

生理時鐘知多少

03-05

鬧鐘嘩聲大作，你摸索著尋找聲音來源，然後猛然按下鬧鐘按鈕，結束聲響。這些擾人清夢的時鐘是我們生活必需品，但大部分人不曉得的是，人腦已有內建的鬧鐘，也就是所謂的「生物日夜節律（生理時鐘）」。這些節律對所有動物 24 小時內的睡眠和進食模式具有決定性的影響。

Circadian 由拉丁文中表「全天候」之意的字衍生而來。生物日夜節律由視網膜底層的感光器所接收的光線量來控制。專司其職的神經接收光線的信號後，便告訴大腦該分泌出多少睡眠荷爾蒙—「褪黑激素」。這就是人們在夜晚光線最微弱時睡眠較佳的原因。但為什麼有些人是「早起的鳥兒」，而有些卻是「夜貓子」呢？

研究人員採樣 500 名受試者的 DNA 樣本，藉以判別他們是早起或晚睡型的人。研究員分離出一種具兩種形式、名為 **Period 3** 的基因。該基因較短的人偏愛在夜間活動，而該基因較長的人則較喜愛在白天活動。由於越來越多人從事全天性的工作，因此得知哪些人在先天基因傾向上較適合夜班，是非常值得的。而「早起的鳥兒有蟲吃」這句諺語也不盡然適用於每個人了。