

【健康貼士】一夜好眠Dos & Don'ts (21:54)

都市人生活緊張，易患失眠，「一夜好眠」對部分人而言是奢侈的事。想有覺好瞓，不做「夜鬼」，怎樣才可以睡得好？

有中醫認為失眠的定義包括睡眠時間不足（難入睡、易醒、醒後難再入睡）、睡眠深度不足（時醒時睡、睡而不酣、晚上夢多）、醒後疲勞不減，未能恢復體力。綜合中醫、醫生、精神醫學系副教授、心理學家意見，大家不妨參考以下改善失眠問題的Dos & Don'ts！

Dos: 作息定時、心情輕鬆、房要暗

1. 作息定時，養成準時就寢和起牀的習慣。最佳入睡時間約晚上11時，是人體陰氣轉盛的時間，因中醫視睡眠為人體陰陽變化所產生的現象，「陰氣盛則寢，陽氣盛則寤」，即當人體陰氣盛時自然想睡覺，陽氣盛時會醒來。
2. 睡前保持心情輕鬆，減慢呼吸節奏亦可放鬆身心，同時保持樂觀及平和心態。
3. 保持睡房環境安靜和舒適，房內溫度要適中，燈光要暗。若仍然難以入睡，不要勉強自己，可離牀一會放鬆一下，待感到累時再睡。
4. 養成入睡前的習慣，如睡前以溫水泡腳、按摩足底湧泉穴等，可造成條件反射，有助入眠。
5. 日間做適量運動，晚上更易入睡，但應在睡前最少3小時避免做劇烈運動；另可在睡前進行10至15分鐘的拉筋（睡前四式拉筋，見圖），充分放鬆肌肉，待體溫適度下降後有利入睡。
6. 睡前泡熱水浴有助入眠。

Don'ts: 防藍光、忌飲酒、勿數綿羊

1. 睡前避免使用手機、平板電腦等電子產品，因為它們會釋出藍光，抑制褪黑色素的分泌，減低睡意，讓人誤生提神的錯覺；加上電子遊戲的刺激性強，令大腦短時間內無法停頓和休息。
2. 睡前不宜吃得過飽，肚餓可喝一點熱牛奶或小量小食。睡前亦應避免喝茶、咖啡、含「咖啡因」（**caffeine**）的飲品，免產生興奮作用。
3. 睡前喝牛奶暫未有醫學依據證實能改善睡眠質素，但切忌煙酒！因煙酒會影響睡眠質素，而且酒精可導致脫水，令人不停想下牀喝水，整晚睡不安穩。
4. 若失眠時數綿羊，數到某些數字可能令人聯想到生活上的瑣事或煩惱，愈數反而愈精神。
5. 躺上牀後萬事不思：不要在牀上用手機、看書、看電視、工作或吃東西。壞情緒亦不要帶進睡房，如與伴侶爭執，應在睡前處理好怨氣和憤怒，以免不快情緒影響睡眠質素。

6. 睡眠時間的長短因人而異，毋須強迫自己睡足8小時，睡眠亦不要過量，因為會影響下一天的睡眠，造成惡性循環。

資料來源：明報

整理：黃廷希 thwong02@mingpao.com

相關文章：

- 【點先搵到周公？】紓緩失眠5食療
- 【脊醫教路】高枕未必無憂！教你3種睡姿點揀枕頭
- 【脊醫教路】毛巾墊腰緩腰痛 脊醫教你4招馴得舒服
- 【生活百科】趕走蚊蟲有覺好瞓！家務助理導師教你自製驅蟲香包

更多Hot Pick: link.mingpao.com/43932.htm

相關字詞：健康貼士 睡眠 失眠 瞓覺 編輯推介