

心藏筆露：讓孩子贏在受精前

很多父母都希望孩子贏在起跑線，究竟起跑線在哪裏呢？如果人生是一場馬拉松，起跑線就應該是生命開始的一刻，亦即是卵子和精子結合時。為了令孩子聰明伶俐，大部份人都知道要令準媽媽在懷孕前及懷孕期間有充足營養及休息，小孩子出世後要給好的照顧，並在充滿愛和安全感環境中成長。但有一點，往往為人忽視，就是受孕前，爸爸的精神要健康。

為甚麼爸爸的精神健康會影響下一代腦部生理功能？智力及其他大腦功能受遺傳影響，遺傳基因的資料記載於DNA排序。遺傳基因好像一個造曲奇餅的模，DNA排序就好像餅模形狀和花紋，曲奇餅出爐後的花紋形狀，就由此塑造出來。但遺傳基因內容並不完全決定生物表徵，因為不是每個遺傳基因都會被啟動，並能夠恰當地展現出來，這就是「表觀遺傳」(epigenetic)效果。

男性長期受壓影響遺傳

情況有如一個曲奇餅能否完全展現餅模花紋，很視乎造餅人能否用恰當材料及技巧。遺傳基因會否被啟動，很受外在環境影響。越來越多醫學研究發現男性長期受到精神壓力，會影響精子中一些遺傳基因的啟動(但DNA的排序不變)，從而影響孩子腦部生理功能，包括對壓力反應以及血清素(serotonin)傳遞，繼而表現於孩子的情緒及行為上。

希望孩子贏在起跑線沒有錯，錯就常在於不懂甚麼叫做贏。小孩子腦袋及身體各部份健康成長，人與生俱來的學習能力、好奇心、去愛及被愛的心等就自然會展現出來，這樣智能、品德、社交等各方面都會有好表現。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2016-11-1)

心藏筆露

讓孩子贏在受精前

隔周二刊出

很多父母都希望孩子贏在起跑線，究竟起跑線在哪裏呢？如果人生是一場馬拉松，起跑線就應該是生命開始的一刻，亦即是卵子和精子結合時。為了令孩子聰明伶俐，大部份人都知道要令準媽媽在懷孕前及懷孕期間有充足營養及休息，小孩子出世後要給好的照顧，並在充滿愛和安全感環境中成長。但有一點，往往為人忽視，就是受孕前，爸爸的精神要健康。

為甚麼爸爸的精神健康會影響下一代腦部生理功能？智力及其他大腦功能受遺傳影響，遺傳基因的資料記載於DNA排序。遺傳基因好像一個造曲奇餅的模，DNA排序就好像餅模形狀和花紋，曲奇餅出爐後的花紋形狀，就由此塑造出來。但遺傳基因內容並不完全決定生物表徵，因為不是每個遺傳基因都會被啟動，並能夠恰當地展現出來，這就是「表觀遺傳」(epigenetic)效果。

男性長期受壓影響遺傳

情況有如一個曲奇餅能否完全展現餅模花紋，很視乎造餅人能否用恰當材料及技巧。遺傳基因會否被啟動，很受外在環境影響。越來越多醫學研究發現男性長期受到精神壓力，會影響精子中一些遺傳基因的啟動(但DNA的排序不變)，從而影響孩子腦部生理功能，包括對壓力反應以及血清素(serotonin)傳遞，繼而表現於孩子的情緒及行為上。

希望孩子贏在起跑線沒有錯，錯就常在於不懂甚麼叫做贏。小孩子腦袋及身體各部份健康成長，人與生俱來的學習能力、好奇心、去愛及被愛的心等就自然會展現出來，這樣智能、品德、社交等各方面都會有好表現。

註：想了解更多精神健康資訊可瀏覽「青山醫院精神健康學院」網頁：www.imh.org.hk，iPhone用戶可下載應用程式「減壓情識」，以提升抗壓能力。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生崔永豪