思

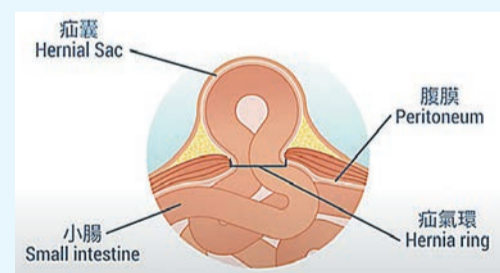
腹部出現疼痛、下腹位置突起腫塊，這些都是患上小腸氣的症狀。外科專科醫生林永芳接受本報記者訪問，講解小腸氣的症狀、成因、治療及預防方法，並糾正坊間普遍對小腸氣的誤解。

腹腔內的器官多數是小腸或脂肪，若因先天或後天問題，導致腹腔內臟經由腹腔壁的薄弱點，突出在皮膚表面形成腫脹，就是小腸氣，即疝氣。外科專科醫生林永芳指出：「小腸氣可能出現在不同的位置，如膻疝氣 (Umbilical hernia)、股疝氣 (Femoral hernia)、腹股溝疝氣 (Inguinal hernia)、切口疝氣 (Incisional hernia)」，其中以腹股溝疝氣與股疝氣最為常見。小腸氣在任何年齡層都有機會發生，男士的發病率較大，患上小腸氣的機會比女性多5至10倍。據香港專科進行小腸氣手術的622個病例分析結果顯示，僅5.31%的小腸氣患者為女性，男性患者的佔比為94.69%，男女患病比例約為18:1。」坊間傳聞指只有男士才會患小腸氣，其實並不正確，只是男士患上的機會較大。

成因及症狀

小腸氣通常有兩個成因，林醫生解釋：「其一為先天性因素，2%至5%小童因鞘狀突 (processus vaginalis) 未關閉所造成；其二為後天因素，即由於腹腔壁薄弱，當腹腔內壓力增加，如慢性咳嗽、便秘、小便困難及長期提取重物，形成小腸氣。患有小腸氣的病人可能會感覺皮下有軟組織凸起，在某些身體姿勢例如站立時，某些動作例如搬運重物、大笑、咳嗽或用力時出現，躺下時消失；亦會有病人有少許不適、疼痛或鈍痛。」

大多數情況下，小腸氣並不會對身體構成嚴重問題，但如果小腸氣內裹的是小腸，而小腸被卡在開口之中，可能會令病人感到疼痛，林醫生指出：「在嚴重的情況下，組織的血液供應可能會被切斷，出現腸道阻塞或腸臟壞死等



由於患者突出的器官多為小腸，故此症俗稱「小腸氣」。

嚴重併發症，就需要立刻進行手術。小腸氣通常由臨床檢驗診斷，當病人在站立時腹部明顯有異物凸出，在平臥時會縮回去，或在咳嗽時腹部有異物凸出。如果患者臨床病徵不明顯，醫生會進行超聲波或電腦掃描等檢查以幫助診斷。藥物治療對小腸氣並無作用，外科手術修補是治療小腸氣的主要方法，手術分為開刀手術及微創修補手術。手術會引致傷口發炎和復發的機率低，其他可能出現的風險及併發症包括附近器官受損如膀胱、輸尿管、腸道或血管，以致需要修補，以及陰囊水腫、傷口皮下積聚血塊、小便困難等。」

對於患有小腸氣的病人，林醫生提醒應盡快看醫生診斷及修補。有網上傳聞指搬運物會導致小腸氣，林醫生解釋：「日常的確應盡量避免從事體力勞動如搬運重物等，因為體力勞動會增加腹腔內壓力，導致小腸氣更加凸出。另外，小腸氣病人若患有其他疾病，如有慢性咳嗽、前列腺增生等問題，建議應諮詢醫生以控制徵狀。小腸氣病人應避免便秘的情況發生，保持大便暢通，大便時避免使勁用力。對於普通人，應保持恆常運動，維持腹腔壁肌肉量，避免腹腔壁薄弱點出現。肥胖人士尤其是中央肥胖，腹腔內壓有可能增加，因此控制體重、避免超重能減低小腸氣出現的機會。」

記者：嘉禧