

►過年收到補品一大堆，該怎麼吃？



正 | 簡

首頁

華人常見病

樂活養生

心靈視野

孕產育兒

醫療熱點

名醫說

直播間

Q 搜索

YAHOO! 奇摩 購物中心



\$50

立即購買



\$635

立即購買



x100包

\$145

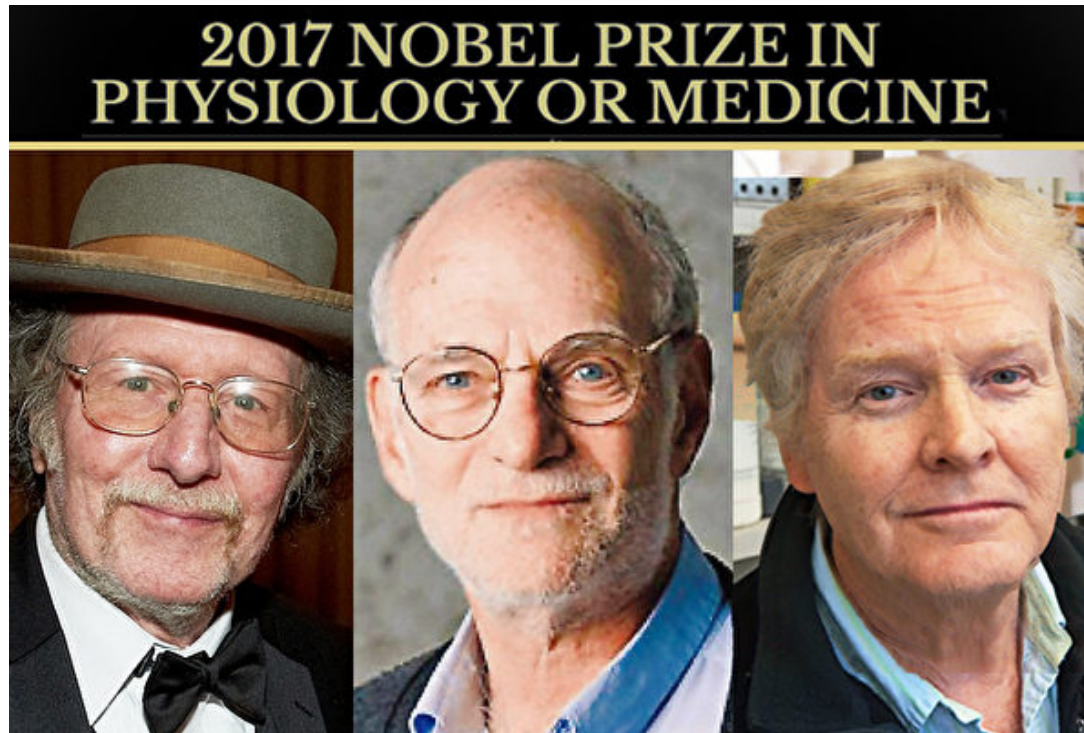
立即購買



大紀元

2017諾貝爾獎 證實中醫兩千年前的養生論

晝夜節律與生物鐘

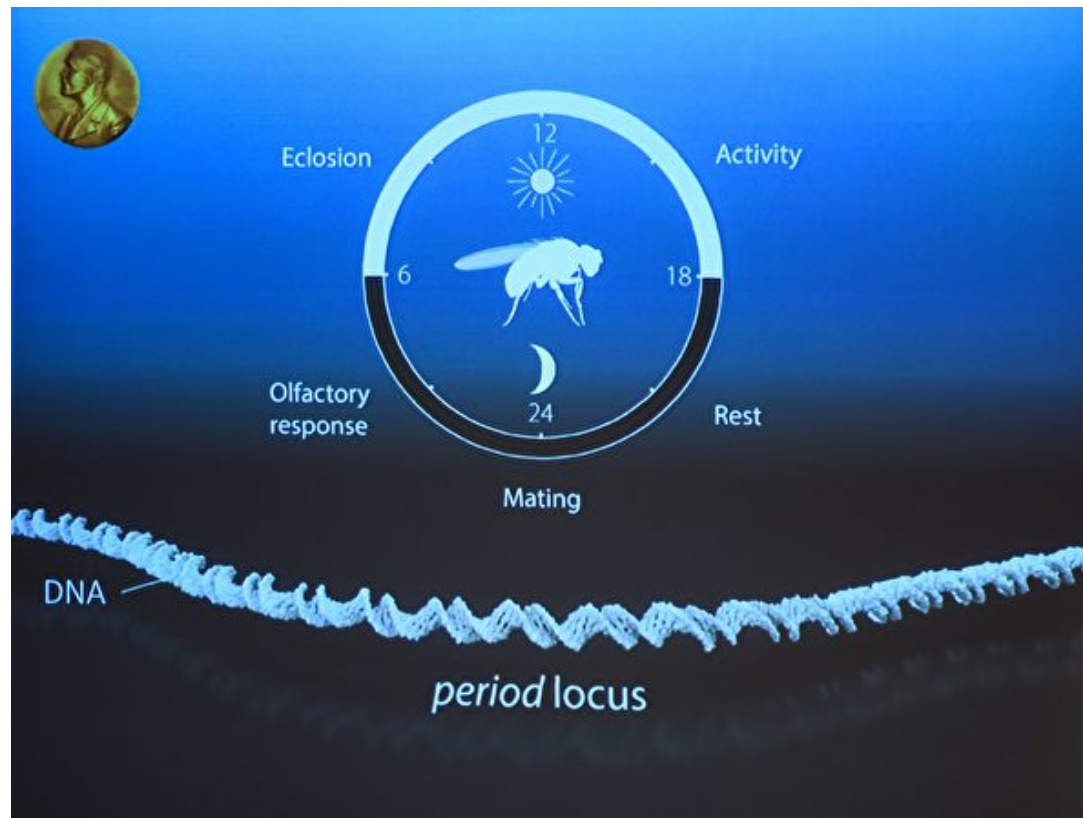


2017年諾貝爾生理學和醫學獎獲得者頒給研究晝夜節律分子運作機制的三位科學家Jeffrey C. Hall、Michael Rosbash和Michael W. Young。（大紀元合成）

更新：2017-10-25 2:50 PM 標籤：2017諾貝爾獎, 中醫, 晝夜節律, 生物鐘, 諾貝爾醫學獎

【大紀元2017年10月25日訊】（大紀元記者柯弦紐約報導）為什麼人到了晚上會犯睏，早上會自然醒來？為什麼要在早、中、晚吃飯？2017年的諾貝爾生理學和醫學獎，揭示了這一謎題的答案。

本月初，諾貝爾生理學和醫學獎公布了。三位研究「晝夜節律」的分子運作機制的科學家杰弗裡·霍爾（Jeffrey C. Hall）、邁克爾·羅斯巴克（Michael Rosbash）和邁克爾·楊（Michael W. Young）得此殊榮。



今年成為諾貝爾獎醫學獎得主的三位科學家利用果蠅作為模式生物，分離出一個能控制日常生物節律的基因。他們發現這種基因編碼一種蛋白質，這種蛋白質夜間在細胞中增加，白天則減少。(JONATHAN NACKSTRAND/AFP/Getty Images)

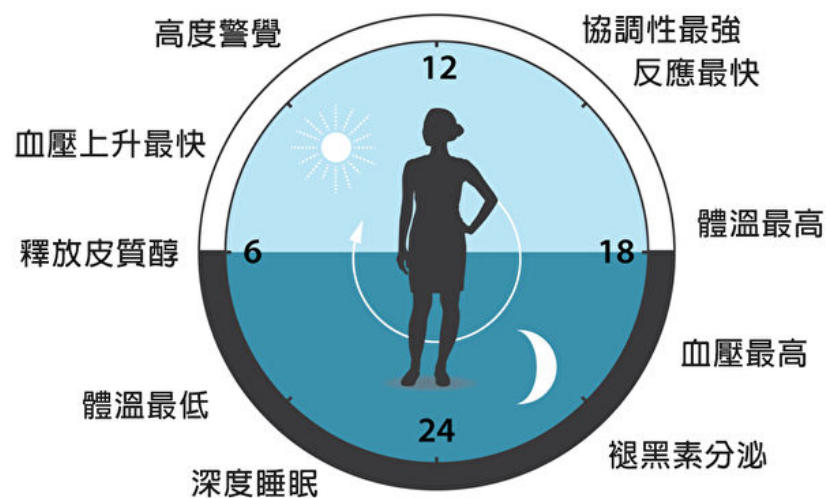
什麼是「晝夜節律」？就是人類、動物和植物會隨著時間的變換，出現不同的生理和行為變化。晝夜節律是由體內的「生物鐘」操控的，它可以測到白天和夜晚的循環，將生理功能調整到最佳狀態。很久以前人們就發現了這個現象，但「生物鐘是否存在」一直在科學界備受爭議。科學家一直在爭論，這到底是人體受外部刺激的反應，還是體內真的有個生物鐘？

人體內真的有個「鐘」嗎？

科學界真正對生物鐘有所了解，還要從1971年說起。有兩位科學家在研究果蠅的時候，發現幾隻果蠅的生理機制出現了奇怪的改變。有的果蠅把一天24小時當成了19小時，有的當成了28小時。而這個變化，是因為它們的基因突變導致的。科學家在這些果蠅的X染色體上鎖定了突變的基因，取名為「週期（Period）」。

後來，霍爾、羅斯巴克和楊分離出了這種基因。他們發現，該基因之所以能控制生物鐘，因為它能製造出一種蛋白質，這種蛋白質在夜裡逐漸增多，在白天又逐漸減少，產生的機制就像細胞裡的發條，調節著細胞工作的節奏。人體也是這樣一種機制。

研究還發現，人體內有兩類生物鐘。一個是位於下丘腦內的「中央生物鐘」，起總指揮的作用；還有許多「外圍生物鐘」機制分布全身。奇妙的是，不同的外圍生物鐘控制不同的生理功能，它們獨立運作、各行其是，同時，所有的生物鐘又能和諧地同步運行。

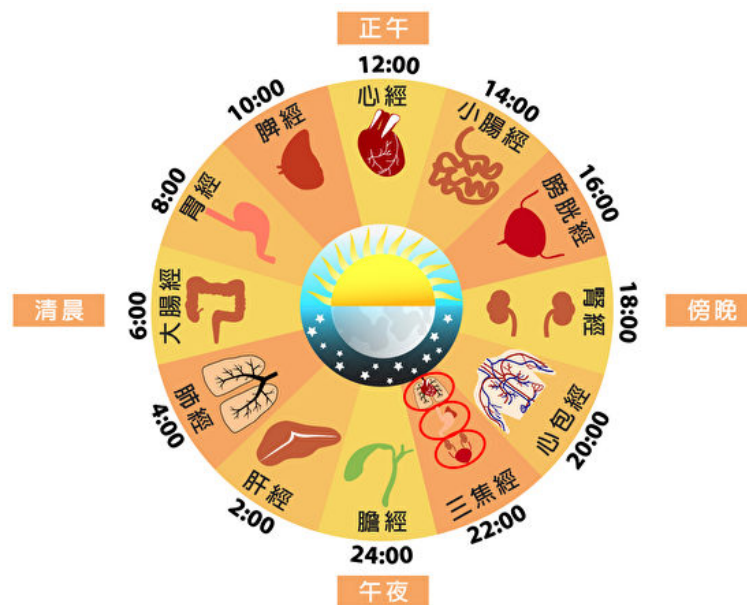


生物鐘對人體生理的多方面都有影響。（圖片取自諾貝爾獎官方報告／大紀元譯）

生物鐘可以影響人的睡眠、體溫、血壓、激素水平和新陳代謝等行為及生理功能。如果打破了生物鐘，就會出現不適，如熬夜、倒時差等等。譬如時鐘基因被切除的動物，會出現荷爾蒙失調。如果人們的生活規律長期和生物鐘不符，會引發癌症、神經疾病、代謝紊亂等多種疾病風險。諾貝爾獎官網表示，這一發現將對人類的健康帶來深遠影響。

中醫的晝夜節律養生 始於兩千多年前

早在兩千多年前，**中醫**經典著作《黃帝內經》就詳細講解了人體的生理現象和晝夜節律的關係。古人講究日出而作，日落而息，順應天時生活。中醫「子午流注」理論認為，太陽與地球的變化，使人體的臟腑在一天**12**時辰（**24**小時）產生不同的變化。每一個時辰都有一個臟腑「值班」。因此中醫講究順應時辰變化來保養相應的臟腑，並配合臟腑的運行來治相關的疾病。（[跟時鐘走就健康！中醫十二時辰養生法](#)）



中醫「子午流注」理論認為，一天不同時辰對應不同的臟腑。（Shutterstock／大紀元製圖）

十二個臟腑分別是膽、肝、肺、大腸、胃、脾、心、小腸、膀胱、腎、心包和三焦，對應十二時辰。尚德堂院長、中醫師蔣宇光拿飲食來舉例：根據十二時辰養生法，午餐要吃得營養豐富，因為下午1～3點對應小腸經。小腸需要吸收營養，將精華輸送全身，廢物送入大腸。如果中午吃得好，身體吸收的養分就多。

而下午3～5點間，是一天中喝水的最佳時間。因為此時是膀胱經最旺盛的時候，飲水可以補益膀胱，利於人體雜質排出。

「它喜歡排，你又不給它水，那當然它也不管了。」蔣宇光說，根據臟腑活躍的時間，做它們「喜歡的事」，就能夠和自己的身體和諧相處。

根據晝夜節律來「睡覺」，對人體有很深的益處。中醫建議人們在晚上**11點**入睡。因為晚**11點**～凌晨**1點**，是人體陽氣潛藏的時候，在這時入睡可養護陽氣，使人在第二天醒來時充滿活力。而凌晨**1**～**3點**，正是氣血集中在肝經的時候，熟睡可以幫助肝排毒。但如果這時候還不睡，或者常被吵醒，就容易損傷肝經，造成眼睛發乾、頭暈和盜汗等症狀。

午睡也是必要的，但不必太久，**10分鐘**就足夠。因為中午**11**～**1點**是心經最旺盛的時間，短時間的小憩，甚至**5分鐘**閉目養神，都對心臟有好處。

學習、工作的人，應妥善利用下午**3**～**5點**這個黃金時段。因為此時對應的膀胱經是一條可以走到頭頂的經脈，此時氣血上升到腦部，學習效率很高。所以古人講「朝而授業，夕而習復。」就是說早上學完的東西，應在這個時間段複習，強化記憶。

中醫兩千多年的一套完整的時辰養生理論，詳盡而透徹地闡述了當今的科學發現。但無論是傳統中醫還是西方醫學，都告訴人們一個養生守則：應該順應自然來保持身體的健康；違背自然規律的生活，就容易導致身體不適，甚至產生疾病。


大清皇帝一日起居的三點啟示

林黛玉和薛寶釵吃對藥了嗎？從紅樓夢看養生

責任編輯：茉莉

編輯推薦

1 開刀發現「腫瘤」是胎兒 醫師選擇這樣做 

2 類風濕性關節炎的**10種**天然療法 

最新文章



養生精髓在精氣神 6部位看你氣血是否充足？



打完疫苗仍得流感 流感疫苗沒用嗎？



「川貝枇杷膏」在美爆紅 中醫師：別當聖藥用



醫生親測實錄：為什麼我不吃生酮飲食？



瀕於失傳的中醫急救法：刺血術



請教醫生



吃完飯不久就餓、胃像無底洞？可能是這個原因



維他命吃過量反而是毒！醫師：這樣補充才最好



貓咪、狗狗生病了，有什麼徵兆？



狗狗嘔吐是什麼原因，怎麼辦？



寵物生病受傷，中醫治療和西醫治療有什麼區別？