



顛倒晝夜 上班損健康 恐患癌致肥胖高血壓

多吃富蛋白質食物喝水充足或減害處

【明報專訊】雖然朝九晚五不是不少人的工作日程，但現代城市也有許多人需要晝夜顛倒上班，把白天當成了晚上。專家說，雖然晝夜顛倒可能影響人的健康，但好在有辦法減少負面影響。

加拿大職業健康和中心(CCOHS)說，25%的加拿大人要做輪班的工作。而20%的人是做夜班。這方面的職業包括護士、警察、救護人員、工廠的工人，清理辦公室的清潔工、貨車司機等等。

新寧醫院健康科學中心神經內科主任默里(Brian Murray)說，當人們在應該睡覺的時間不睡覺，雖然醒著，但是他們維持連貫思路的能力會打折。

他研究睡眠怎麼影響到大腦和人體健康，以及缺乏睡眠的害處。他的許多病人是需要輪班

的人們。

「讓大腦重新組織來適應新的環境，是非常重要的。就身體來說，缺乏睡眠可能影響到事實上所有系統。」

因為，人體是根據晝夜節律來運作，所以人們可以日出而作、日落而息。而做通宵夜班的人們，他們的身體的晝夜節律被打亂了。

去年7月出版的一項調查，邀請健康的義工參加，做輪班工作。結果發現，這些人只做了3個晚上的通宵夜班，他們的大腦「主」生物鐘，就和實際時間相差了2個小時。而主管消化系統的生物時鐘跳躍了12小時，去到了午餐時間。

漢尼提(Mohammad Hanity)說，自從他6個月前開始為Goodlife 健身館做通宵夜班以來，身體節奏就被徹底搞亂。凌晨4時吃午餐，早晨8點成晚餐時間，上午9點強迫自己上牀睡覺。

專家說，晝夜顛倒的上班，可能造成肥胖、

2型糖尿病、高血壓和憂鬱症等，而且通宵夜班者還更可能發心臟病和中風。世界衛生組織則指顛倒晝夜可能造成癌症。

不過，專業研究人員說，有一些辦法可以減輕顛倒帶來的健康危害。

- 吃多一些富含蛋白質的食物，比如雞蛋、魚和豆類。
 - 喝充足的水。
 - 晚上工作時喝點咖啡也許有幫助。
 - 早晨的時候吃頓含較多碳水化合物化合物的餐食，可以幫助人盡快進入夢鄉。
- 默里說，一個人如果上某個時間的班時間愈久，身體的適應就愈好。雖然社交生活可能受到影響。
- 打算睡覺的時候，應該拉上窗簾，關掉手機，儘量營造夜間的氣氛。
- 不過，他說，儘管如此，顛倒晝夜歸根結底是要影響到健康的，因為這畢竟是和身體的本性在作戰。



聯邦基建及社區部長商鵬飛(中)及列治文市長馬保定(右)宣布堤壩撥款。(張銳攝)

列市獲撥 1370 萬 加固防洪堤壩

【明報專訊】聯邦基建及社區部長商鵬飛(Francois-Philippe Champagne)昨日宣布，撥出1370萬元，幫助列治文市加固防洪堤壩。

渥京希望通過加固堤壩，能防洪和降低海平面上升所造成的災害影響。預計列市的堤壩系統中，有4.3公里可以得到加固，五個水泵站也將增強泄洪能力。

商鵬飛說，投資防洪堤壩建設，將有利於減少居民和城市在自然災害中的經濟損失。他又說，列治文處於低於海平面以下的位置，更容易遭受海平面上升帶來的危害。

列治文市長馬保定(Malcolm Brodie)強調，作為一個濱海城市，防洪建設是列治文基建的重中之重。

聯邦政府的防洪撥款來自於災難防治基金，這項基金主要用於對自然災害例如洪水、森林火災、地震、旱災的防治建設工作。

牙齒健康展列市周日開鑼

【明報專訊】加華牙醫學會本年4月28日中午12時至下午4時，於列治文市Lansdowne商場舉行一年一度的牙齒健康展覽。屆時有免費兒童口腔檢查、成人口腔影像視鏡。有多位牙醫、牙齒衛生師、牙科學生，現場講解及回答口腔健康疑問。有大量獎品，市民免費入場。

明報
New Home Guide 2019
宜居·溫哥華 特刊

明報
MING PAO DAILY NEWS
2019年4月26日隨報附送
New Home Guide 2019
宜居溫哥華

精彩内容

- 「HENRY」、「YOLO」、「YOUNG」FAMILY 購房新主力 吸引千禧世代成賣點
- 高房價助漲以房養老 「逆向按揭」助子女置業
- 全國房屋均價 50 萬！ 在各市能買什麼屋？
- 中國式洗手間應這樣設計

4月26日(星期五)
隨《明報》附送
當日買明報，同時送你 樂在明廚，
一報兩刊，
仍售\$0.75，超值選擇！

大溫地區天氣預測

今天	4/26 (五)	4/27 (六)	4/28 (日)
晴	陰雨	晴間雲	晴
7-14°C	7-14°C	5-12°C	5-14°C

世界部分城市天氣預測

城市	溫度(°C)	概況
卡加利	1 - 11	晴
愛蒙頓	0 - 10	晴
溫尼辟	0 - 13	晴
多倫多	6 - 16	晴
渥太華	4 - 16	晴
滿地可	5 - 12	多雲
三藩市	12 - 15	晴
洛杉磯	14 - 25	晴
紐約	10 - 15	晴
香港	26 - 30	陰雨
台北	22 - 30	雷雨
北京	10 - 19	晴
上海	11 - 18	晴間雲
廣州	25 - 30	雷雨
新加坡	27 - 30	雷雨
東京	11 - 17	小雨
悉尼	13 - 28	晴
倫敦	9 - 15	陣雨

649 4月24日 星期三 中獎號碼

6 10 16 17 41 43 18

百萬大獎號碼 89936357-01 特別號碼

幸運寶號碼 17 20 66 69

BC-49 特別號碼

2 15 17 22 32 33 4

中獎號碼以彩票局正式紀錄為準
查詢可瀏覽彩票局網頁: www.bclic.com