

艷陽高照心情好 激發快樂荷爾蒙

曬太陽可產生血清素



▲多曬太陽可增加體內血清素，有助抵抗抑鬱和焦慮。

四大快樂荷爾蒙包括血清素、安多酚、催產素、多巴胺。常言道：「艷陽高照心情好」，反映的正是陽光和血清素的關係。社會福利署總臨床心理學家黎清文表示，血清素負責調節情緒和生理時鐘，並幫助抵抗抑鬱和焦慮，提振心情，而曬太陽是最直接幫助人體產生血清素的方式。陽光能刺激大腦分泌血清素，分泌得多，會讓人整天心情愉悅；夜晚，血清素會轉化成褪黑素，一種掌控人的睡眠的激素，幫助入睡。黎清文說，血清素和褪黑素的轉變是一種「循環」，打破平衡便會擾亂睡眠，間接影響了抑鬱、焦慮水平。她建議，「無論幾點睡，早上都要早起床，曬一下太陽，讓晚上可以有足夠的褪黑素調校睡眠。」



健康服務站

今天是元宵節，不少市民會和家人一起吃湯圓，共話家常事，樂聚天倫。元宵節也有「中國情人節」之稱，賞花燈、猜燈謎，在充滿愛的日子裏感受浪漫與快樂氣氛。戀愛令人快樂，原來人體有四大快樂荷爾蒙，可以在大腦釋放快樂的信號。社會福利署心理學家接受《大公報》訪問，拆解在都市生活的壓力之下，如何善用四大快樂荷爾蒙。



掃一掃有片睇

大公報記者 劉碩源

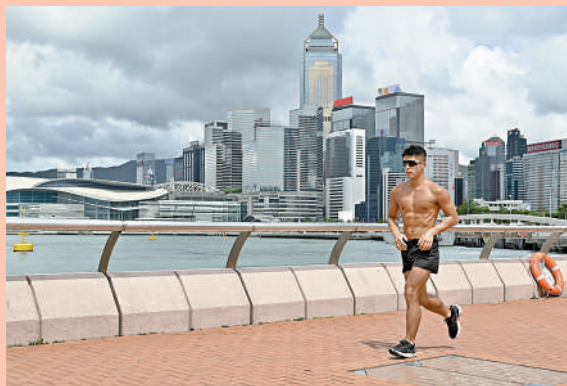
達成目標釋放多巴胺



▲多巴胺稱為「獎勵激素」，設立小目標和慶祝成功達標，可讓人釋放更多多巴胺。

「有時贏了比賽，或者存到錢換手機都會很開心，有種滿足感。」多巴胺讓人在達成目標後感到興奮，因此又被叫做「獎勵激素」，設立小目標和慶祝成功達標，可以讓人釋放更多多巴胺。多巴胺會推動人作出有目標的行為，並感到愉悅和滿足。它亦可以幫助人保持動力和專注力，達成目標。反之，若多巴胺不足，人就會缺乏動力，變得頹廢。黎清文表示，四大荷爾蒙看似各司其職，實則是互通的關係，例如和家人一起出外爬山，便涵蓋了曬太陽、運動、家人陪伴和達成目標等元素，四大快樂荷爾蒙都會發揮功用。她表示，疫情已過去，鼓勵大家在節假日，多與家人、朋友相聚，有助維繫心理健康。

做運動催生安多酚



▲安多酚是「天然的止痛劑」，多做運動可幫助產生安多酚。

「有些跑步的愛好者會說，『唔跑唔舒服』，其實就是安多酚的作用。」黎清文說，安多酚是「天然的止痛劑」，幫助人舒緩不適，減輕壓力，運動是幫助產生安多酚的主要途徑。她表示，缺乏安多酚的人往往對疼痛的敏感度更高，而且抗壓能力也會更低。她建議每周最少三天進行不少於30分鐘的帶氧運動，而享受與家人朋友的歡樂時光，讓自己開懷大笑，都是增加安多酚的好渠道。

愛的抱抱煥發催產素



▲元宵節被視為中國情人節，不少情侶會在當天相約賞燈。

大部分人和家人待在一起的時候會感到安心和放鬆，被擁抱的時候亦會感到暖心，這是催產素的作用。催產素又稱為「愛情激素」或「擁抱激素」，可促使人與人之間建立情感聯繫，排解孤獨，變得放鬆。「大家與親友有擁抱等身體接觸，與他們共度時光，可以讓自己變得平靜、感到幸福。」黎清文說。

缺少四大荷爾蒙會如何？



四大快樂荷爾蒙簡介

✗ 缺少安多酚：易感到身體疼痛、情緒困擾，抗壓能力減低，容易產生悲傷、焦慮和疲倦。

✗ 缺少血清素：會出現焦慮、抑鬱、失眠等情況。

✗ 缺少催產素：較難建立親密關係，容易感到孤獨、焦慮和壓力，難以產生信任和同理心。

✗ 缺少多巴胺：我們會缺乏動力，難以集中精神，也會出現冷漠、抑鬱等感覺。

增加四大快樂荷爾蒙方法

血清素：

- 進行戶外活動，或每天最少接觸陽光20分鐘。
- 多吃含色氨酸的食物，如堅果、種子、家禽、杏仁、葵花籽、雞和鮭魚等。
- 練習靜觀和表達感激。
- 充足睡眠：每晚7至9小時安穩的睡眠，或閱讀、暖水浴、簡單的伸展運動。

安多酚：

- 運動習慣：每周最少三天進行不少於30分鐘、自己喜歡的帶氧運動。
- 開懷地笑，可以增加安多酚。觀看有趣的節目。
- 吃黑巧克力（70%或以上可可成分），能促進安多酚的產生。
- 深呼吸和冥想，讓身體放鬆。

催產素：

- 身體接觸：與親友擁抱或依偎，有效地提升催產素。
- 參與不同的社交活動。
- 仁慈和慷慨的行為，幫助別人能有效地提升催產素。
- 和寵物互動，能提高我們的催產素。

多巴胺：

- 恆常運動：定期進行體育活動，例如慢跑、踏單車或力量訓練。
- 設立小目標和慶祝成功達標：藉着得到的成就感和獎勵感而驅使大腦釋放多巴胺。
- 培養喜好或興趣，真心喜歡的活動越多，就越有機會體驗由多巴胺帶來的滿足感。
- 酪氨酸是製造多巴胺的成分。食用含酪氨酸的食物，例如：瘦肉、魚、蛋和乳製品。

血清素

- 負責調節情緒和生理時鐘，有助健康的睡眠周期，保持情緒穩定。

安多酚

- 因體力消耗、情緒壓力甚至疼痛而釋放的天然止痛劑和減壓劑，協助舒緩不適。

催產素

- 又被稱為愛情激素或擁抱激素，進行社交活動時，大腦會釋放催產素，讓人變得放鬆。

多巴胺

- 經常被稱為獎勵激素或動機激素，推動我們作出有目標的行為，幫助保持動力和專注力。



▲黎清文鼓勵市民在節假日，多與家人、朋友相聚，有助維繫心理健康。大公報記者劉碩源攝

如何分辨「心理亞健康」？

【大公報訊】記者劉碩源報導：近年心理健康得到廣泛關注，而都市人面對高壓生活，應如何分辨自己是否處於「心理亞健康」的狀態呢？社會福利署總臨床心理學家黎清文表示，平日的狀態是重要的參考因素，若發現在生活、人際上出現很大的反差，例如對昔日很有興趣、很有熱情的事物，變得提不起勁，而這種狀態又維持了一段時間，就需注意心理健康狀況。

種狀態又維持了一段時間，就需注意心理健康狀況。

生活出現大反差需求助

黎清文表示，關注個人狀態，需要當事人和家人、朋友共同努力，因有時當事人未必留意到自身變化，亦有可能受心理健康狀況影響，令求助動力降低。若發覺當事人的狀態與平日有很大反差，需及時提醒並加以干預，若情況未見好轉，或許尋求專業協助。

港鐵元宵推「感謝日」今半價乘車

【大公報訊】記者秦英偉報導：今日（24日）是農曆十五元宵佳節，港鐵推出「感謝日」，以半價車費優惠乘客。乘客今日使用八達通乘搭港鐵、輕鐵及行走新界西北路線的港鐵巴士，或以二維碼乘搭港鐵網絡車程，均可享車費半價優惠。長者及樂悠卡持有人乘搭本地車程，只需1元。

包括羅湖及落馬洲過境線

港鐵表示，半價優惠包括來往東鐵線羅湖及落馬洲站的過境車程，亦可與轉乘、特惠站以及全月通連接車程75折優惠同時使用；但優惠不包括頭等及機場快線，也不適用於感應式信用卡或扣賬卡付費。

另外，6條港鐵線，包括港島線、南港島線、荃灣線、觀塘線、屯馬線及東鐵線，今日也會在不同時段較平時周六加密班次，總共增加約370班車；輕

鐵亦會使用更多雙卡車輛以增加載容量。

「早晨折扣」調整為75折

此外，由本月26日起，港鐵「早晨折扣優惠」將會調整為車費的75折；2月19日至3月28日，會推出「早搭有賞」優惠。乘客只需使用已連結MTR Mobile賬戶的相同成人八達通，在推廣期內逢星期一至五（公眾假期除外）乘搭本地重鐵網絡，並在早上7時15分至8時15分期間出關滿五次，即可透過MTR Mobile換領一張港鐵車站商店10元電子禮券。優惠期間，每位MTR Mobile登記用戶可最多換領5張相關電子禮券。有市民大讚半價優惠，紛紛在港鐵facebook專頁留言表示「周末周圍遊遊晒」；「我鍾意輕鐵拖卡，我要特登去西北遊鐵河」。



▲港鐵在元宵佳節推出「感謝日」，乘客今日使用八達通乘搭港鐵，可享半價優惠。

元宵好去處

大公報記者整理

活動	日期及時間	地點
● 甲辰年元宵綵燈會《龍躍花燈·喜迎新歲》	即日起至25日	尖沙咀香港文化中心露天廣場
● 黃大仙元宵燈Fun樂市集	即日起至25日	黃大仙廟宇廣場
● 靚色園甲辰龍年元宵晚會	今日	靚色園黃大仙祠
● 「月滿相邀在觀塘 元宵燈山照桂美」嘉年華	今日	觀塘市中心自由空間（鄰近觀塘港鐵站及裕民坊）
● 光劍攻殼@深水埗	即日起至25日	欽州街至桂林街一段福華街
● 新界東元宵綵燈會	即日起至25日	將軍澳香港單車館公園
● 龍騰華夏荃灣元宵市集	即日起至25日	荃灣沙咀道遊樂場
● 元朗新田元宵廟會	即日起至25日	元朗新田東山古廟及惇裕學校
● 新界西綵燈會	即日起至25日	天水圍公園及銀座廣場
● 沙田元宵樂繽紛	即日起至25日	沙田公園
● 林村許願節	2月24日	大埔林村林村鄉公所路
● 離島民俗元宵夜辰龍千燈園遊會	即日起至25日	東涌東海濱長廊
● 沙頭角元宵同樂日	今日	沙頭角順興街沙頭角兒童遊樂場