



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

夜班可能致癌

(本文曾刊載於二零零八年三月三日大公報 A32 版)

睡眠不足易生意外，已是不爭的事實，亦得到很多相關研究證實。但是，夜班工作可能致癌，最近才被科學家發現。一直以來，醫學上懷疑夜班工作會縮短壽命，新的研究再度肯定此看法。當你依然認？這僅僅與夜班看守員及計程車司機有關時，你就不可不知在發達國家有 20% 的就業人口從事夜班工作。

難以置信的是，世界衛生組織的附屬機構——國際癌症研究署，實際上將夜班工作列入「已知可能致癌原因」的列表中；世？這種擔心並不是今天才發生，醫學上認為夜班工作所潛在的副作用會影響超過一代人。

康涅狄格大學衛生中心的理查德史蒂文斯教授，首先看到了夜班工作與癌症之間的聯繫。他從研究 20 世紀 30 年代，何以婦女乳癌的發生率突然飆升的過程中，發展出自己的理論。在當時的工業化社會中，夜班工作成為經濟進步的標誌。當然，許多醫生與研究人員認為理查德史蒂文斯教授的理論——非常古怪與瘋狂。

但是，證據表明他也許是對的。原因何在？就是關乎褪黑激素（melatonin）這種荷爾蒙。褪黑激素是身體對抗腫瘤生長時強大的盟友，它能夠抑制腫瘤生長，通常身體是在夜間產生。該理論認為，夜班工作會干擾身體的生理節奏，破壞人體正常生物時鐘，以至於無法正常產生褪黑激素，於是各種嚴重致命的癌症就開始瘋狂發展。

如果你是一個朝九晚五的上班一族，你可能認為這根本與你無關。事實上，與深夜起床工作的人一樣，任何人的睡眠都是不斷被失眠及頻繁的商務旅行等擾亂。如果你曾經說：“這種跨時區的高速飛行真是？命”，研究證明你這種想法是正確的。

假如你曾做過夜班工作，你就會感受到多？的不自然與迷失。可能除了某些青少年之外，人類並不是夜行動物。你身體的自然節奏是微妙精巧而且容易被破壞的，這種破壞會導致重要功能的崩潰；身體的某些特定程式如細胞分裂及 DNA 修復是定期進行的。

人人都知道沒有充足的睡眠會使你的免疫力變脆弱，這會使你的身體對待潛在的癌細胞顯得特別無能，以至於患上癌症就像患感冒那樣容易。

“深夜班”在英文是“graveyard shift”，即是“墓園班”。這種工作時間可能是帶你早入墓園。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

不幸的是，並沒有萬靈丹可以解決夜間工作者面對這種潛在的死亡困境。夜班工人下班回家後，他們有必要睡在漆黑的房間內，以協助維持身體的光暗平衡，平時更加要提升自身的健康。

我在無意之下發現巴西蘑菇能大大地減輕因長途飛行帶來的時差問題，幫助調理時差帶來的睡眠問題。而巴西蘑菇對治療癌病證實有顯著的療效，巴西蘑菇亦被譽為巴西長壽村的食物，關鍵可能就是在褪黑激素。

袁大明自然療法醫生
大康自然健康中心
www.naturalhealing.com.hk
optimum@netvigator.com

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、洗腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.