

筆下心澄：陽光照射與精神健康：揭示大自然的良藥

多年前「醫學之父」希波克拉底（Hippocrates）已經提出過季節的變化與健康有關，而關鍵在於一年中不同時期有不同的日照時間。當時他甚至以接觸陽光作為醫治疾病的良藥。隨著人們在室內花更多時間盯著電腦屏幕，科學家開始意識到接觸陽光對精神健康的影響。今天將與大家一起探討陽光照射與精神健康之間的聯繫，並提供一些簡單有趣的方法來享受陽光。

早晨的陽光對我們的身體非常重要。在醒來後的第一個小時，讓自己多接觸陽光可以增加皮質醇的釋放，這是一種與應對壓力和專注力有關的激素。早晨的陽光亦可以有助於調節我們的生理時鐘 — 一個以褪黑激素來協助控制我們睡眠和清醒的內部時鐘。你可以在室外散步、運動或享用早餐。在白天的工作環境中，增加燈光可以幫助保持警覺和專注力。例如在辦公室內增加明亮的燈光，並將辦公桌放在靠近窗戶的位置。可面向陽光，但不要直視太陽，以保護好你的眼睛。

還有一些有趣的研究指出，在晚上工作並且接觸不到日光的人可能會產生較少的褪黑激素，導致睡眠質素低落。通常人們在晚上會產生更多的褪黑激素，幫助身體準備入睡。隨著早晨逐漸變亮，該激素水平又開始下降。在冬季日照時間較短的月份，褪黑激素的水平可能會在一天中提前或延後達到高峰，而這可能是導致季節性情感障礙(Seasonal Affective Disorder) 相關情緒變化的原因。

下午的陽光也對我們的身心健康有益。尤其是在下午的後半段，不妨盡量在室外享受陽光。下午的陽光有助提醒我們的內部時鐘，現在是傍晚時分，幫助身體準備進入夜間睡眠。到晚上，則要避免曝露於強烈的光線下，避免接觸強烈的人工光線，例如城市人最愛的電腦及智能電話。把電話調暗或使用夜間模式可以減少眼睛對刺激性藍光的接觸。這個時段是讓我們的身體進入休息和恢復模式的重要時間。

陽光對於精神健康的好處是多方面的。它有助於改善情緒，減輕憂鬱和焦慮症狀。此外，陽光還有助於改善睡眠質量。它可以增加腦內的血清素水平 — 一種與情緒穩定有關的神經傳遞物質。血清素水平較高與情緒更好、滿足感和平靜感有關，而血清素水平較低則與抑鬱和焦慮有關。然而，我們要注意曝露在陽光下的時間。長時間曝露在強烈陽光下可能會導致皮膚灼傷和其他健康問題。所以，在陽光強烈的時候，請使用適當的防曬措施保護皮膚。

陽光對於我們的身心健康非常重要。通過與室外的陽光接觸，我們可以獲得許多好處，包括增加專注力，調節睡眠和改善情緒。也許今天醫生已經不會像二千年前的希波克拉底一樣以陽光為藥，但你可以享受大自然的良藥，讓陽光照射進你的生活中！

撰文：青山醫院精神健康學院石琪峯醫生

(轉載自香港 01 | 筆下心澄 | 2024-02-27)

香港 01 網站連結：<https://www.hk01.com/sns/article/994641>