

保健常識

別怕失眠

快速入睡從練習轉念開始

文/泰德・澤夫

提升睡眠質量的一個重要法則是培養正面的態度。對於睡眠的負面想法可能會形成自我實現的預言，進一步加劇失眠。



▲ 轉變關於睡眠的負面思維，可有效改善失眠。

你要將任何關於睡眠的負面思維重塑成正面想法。通常，你對睡眠問題的恐懼其實並不是真實的。

在我經歷 20 年失眠的過程中，我清楚記得每晚躺在床上，陷入嚴重的焦慮，擔心自己無法入睡。每一晚，我都因為相信悲觀的想法而不停為失眠寫劇本。

不幸的是，在我缺乏睡眠的那些年頭，我並不知道負面思維會引發緊張的生理反應——恐懼的思維會導致心跳加速、血壓升高、肌肉緊繃和呼吸淺促，在這樣的情況下，怎麼可能睡得著呢？

以下是一些會引發失眠的負面想法例子，以及新的、能幫助消除睡眠問題的正面思維轉換。

「我明天得開好幾個小時的車，如果沒睡覺，就沒辦法開這麼久的車。我可能會在開車時打瞌睡，進而發生車禍。我知道了！我會喝咖啡撐過去。但這樣我會變得很緊張，明天晚上又睡不著了。」

「只要我能獲得 5 個半小時的核心睡眠，開車應該沒有問題。如果我感到睏了，隨時可以小睡一下，這會讓我保持清醒。我不會強迫自己入睡。我只會冥想，隨著緩慢深長的呼吸，放鬆肌肉。冥想相當於淺眠，所以明天我會沒事的。」

「糟糕了，我已經躺在床上很久了卻還是睡不著！我知道鄰居通常會熬夜到凌晨，但是連他們家的燈都熄了。今天晚上肯定又是個無法入睡的夜晚。我明天一定沒精神上班。」

「我還有很多時間可以入睡。我以前也曾經少睡一夜，結果也沒甚麼問題。我不需要 8 小時的睡眠才能活動。我會重複念『平靜』這個咒語，這總是能讓我平靜下來，然後我可能會享受一下看書的時光，這也讓我放鬆。等到我感到昏昏欲睡，自然就會睡著了。」

有些人會因為與時間相關的負面自我對話而導致睡眠問題，例如：

「天啊！已經半夜了，我還沒準備好上床睡覺。我得趕快上床，這樣今晚才能睡得夠。」（急著放鬆，有可能嗎？）

「糟糕，已經凌晨 2 點了，我還是睡不著。現在已經 3 點半了，幾個小時後就得起床了，可是我還是沒睡著。該怎麼辦？」

「希望我能再睡著。我想知道現在幾點了。喔！不，已經凌晨 2 點了，這表示我只睡了 3 個小時。如果我不能再睡著，那可真慘了。」

你可以輕鬆放下任何關於時間的負面自我對話。既然你現在計畫在晚上 10 點上床睡覺，那就只須告訴自己，你有很多時間可以在床上放鬆，而且有充足的時間來獲得核心睡眠。事實上，你的目標不是立刻入睡，而是花點時間在入睡前享受放鬆的時光，無論是透過冥想，還是閱讀。因為你不會盯著時鐘看，所以可以用一個正面的肯定句來對自己說：「現在還早，我有充足的時間入睡。」

如果半夜醒來，只需告訴自己：「我想現在應該快天亮了，我大概已經完成了 5 個半小時的核心睡眠，所以即使再也睡不著也沒關係。我只要享受一會兒放鬆時光就好。」如果半夜醒來後專注於剛做過的夢，可能會比立刻開始擔心日常問題，或擔心無法再入睡更有幫助。

記得不要躺在床上試圖計算當晚能睡多久。偶爾發現自己在床上翻來覆去、長時間無法入睡時，與其躺著「試圖」入睡，不如起床。你可以在床上閱讀或平躺冥想約 1 個小時。

然而，如果過了一段時間仍然不覺得困倦，可能會將床與清醒連結在一起，這會產生負面影響。在這種情況下，最好起床閱讀、冥想，或聽一點放鬆的音樂，直到睏意來襲。

（本文摘自世茂出版社《高敏感的你要這樣守護自己：舒緩焦慮，找回內在平靜的心靈療癒指南》）

整版圖片：ADOBE STOCK

飲食健康

結直腸癌：飲食的重要性

編譯/高新宇

在生活方式的因素中，飲食是結直腸癌的一個重要風險因素，在治療期間和治療後，飲食選擇也至關重要。



研究表明，富含紅肉的飲食，會增加患結直腸癌的風險。

結直腸癌是一種影響人體直腸、結腸或兩者（也稱為大腸）的癌症。結直腸癌頗為常見，尤其是在老年人群體中。今年在年輕人中也出現了增加的趨勢。飲食是結直腸癌的一個重要風險因素，在治療期間和治療後，飲食選擇也至關重要。在本專題報導中，我們將為您概述哪些飲食是最佳選擇，還有哪些飲食最好避免。

根據美國癌症協會（ACS）的資料，2018 年，美國可能新增約 9 萬 7220 例結腸癌和 4 萬 3030 例直腸癌病例。這類癌症更容易出現在老年人身上，但也有許多其他風險因素與其發病相關，如：遺傳和生活方式因素。

在生活方式因素中，飲食是被提及最多的風險因素之一——特指不良的飲食習慣，這種習慣通常也會導致肥胖。下面，我們將探討哪些食物和營養素會增加結直腸癌的風險，以及哪些飲食被認為有助於預防結直腸癌。

我們還將介紹在結直腸癌治療期間和治療後，最有可能保持身體彈性的飲食。

預防：應避免哪些食物

紅肉：大量研究表明，富含紅肉的飲食會增加結直腸癌的風險。世界衛生組織（WHO）將紅肉定義為所有哺乳動物的肌肉，包括：牛肉、小牛肉、豬肉、羔羊肉、羊肉、馬肉和山羊肉。

一篇支持此種聯繫的證據綜述指出：「食用紅肉可能與結直腸癌的發病率直接相關，也可能與此間接相關，因為富含肉類的飲食，往往缺乏蔬菜、水果和纖維。」

一項針對意大利北部人群的研究表明，經常食用紅肉、雞蛋、乳酪和其他高脂肪食物（以及精製澱粉）的人，患直腸癌或結腸癌的風險，幾乎是偏好植物性飲食的同齡人的 2 倍。

近期研究還表明，「每日增加 100 克肉類或紅肉攝入量，患結直腸癌的風險顯著增加 12% 至 17%」。

超加工食品：2015 年，國際癌症研究機構發布的一份報告指出，每天每食用 50 克加工肉類（如：培根或薩拉米香腸），患結直腸癌的風險就會增加 18%。這一證據，促使世界衛生組織將加工肉類列為「人類致癌物」。

2018 年初，不健康飲食造成的危害再次成為頭條新聞，當時《英國醫學雜誌》（BMJ）發表的一項研究報告稱：超加工食品可能會增加罹患多種癌症的風險。

應該吃甚麼預防

如果大量攝入紅肉和加工食品會增加患結直腸癌的風險，那麼我們應該吃甚麼來保護身體免受其害呢？據美國癌症協會（ACS）稱，富含水果、蔬菜和膳食纖維的飲食，有助於將風險降至最低，許多現有研究似乎也支持這一建議。

加州羅馬琳達大學的一項研究發現，素食主義飲食與降低結直腸癌風險相關。研究人員研究了四種植物性飲食。這些飲食類型包括：純素，即嚴格禁食任何動物製品；蛋奶素食，包括乳製品和雞蛋，但不吃肉；魚素，包括魚類，但不吃肉；半素食，偶爾吃肉和魚。這四種植物性飲食，被認為比非素食更不容易導致癌症。

2024 年的一項研究還表明，膳食顏色越豐富越好，人們應該注重在飲食中加入各種水果和蔬菜。更具體地說，他們在豬模型上進行的實驗——其代謝過程與人體最為相似——表明紫薯可能具有預防結腸癌的功效。這可能是因為這些根莖類蔬菜，含有能夠降低體內某些促炎蛋白水準的化合物，而炎症是已知的結腸癌風險因素之一。

最近，研究人員還分離出一些典型的地中海式飲食元素，這些元素可能有助於預防結直腸癌。患結直腸癌風險較低的人會吃大量水果、蔬菜、堅果和全穀物，以及魚類和家禽，而不是紅肉，並且很少飲酒和飲用軟飲料。（待續）

資料來源：
https://medicalnewstoday.com

治療蕁麻疹 宜先探求病因

文/葉慧昌
（葉慧昌中醫診所院長）

蕁麻疹的病因可說是非常多，宜先瞭解。它是一種奇癢無比的皮膚病，發作時會有大小不一的浮腫性塊狀紅斑。

蕁麻疹是一種奇癢無比的皮膚病，發作時會有大小不一的浮腫性塊狀紅斑，小的像蚊子叮到的紅疹，大的則融合成一大片，愈抓愈癢而愈大片。嚴重時，病人全身紅得像煮熟的蝦子，且身上布滿「一葩一葩」的突起，有些病患還會伴隨眼皮水腫，嘴唇翹得半天高，簡直是五官莫辨。

蕁麻疹的病因可說是琳瑯滿目、不勝枚舉，舉其常見者，並擬對策如下：

食物過敏

這是最常見也是最複雜的原因。其實，要找出自己的過敏原並不是那麼容易，必須仔細觀察、記錄，一旦懷疑，就可嘗試完全停吃這種食物一段時間，若病情改善，就表示它是罪魁禍首，以後絕對要避免。

這種腸胃型蕁麻疹，與中醫的「脾胃」最是相關，病症總是因飲食不潔而引起，患者可能伴有噁心嘔吐、腹脹腹痛、便祕或腹瀉等胃腸症狀，稱為腸胃積熱。可以防風通聖散加減來通腑泄熱、疏風解表。

藥物過敏

注射血清、胰島素、疫苗，或服用解熱鎮痛劑、感冒藥、抗生素、比林類、磺胺類等藥物，都可能引發過敏。一般在藥物使用後不久，即有蕁麻疹反應，遇有此現象，應立即停藥，並諮詢醫師，找出可能的藥物將其記錄下來，以後看診要提醒醫師，避開這些藥品。

外在汙染

吸入花粉、黴菌孢子、灰塵等汙染物，甚至蟲子叮咬、接觸寵物的毛髮，都可能誘發蕁麻疹。能夠「避之唯恐不及」，才是根治之道。

過冷過熱

風吹、遇冷或冬天下水後，在皮膚暴露或接觸部位發病，屬中醫的「風寒型」風疹塊，可以桂枝、麻黃各半湯加減來疏風散寒。相反地，有的人在悶熱的環境，或運動流汗後、洗熱水澡後發病，並可能有咽乾、心煩、排便乾硬等症狀。可以消風清熱飲來疏風清熱。

壓力蕁麻疹

易出現在臀部久坐處、腰圍皮帶、襪子鬆緊帶、手錶帶等身體受壓迫，而血流不暢的部位。如果患者面色晦暗、唇色偏紫，疹塊暗紅，常在夜裡發作，就是典型的「血瘀型」蕁麻疹。可以活血祛風湯來活血通絡。

人為蕁麻疹

有的人很敏感，只要皮膚一搔抓，就會留下一道道紅腫的痕跡。其起病多半在夜間，皮膚先有灼熱刺癢感，搔抓之後即起紅紫條塊，愈抓愈多，發作時亦常伴隨煩躁不安。這類蕁麻疹可以消風散來清熱涼血、消風止癢。

酒

酒精均含有中醫所謂「濕」的特性，除了可能引起蕁麻疹之外，會加重頭暈、胸悶、胃脹、疲倦、腹瀉等濕性體質的症狀。

濃度高的烈酒還夾有熱性，使人口乾口苦、煩躁、多夢、尿色深黃，可以甘露消毒丹加減來清熱利濕。若是啤酒等低濃度的酒類，其性偏寒，反而可能口淡、頭痛、噁心、腹瀉，應改以藿香正氣散加減來化解風寒濕濁。