

# 調節生理時鐘， 自己的健康自己作主！

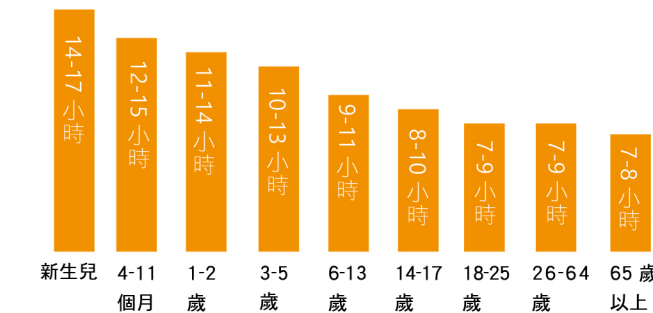
加州索爾克理工 (Salk Institute in California) 世界頂尖生物鐘學專家之一潘達教授 (Satchidananda Panda) 說：「生物時鐘幾乎調節我們每一方面的健康和保健。」

生理時鐘雖然看不見，但卻時時刻刻、默默的在我們體內運作，自我調節。依循著長久的演化，生物體內在狀態與外在環境時節，尤其是日光，達到規律的平衡，就如同體內內建的時鐘一般自動管理身體機能，也就是日夜節律 (Circadian Rhythm)。

然而在電燈發明、文明進步之後，人體與環境原本平衡的步調逐漸被打擾，因為工作、娛樂讓作息大亂，造成身體機能紊亂，甚至提早發生老化。

除了作息時間，睡眠時數也很重要，充足的睡眠需求是貯存體力、滿足白天活力，以及增加免疫力的必要條件之一。

## 生理時鐘希望我們睡多久？！



● 個別因素，差異兩小時內仍是正常範圍

● 資料來源：Hirshkowitz M, et al, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015)  
資料來源：Hirshkowitz M, et al, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015)

從表格中你會發現，其實老年人需要的睡眠時間與成人一樣，但在現代有許多老年人都有睡眠時間短縮的現象，這是因為老化造成生理時鐘紊亂所導致，若想要擁有健康的體能，不妨試試從調整生理時鐘開始。

## 2017 諾貝爾生理醫學獎頒給「生理時鐘」

你不會越夜越美麗，別再熬夜嚕！

美國的傑弗裏·霍爾 (Jeffrey C. Hall)、邁克爾·羅斯巴什 (Michael Rosbash) 和邁克爾·楊 (Michael W. Young) 三人因「生理時鐘」研究，獲得了 2017 諾貝爾生理醫學獎。

簡單的說，「生理時鐘」的研究驗證了人類身體裡面真的「內建」了一個看不到的時鐘，並不會受到日夜等外在環境影響；就某種層面來看，也印證了中醫的某些理論。

關於生理時鐘的科學研究其實有條漫長的路，科學

家們前仆後繼，直到 2017 這三位科學家發表的研究終獲諾貝爾青睞，雖然大眾有點兒小小跌破眼鏡，但其實這項研究在現今具有幾項重大的意義。

為什麼氣喘好發於半夜？為什麼失智症會出現日夜顛倒的睡眠障礙？美國這三位學者發現「控制生理時鐘的分子機制」後，可幫助進一步研究失智症、神經退化、呼吸道等疾病；甚至讓身體進入冬眠，搞不好可以變成美國隊長，或是來一趟太空旅行。

當然目前這都還在奇想階段，然而，偉大經常就在小小的、看似日常的地方發現曙光，不是嗎？！

## 愉悅起床

### 早間活力沖飲

補充體力，精力旺盛！

革命性日間配方，含有豐富維他命、礦物質、植物精華成份。



容量：7.5 克 × 30 包 / 盒  
使用方法：每日餐後，約以 240c. c. 室溫冷水，沖泡 1 包

# AM | PM

## ESSENTIALS™

六大營養素，日夜接棒，守護您的健康！

## 安心入睡

### 夜安優眠沖飲

幫助入睡，提升睡眠品質！

夜間修復配方，含有豐富主要營養成份及專利配方。



容量：7.8 克 × 30 包 / 盒  
使用方法：每日睡前，約以 240c. c. 室溫冷水，沖泡 1 包