

## 紓壓攻略：長期抗壓 戒備機制忠變奸

無壓力，人類社會難以進步。試想想，可曾聽到有運動員能在全無壓力的鍛煉下打破世界紀錄？幾乎所有的世界紀錄，都是人在承受重大壓力下所創造出來的。皆因適當壓力可為身心製造強大動力，讓人抖擻精神，大步向前。但壓力變成「長期性，不受控，及不可以逃避」時，人的工作表現便會慢慢退步，身心亦因長期受壓而產生各種病變。

人面臨危急關頭時，大腦自主神經系統的交感神經便會立即啟動身體的「緊急應變系統」，使腎上腺髓質（adrenal medulla）排出腎上腺素（adrenaline）及去甲腎上腺素（noradrenaline），這兩種「緊急應變」的壓力荷爾蒙使心跳及呼吸加速，血壓上升，肌肉收縮力增強，肌肉疲勞延緩，代謝率升高，使身體進入全面戒備狀態。身體這種強勁轉變，正解釋了人往往在壓力下可以有超水平的表現。

危急情況一般不會持續很久，過後，人的身心很快便回復平衡狀態。但，當壓力變成長期、不受控、不可逃避的話（想像你是派駐伊拉克的美軍，不知何時何地會受到自殺式偷襲），大腦便會啟動體內的「長期抗爭機制」，內分泌系統使腎上腺皮層（adrenal cortex）排出多種糖皮質激素（glucocorticoids）。這些「長期抗爭」的壓力荷爾蒙幫助分解身體的脂肪和蛋白，確保身體長時期都有足夠的應急能量（血糖）。

因此，長期受壓者體內的血糖、血脂及血壓都長期高企，久而久之便容易出現心臟血管問題及糖尿等病變。而糖皮質激素抑制人體的高質蛋白合成，但人體很多重要元素（如細胞、免疫系統中的抗體等）皆是蛋白質，若人體高質蛋白的合成長期受抑制，病變亦隨之產生。

近年大量科研結果指出，很多長期性病患如心臟及血管病變、糖尿病、免疫功能下降、性功能障礙、睡眠障礙、抑鬱及焦慮症等，皆與長期受壓有關；長期過高的糖皮質激素更會削弱人腦的認知及情緒調節功能，更嚴重影響兒童的身心發展。

這個新專欄會介紹有關壓力與健康的最新科學知識及抗壓技巧，希望幫助大家既得壓力之利，又不受其害。