

## 檢視睡眠前禁忌

**睡眠有一些禁忌，就看看自己有幾個不符合的情形**

1. **少仰臥及平躺：**

仰臥時，舌根部往後會影響呼吸，易發生鼾聲，若手放在胸部會壓迫心肺，導致噩夢。最理想的睡眠姿勢是右側曲膝而臥，此方法可使全身肌肉鬆弛，肝血流增多，呼吸通暢。

2. **睡前勿有萬千思緒：**

睡前必須心靜如水，不可憂慮煩事，否則會導致失眠。睡前可翻翻書報，聽聽輕音樂。

3. **勿飲酒飽食：**

睡前飲食過多，腸胃撐脹，消化障礙等都會影響睡眠。睡眠時血液流動緩慢，過多攝入高脂肪、高膽固醇食物，容易發生動脈硬化、高血壓、冠心病等症。

4. **收起 3C、不要再交談：**

睡前說話會使思維興奮，大腦不得安寧，入睡困難，導致失眠。

5. **不要開燈睡覺：**

人面對強光不僅影響入睡，還能導致入睡不深，易醒、做夢。

6. **千萬不要蒙頭大睡：**

這樣會使人吸入大量二氧化碳，甚至發生呼吸困難和窒息。

7. **切記別迎風睡：**

睡眠中不能長時間吹電風扇。人在睡眠時生理機能較低，抵抗力較弱，迎風吹易生病。

8. **勿張口呼吸、若不舒服及早就醫：**

空氣未經鼻腔過濾處理，若張口呼吸易將冷空氣及含有髒污的氣體直接吸入而刺激咽喉，容易引起咳嗽、發生感染。

9. **睡前解尿，別憋尿：**

睡眠中忍尿對身體有害，也影響睡眠。睡前排空大小便，有預防疾病、延年益壽的作用。

10. **不要賴床、貪睡：**

近年研究發現，睡眠過多會影響人的壽命，一般成年人睡眠時間 7 小時左右為宜。

# 快速入睡 10 法

## 1. 把你的臥室變成睡眠天堂

臥室必須安靜、黑且暗，因為黑暗的環境會促進松果體產生褪黑激素，這種激素正是控制晝夜循環的生物時鐘。

## 2. 順從生物時鐘的天性

太陽下山了，生物都該休息了(除非是夜行動物)，日出而出、日落而息。晚上容易在心理上做好入睡的準備，每天按時上床和起床是很重要。

## 3. 床只是用來睡覺

避免在床上做任何事，因為會干擾睡覺情緒及品質，所以在床上就只需要做的事情就是熟睡。

## 4. 善待你的胃

無論太飽或太餓都會干擾睡眠。若平躺時胃裡還是有食物，那麼容易造成胃食道逆流。或者飢腸轆轆不得入眠，吃些富含碳水化合物的小點心，可以觸發大腦血清素的釋放，有助放鬆身心。

## 5. 適時/適量的咖啡因

下午時刻少飲喝含咖啡因的飲品，且每天不過量飲用咖啡因(各式茶品、咖啡等)飲料，以避免近於睡眠時間發揮影響，也會導致睡眠不規律。

## 6. 累了就睡

身體累了，那麼就上床睡覺，別再撐了!

## 7. 洗一個舒適的澡

臨睡前 1 至 2 小時來個熱水澡。當你離開浴盆體溫會逐漸下降，令你感到疲倦。如果臨睡才洗，那會使身體細胞興奮，反而睡不易入眠。

## 8. 放鬆我們的時間和精力/回歸自然

## 9. 不要勉強

時間晚了該就寢了，但睡不著，躺了半個小時仍無睡意，起來做點輕鬆；靜坐、聽點舒緩的音樂、看點輕鬆的書籍、或者來杯溫牛奶，不要勉強直躺在床上。

## 10. 能有張好床最好

一張床軟硬適中的床，千萬不要選擇太軟床，因為會導致睡姿不正，容易導致肌肉僵硬和背部伸展問題。

## 堅持步行的驚人效果/俗話說，人老腿先老

由於人體 2/3 的肌肉集中在下半身，所以 60 多歲的人可以有年輕人 70% 的握力和臂力，但下半身力量卻只剩下 40%。別以為健步行走就是簡單的下肢運動。

規律的健走可有效鍛煉身體各部位：

- ▶ 頭腦:促使腦部釋放內啡肽，使心情愉悅。
- ▶ 肺部:增加肺活量、降低嗜煙者對吸煙的渴望。
- ▶ 背部:加強背肌力量，且對背部傷害較小。
- ▶ 腿腳:行走相當於對骨骼進行力量訓練，能明顯增強腿力、腳力、骨骼和肌肉力量。

### 堅持步行的驚人效果

- 1、步行能**增強心臟功能**，使心臟慢而有力。
- 2、步行能**增強血管彈性**，減少血管破裂的可能性。
- 3、步行能**增強肌肉力量**，強健腿足、筋骨，並能使關節靈活，促進血液循環和新陳代謝。
- 4、步行可以**增強消化腺的分泌功能**，促進胃腸有規律的蠕動，增加食欲，對於防治高血壓、糖尿病、肥胖症、習慣性便秘等症有良好的作用。
- 5、在戶外新鮮空氣中步行，**大腦思維變得清晰、靈活**，可有效消除腦力疲勞，提高學習和工作效率。
- 6、步行是一種靜中有動、動中有靜的健身方式，可以**緩解神經肌肉緊張**。據專家測定，當煩躁、焦慮的情緒湧向心頭時，以輕快的步伐散步 15 分鐘左右，即可緩解緊張，穩定情緒。
- 7、定時堅持步行，會消除心臟缺血性症狀或降低血壓。使人體消除疲勞，精神愉快，**緩解心慌心悸**。
- 8、步行可**減少三酸甘油酯和膽固醇在動脈壁上的聚積**，也能減少血糖轉化成三酸甘油酯的機會。
- 9、步行能減少人體腹部脂肪的積聚，**保持體態美**。
- 10、步行能**減少血凝塊**的形成，減少心肌梗塞的可能性。
- 11、步行能**減少激素的產生**，過多的腎上腺素的產生，過多的腎上腺素會引起動脈血管疾病。
- 12、步行可以保護環境，消除廢氣污染，對強健身體，提升免疫力，減少疾病，延年益壽不是夢。

總之，活著就要動起來，將運動生活化。

♥衛保組與你共享健康♥