



作息正常 睡眠品質佳

編譯組 / 綜合報導

這周工作太忙，睡眠嚴重不足，不過你不怎麼擔心，因為你打算周末大睡特睡，一次補足。

定時作息是保障睡眠品質的祕訣。(Getty Images)

然而根據最新的幾項研究，這樣的作法非但無法彌補你所欠缺的睡眠，而且反而會雪上加霜，尤其若你平日都是黎明即起，那麼這樣不正常的睡眠會破壞你的生理時鐘，造成「社會性時差」(social jetlag)，不但造成倦怠感，而且還有很多副作用，如情緒惡劣、無法集中注意力，肥胖，好膽固醇量減低，身體質量指數 (body mass index, 簡稱BMI) 升高。

要睡得好，沒有其他辦法，唯一的祕訣就是保持規律，每天在同一時間起床。

一項以450名年紀在30至45歲之間，性別不拘的研究，請受測者連續一周配戴睡眠追蹤器，結果發現85%的人每逢休假日都會比平常晚起床，而假日起床時間與平日差得越多的受

測者，如膽固醇和身體質量指數等和新陳代謝相關的數據就越糟。其他的研究還證實，如果不改變這樣不正常的睡眠習慣，對身體的負面影響還會持續下去。

最近的蓋洛普民意調查發現，40%的人每夜睡眠不足七小時，聯邦疾病防治中心也估計，有5000至7000萬美國人有睡眠失調的問題。

睡眠不足有礙身心健康，研究已證實，每夜睡眠不到五小時者，不論年齡或體重，都比睡足七小時的人更容易感冒，更可能罹患發炎性腸道疾病、大腸激躁症和胃酸逆流。

此外，睡眠不足會影響我們記憶和處理新資訊的能力，影響學習表現，因此學者主張延後中小學上學時間，好讓孩子能睡飽，學習才能事半功倍。頭痛、偏頭痛和睡眠呼吸暫停也都和睡眠不足有關。

睡眠受到干擾，會降低我們應付挫折的能力，導致情緒失控、暴躁易怒。性欲衰弱，影響我們與伴侶的關係。

睡不好時，我們也容易吃零食和高熱量食物，導致體重增加，尤其兒童更為嚴重。

睡眠不足對視力也有嚴重影響，會造成管狀視力 (tunnel vision)、複視，甚至幻視，你睡眠的時間越少，情況就越嚴重，因此不可輕忽。



受不了雜亂的空間 (三)

前幾次提到有位迷惘的母親和她成人女兒同住，女兒已經三十九歲了，在家裡製造髒亂，到處堆滿東西，甚至連自己的房間都沒有走路的地方，這位迷惘的母親不曉得要不要趕走這位女兒，留她住，生活受影響，趕她出去，又擔心女兒成為街民。

筆者上一篇建議如果迷惘的母親和女兒關係良好，可以一起整理家，有一些原則可以遵循，是由日本作家近藤女士所提倡的，在她的暢銷書裡建議，整理家中物品要分類一鼓作氣地來整理。當物品不再帶來快樂時，可以謝謝物品，然後將它處理掉，這樣一來，當一個人可以決定一件小物品的去留時，就更可以做較大的決定，讓生活變得清爽簡單，可以繼續往前邁進，而不是一直被過去的事情所羈絆。

但是近藤女士的原則看似簡單，其實並非所有人都嚮往井然有序的生活。有些富有創造力的藝術家，或是照顧他人，常常沒有把時間花在自己身上的人，他們的生活環境雜亂無章卻是靈感的泉源，可以休息的安樂窩。而近藤女士的原則注重當下的感覺，表面上看起來好像可以當機立斷決定一件物品的去留，但是對這些人來說沒有動力去執行，也不用去想是不是家裡所有的東西都可以帶給人快樂。

再者，東西太多對一些人來說有象徵性的意義，例如有人把自己的自我價值和物品連在一起，過去的獎狀、獎杯代表著一個人的成就；物品越多代表自己已有金錢購買的能力，代表自己東西多到數不清、放不下，這是一種滿足感、安全感。如果所蒐集的這些物品被安置好，可以簡單地被找到，也不會影響到自己或是他人的生活，或許可以說是一種收藏品，是個人的獨特生活方式，但是如果像案例中那位喜歡囤積物品，讓自己和家人處在雜亂不堪，沒有生活品質的環境下，一旦物品被丟掉，就會生氣，和母親反目成仇。這樣的人或許內心深處有一些更深層的問題，是過去的傷痛無法釋懷？是與人相處出現問題，用囤積物品來自我安慰、提升自己的價值？或是憂鬱症，提不起勁來整理家裡？或是行為強迫症？這些心理的問題，可能不是單單的丟一些物品，把家裡整理好就可以解決的。

另外一個極端就是居住環境一塵不染，每件東西都井井有條，不僅有它的地方，也有它的特定擺設方式，如果這樣的生活方式是用來嚴以律己，不會影響到他人，問題就不太大。但是，如果也用這樣子的態度去要求別人，往往讓人窒息，讓人覺得無法自主自己的生活空間，生活受他人控制。那時人際關係受到影響，喜歡整理東西、井然有序就會變成一種控制方式、強迫行為，不是健康的，影響到自己，也影響到他人。

所以要如何界定是自己管太多了，控制慾太強了？還是同住的成年女兒生活失序，不僅生活空間亂糟糟，看不見的心理問題也是一團混亂，需要外力介入才能處理？迷惘的母親，如果有可能的話，帶著你的女兒和你一起去看心理諮商師，母女兩個一起看，不要把焦點完全放在女兒身上，或許女兒比較願意配合和你一起尋求幫助。經由諮商師的引導，抽絲剝繭，或許可以找出解決事情的方法。或是經過諮商師的專業判斷，可以知道女兒是否需要更多的幫忙，如專業人士的介入，清理家裡雜亂的物品，或是需要藥物治療等等。

迷惘的母親，希望我以上的分析對您有所幫助。衷心祝福您和女兒可以建立一個友好關係，健康的快樂生活。

執筆：林慧娟 華人心理輔導中心
www.chinesecounseling.org

長者的健康餐碟

為國民健康，美國農業部在今年1月曾公佈2015-2020年新飲食指南，它適於任何年齡的成年人。最近又打造專門為滿足長者飲食需求所推出的新版我的餐碟 (MyPlate)，這是依據新飲食指南加以調整而制定。現將其主要内容分述如下：

水果和蔬菜是要角，水果和蔬菜應佔據近一半的餐碟。蔬果能提供我們所需的多種維生素和礦物質，而植物性食物也是纖維素的重要來源。

選擇不同色彩的蔬果，包括全果和深色蔬菜，是最健康的。又常吃漿果(藍莓、草莓、黑莓等)可以保護大腦，延緩功能衰退。

冷凍和罐頭食品一樣好，對於老年人，罐裝和冷凍食品可以提供不少方便。因它們保鮮期超過新鮮農作物。相較新鮮蔬菜，冷凍蔬菜具有同等的營養成份，並能簡化和控制用量，有效減少浪費，針對有經濟考量的老年人尤為重要。建議最好選擇少添加糖份和鈉質的罐頭食品。

適量攝取卡路里，隨著人們年齡的增長，長者對每日能量的需求相對減少，所以平時應聰明的選擇富含多營養少熱量的食物。

儘量少用鹽，由於經老化，我們的味蕾會逐漸變遲鈍，

一但多用鹽常和慢性疾病掛鈎。不妨以天然香草和香料來提味，各種各樣的香草可提升食物的風味卻沒有使我們得高血壓的隱患。

健康的油脂，包括液體蔬菜油、堅果和種子等，可為人體提供必要的脂肪酸和脂溶性維生素。

不要忘記喝水，茶、水、咖啡、湯，甚至水果和蔬菜都能提供身體必要的液體。當我們變老時，口渴的感覺會相對遲鈍。因此要記得提醒自己經常飲水。

攝取優質蛋白質，諸如堅果、豆類、魚、瘦肉和雞蛋。我的餐碟建議選擇多種來源，同時包括某些乳製品：牛奶、奶酪和酸奶含有鈣，蛋白質等多種營養物質，宜選購無脂或低脂種類。

穀物含纖維多，尤其全穀類食物，能提供很多膳食纖維和B族維生素。

此外，運動增進活力，新版我的餐碟強調經常鍛煉對長者健康十分有益，像是步行、韻律操和游泳均是不錯的選擇。

雖然倡導長者正確搭配食物很重要，不過民主黨眾議員麥戈文 (Jim McGovern) 認為有關長者食品的供應和安全，以及如何幫助低收入者的弱勢群體和保護資源都待政府持續關注。

胡紹菲 專欄

高度近視 小心併發症

醫師周之楷：近視非小疾 可致黃斑退化 要定期檢查視力

記者李榮 / 聖荷西報導

「高度近視 (high myopia)」指嚴重的近視眼。很多人認為近視眼不是大問題，只是需要戴眼鏡，就是生活上麻煩了一點；可是事實上，高度近視可能導致視力嚴重受損，併發症甚至可能造成失明。

近視度數愈深的人，眼球被「拉」得愈長。一般600度以上的近視就算高度近視、800度以上更是「病理高度近視」，容易出現退化性的視網膜病變。

眼球愈長，眼球壁就被拉得很薄，色素上皮及脈絡膜更薄，讓感光細胞無法吸收到足夠的養分，感光細胞可能慢慢退化，或者壞死，視力也就因此愈來愈差，甚至連戴眼鏡都無法矯正。此外，脈絡膜裂可能會引起黃斑新生血管出血，導致盲點。

「怎麼辦呢？黃斑退化大部分也不能做什麼。」眼科醫師、視網膜專家周之楷指出，高度近視的成因目前還不是完全清楚，醫界通常認為「遺傳」是很大的因素。面對高度近視的患者，鞏膜後部加固手術是一個選項，但也不是每個人都適合做手術。「其實最重要的是，如果有高度近視要記得定期檢查，將瞳孔放大，看視網膜是不是有問題。另外，高度近視還有可能伴隨青光眼、白內障等毛病。」

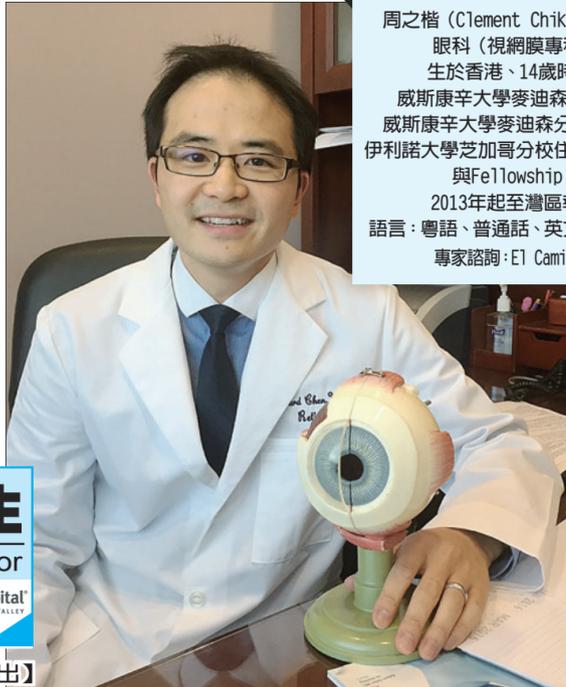
周之楷提醒，所有近視的人都要小心視網膜剝離的問題。視網膜剝離是指視網膜與眼球的色素上皮及脈絡膜分離，如果不立即使用雷射或手術補救，可能造成失明，後果非常嚴重。他也指出，一般而言，通常是40至50歲的人，才會開始出現玻璃體退化 (飛蚊症)；但是，高度近視的患者可能會提早出現玻璃體退化，不少30多歲者就有這個問題。

他表示，平時要注意保養眼睛，儘量不要近距離用眼過久，並且維持充分的睡眠與均衡飲食。而高度近視者，一定要定期檢查眼睛，並且留意飛蚊症、閃光、視力突然下降等各種眼睛症狀，及早發現治療。

眼科醫師周之楷指出，「高度近視」指的是嚴重的近視眼，要定期檢查。(記者李榮 / 攝影)

醫生小檔案

周之楷 (Clement Chikai Chow)
眼科 (視網膜專科)
生於香港、14歲時來美
威斯康辛大學麥迪遜分校學士
威斯康辛大學麥迪遜分校醫學院
伊利諾大學芝加哥分校住院醫師訓練
與Fellowship。
2013年起至灣區執業
語言：粵語、普通話、英文、西班牙文
專家諮詢：El Camino醫院



請問醫生 Ask The Doctor
World Journal El Camino Hospital
合作推出

【「請問醫生專欄」隔周刊出】

保肝相關系列



\$24.00
作者：李卉、王偉岸
出版社：西北國際
ISBN：9789865975883



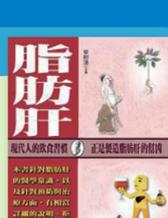
\$36.00
作者：渡純夫、渡威仁大越子
譯者：王薇婷
出版社：原水文化
ISBN：9789865853853



\$17.60
作者：高嘉宏
出版社：健康世界雜誌
ISBN：9789869123839



\$24.00
作者：橫山泉 譯者：張曉
出版社：楓葉社文化
ISBN：9789863700371



\$19.20
作者：蔡樹濤
出版社：天蠶座製作
ISBN：9789863165781



\$22.40
作者：庄司泉
譯者：馮筱萍
出版社：悅知文化
ISBN：9789865912079



\$20.00
作者：大家健康雜誌採訪整理，葉雅馨 總編輯
出版社：大家健康
ISBN：9789869043274