

本期焦點

- 睡眠的重要性是什麼呢?
- 睡前準備工作
- 貼心小提醒

準備工作做的好

睡眠沒煩惱



睡眠的重要性是什麼呢?

經過研究證實睡眠與我們的認知能力、生理功能以及情緒有深遠的關係，因此一個人的睡眠品質不好、或有失眠的狀況，會導致我們日常生活中處事的思考、判斷、記憶等，而生理上感受到最明顯的就在於白天嗜睡、疲勞、免疫力下降甚至是神經系統紊亂造成中風和哮喘的問題。然而，一般人往往會忽略睡眠的重要性，直到睡眠品質出狀況或是失眠的現象發生才開始警覺到睡眠的重要性。

睡前準備工作要做好

入睡前準備工作主要是讓我們的大腦、身體準備進入休息的狀態，因此在睡覺前一兩個小時，盡量讓自己身心放鬆，不要讓大腦處於需要高度耗神的狀態，進行太多運思；也可以做些溫和的運動，如拉筋舒展等的活動，讓自己的身體知道，等一下就是該好好放鬆的睡眠時間。

睡覺環境品質要顧好

除了個人準備工作可以讓我們容易入眠外，環境的安排也是重要的影響睡眠的因素。其中最重要的就是床鋪、睡眠房間的舒適度、外部噪音的影響、房間的空氣是否流通，以及室溫(最理想室溫在攝氏 25 度左右)，如有開夜燈睡覺的習慣則應選擇黃燈為主，且避免直接照射臉部，因為光線的刺激會影響褪黑激素的作用，而造成生理時鐘的不穩定。

飲食影響作用大

長期抽煙會影響睡眠，酒精雖有幫助入眠的效果，卻會造成片斷的淺眠，另外，一般大眾熟知的茶及咖啡所含的咖啡因會引起失眠，應避免在下午六點以後飲用。您可能不知道，連鹽份的攝取都會影響睡眠，研究發現，吃過量的鹽，會干擾正常睡眠。此外，應避免進食太晚或太豐盛的晚餐，睡前不要喝大量液體且睡前兩小時勿食用水果，因為某些水果含有豐富的鉀，有利尿的作用，會造成頻尿。有時飢餓可能影響睡眠，適量的宵夜或牛奶可幫助入睡。

● 貼心小提醒

✓ 還是睡不著該怎麼辦?

1. 睡不著時不要一直看鐘錶，那會使你更著急，無法放鬆，更睡不著。
2. 當感覺無法入睡時，不需要躺在床上勉強入睡。可在昏黃的燈光下，暫時起床坐在椅子上，看一本看了會想睡的書，等到想睡的時候再上床入睡。

✓ 長期失眠該如何是好?

1. 調整生理時鐘，試著找出最適合自己的睡眠時數，定時就寢及起床，建立規律而穩定的睡眠型態，如果要午睡也盡量以不超過半小時為限。
2. 向精神科醫師諮詢或求診。

參考資料：

沈欣宜、曹慧君。睡眠品質及相關情形之研究：

<http://www.shs.edu.tw/works/essay/2007/10/2007102019373909.pdf>

李信謙(2007)。睡眠的重要性：<http://www.uho.com.tw/sex.asp?aid=1966>

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：8632270（壽豐校區）、8227106 # 1121-1122（美崙校區）

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw

