



AmLife®
life, redefined

陈昌平医学博士 / 院长 (MD., MPH)

美国加福医学诊断中心院长

- 美国南加州大学临床教授
- 抗衰老预防医学专家
- 美国约翰霍普金斯大学公卫硕士 (放射卫生硕士)
- 持有美国核子医学专家执照
- 台湾肝病产业联盟执行长
- 毕业于台大医学系

小心熬夜会打乱生物钟

根据世界卫生组织统计,有助于促进良好睡眠的长寿生活习惯排行榜,运动只排在第8,陈昌平院长认为这个排名相当出人意料。至于第1名是保持心情愉悦,有机会就要多笑。心态平和是预防疾病的最佳良药,可见情绪对健康影响之大。

获得2017年诺贝尔生理学 and 医学奖的三位科学家——Jeffrey C. Hall、Michael Rosbash和 Michael W. Young研究出深受民众关注的“控制昼夜节律的分子机制”。陈昌平院长说,“控制昼夜节律的分子机制”俗称“生物钟”,负责调节身体的重要功能如激素水平、睡眠、行为等。什么时候困、什么时候醒、什么时候激素水平上升、一天内体温有何变化……都是由生物钟在管理。熬夜会打破人体的时钟,导致疾病接踵而来,还会造成大脑开始吞噬自己,并让调节节律的关键基因失效后,促使肿瘤生长。

他说想恢复细胞寿命,就不要熬夜,以免打乱生物钟。每晚11点前睡觉最理想,不然脑细胞会被“吃掉”。如果一夜睡不着,就换不了新细胞。白天死亡一百万个细胞,一晚上只能补回来五十万个细胞。时间越长,身体就会亏空得越厉害。

夜间睡眠一般上可分成5到6个周而复始的周期,每个睡眠周期大约60到90分钟。睡眠周期由非快速眼动周期与快速眼动周期组成,而非快速眼动周期又分为浅睡期、轻睡期、中睡期与深睡期。中睡期与深睡期的“深度睡眠”,对解除疲劳有很大作用。

他不建议用安眠药,吃久了会要增加剂量,还可能得到忧郁症。此外,可以修复细胞新陈代谢以及增强身体免疫力的电位医疗床垫,也是很好的选择。他最后总结:幸福的日子就是——“白天有说有笑,晚上睡得好觉”。