

夜貓子扭轉捱夜惡習

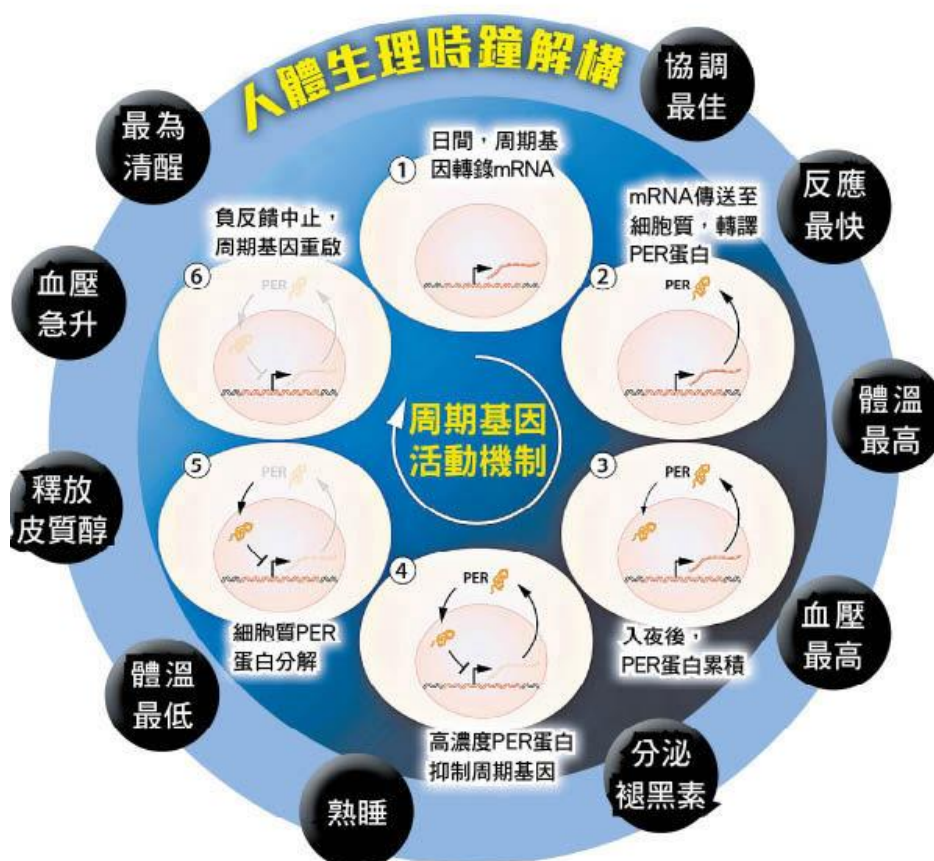
引入

「平日功課繁多，要看手機放鬆休息一下，捱夜必不可免，周末補眠就好了」你是這樣想的嗎？

生理時鐘

其實生物的體內，存有著一個能夠自我調節的機制，也就是生理時鐘的概念（Circadian Rhythm）。

生理時鐘讓人類的身體去適應每一天的各種變化，調節身體各種重要功能，包括睡眠、行為活動、體溫以及新陳代謝。當內置生理時鐘與外部環境發生短暫衝突時，人類的生理活動就會受到影響。



調整生理時鐘的四個方法

1. 避免熬夜

- 很多人都會抱持著，熬夜晚睡沒關係，隔天白天補眠就好了。但其實每天不規律的睡眠時間，也會導致生理時鐘的混亂。

2. 避免睡前滑手機

- 電子產品螢幕發出的藍光，會延後和抑制褪黑激素的分泌，干擾生理時鐘，讓你隔天沒有精神

3. 避免吃宵夜

- 在晚上 10 點過後，腸胃蠕動的速度開始減慢，此時大腦和腸胃的生理時鐘開始同步，準備進入休息狀態。如果這時候又吃宵夜，會打亂生理時鐘，不只不好消化，也會影響睡眠

4. 多曬太陽

- 陽光這個免費的資源，大家不妨多多利用！在白天曬曬太陽，能夠刺激大腦的血清素神經，到了晚上身體自然會分泌能夠助眠的褪黑激素，幫助你自然入睡

不同時段的規劃

起床

1. 拉開窗簾，讓陽光照進房間

- 当光線從外進入視網膜，神經信息傳入腦中的視叉上核，並通知松果體壓制睡眠荷爾蒙(褪黑色素)，來提醒身體結束睡眠，開始清醒。

2. 喝杯溫水

- 起床後，腸胃蠕動開始變快，喝杯溫水促進它蠕動，有助排便。

3. 溫習

- 上午 8、9 點是壓力荷爾蒙可體松（cortisol，助人清醒、應付壓力）的高點，最有精神，適合做最困難、需集中注意力的工作。



中午

4. 午睡

- 且飯後血液往腸胃集中，幫助腸胃吸收、消化，腦部的血流量減少，人會有點昏沉。可以小睡半小時，不致影響晚上睡眠。

5. 運動

- 傍晚體溫較高、肌肉彈性最好，睪固酮（有助身體合成肌肉）和可體松濃度在過了中午、傍晚會下降，傍晚運動會顯著降低可體松濃度，增加睪固酮和可體松比例，



晚上

6. 睡前玩手機的時間不超過 1 小時。晚上手機瀏覽器螢幕盡量調到夜間模式，最好選用冷色調，不要用暖色調的顏色。
7. 晚上 11 點前睡，在肝氣旺盛時休息，易恢復疲勞，如長期在這段時間不睡覺也易影響其他臟腑。

總結

日夜顛倒的生活方式，其實很容易打亂體內的生理時鐘，所以盡量還是要維持正常作息，多運動，才能更健康。

COMIC CORNER

11 pm:



2 am:



4 am:



8 mins before
my alarm:



RELAXING ZONE

6				5				3
	3	8			4		9	2
				6	3	4		
				3	1	2	8	
	6						1	
	1	4	6	2				
		2	7	9				
7	9		2			3	6	
4				1				9

Daily SuDoku: Wed 24-Mar-2021

easy

(c) Daily SuDoku Ltd 2021. All rights reserved.

6	9	5	7	2	9	4	8	6
5	6	3	8	2	4	7	9	1
3	5	2	7	9	6	8	4	1
8	1	4	6	2	9	5	3	7
2	6	3	5	8	7	9	1	4
9	7	5	4	3	1	2	8	6
8	1	2	7	9	6	3	4	5
5	3	8	1	7	4	6	9	2
3	4	9	8	5	2	1	7	6

Daily SuDoku: Wed 24-Mar-2021
easy
(c) Daily SuDoku Ltd 2021. All rights reserved.

Science Society 2020-2021

Chairperson: So Tsoi Kei 5D

Vice-chairperson: Tam Sin Man 5E, Wong Sze Wing 5D, Wong Ho Man 5D

Members: Lo Tsz Yan 4E, Ko Hasel 4E, Luk Yin Shing 4D, Fung Pui Ka 3D,

Pun Sze Ting 3C, Yip Tsz Ki 3C, Lee Yiu Sing 2A