

# 酣睡有法寶

## 睡眠與身心健康

擁有優質的睡眠除了能消除疲勞，令人精力充沛，還可以使我們心情舒暢。然而，長期睡眠不佳或不足，容易令人疲憊、頭昏腦脹、易怒、難專注和情緒低落，影響日常生活、社交、工作或學業等。故此，良好睡眠非常重要。



## 認識睡眠的特質

有些人認為每日必須有八小時的睡眠才算足夠，否則會有損健康。其實，每個人所需要的睡眠時間各有不同，我們不用和別人比較，亦無需過分擔憂。最重要是早上一覺醒來，覺得精神煥發，沒有感到疲倦，便算是有充足的睡眠。

有些中年或較年長的人士覺得，自己沒有年青時睡得那樣酣熟，偶爾輾轉反側，才能入睡；入睡後又容易被外界的聲音弄醒，因而擔心自己是否「失眠」。其實，隨着年齡漸長，我們的睡眠時間及模式會有所改變。這是自然現象，我們無需過分擔心。

身體疾病(例如心臟病、內分泌問題、痛症)及藥物影響也可能令人難以酣睡。此外，情緒困擾及精神問題亦會影響睡眠。



## 酣睡法寶十大法則

- 1 我們要明白每個人所需的睡眠時間各有不同，不一定要達到某個睡眠時數，也不用和別人比較，以免造成不必要的壓力，進一步影響睡眠。即使偶爾睡得不好，也不用擔心。只要放鬆心情，睡眠自然變好。
- 2 避免午睡，因為午睡會減低晚上的睡意和影響睡眠質素，令我們難以入睡，甚至會睡得不酣熟。
- 3 避免吸煙和飲用咖啡、濃茶或含酒精的飲品。它們含刺激性成分，會影響健康和睡眠質素。
- 4 建立規律的就寢和起牀習慣，有助預防和減輕失眠問題。
- 5 晨運或在黃昏後散步有助鬆弛身心，改善睡眠。
- 6 舒適的睡眠環境十分重要。睡房要保持寧靜，光暗和溫度要適中，空氣亦要流通。
- 7 睡前如覺得肚子餓，可進食一點小吃(如一至兩塊餅乾)，或喝一杯熱鮮奶都有助入睡。
- 8 如臥牀超過二十分鐘仍未能入睡，宜起牀做一些鬆弛活動，例如聽柔和的音樂，惟須避免收看或收聽太刺激或令人情緒波動的媒體節目，待有睡意時才再上牀睡覺。
- 9 暫時放下日間未完成的事務，待明日才繼續處理，以免整晚為此煩惱。
- 10 如有失眠問題或日間嗜睡的情況，宜尋求醫生協助，不應自行購買或服用坊間的藥物，亦應避免長期依賴藥物入睡。



要有優質的睡眠，我們必須建立良好的睡眠和生活模式，並且持之以恆。  
如持續受睡眠問題困擾，宜盡早求醫。



酣睡有法寶



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
Department of Health