

# 養成良好睡眠習慣方法注意事項

---

## 一、前言

保持健康的第一秘訣，就是要有充足的睡眠。每個人幾乎都有失眠睡不著的經驗，白天精神萎靡，注意力不集中，情緒煩躁不安。它並不是一種疾病只是表示夜間睡不好而造成第二天疲倦各種不同經驗的一種主訴症狀而已。

## 二、如何養成良好睡眠習慣

1. 每早規律按時起床，盡量勿白天睡覺，午睡勿超過1小時，夜間盡量11點前就寢入睡。睡前避免大餐、腹式呼吸法、晚餐後不飲用酒、咖啡、茶，最好也不要抽煙；定時適當運動；肌肉鬆弛法，以養成良好的睡眠習慣。
2. 嚴格限制在床上的時間，白天連床碰都不能碰，只有在晚上睡眠時間才能上床睡覺。
3. 每天養成規律的運動，下午時段較佳，並希望能成為日常生活的常規，因為運動可提高新陳代謝率增進活力，穩定情緒，可幫助睡眠的改善可盡量選擇離家附近，簡便及喜愛的運動。
4. 維持規律的入睡時間和起床時間：不要因為前一天睡不好而太早躺到床上，也不要賴床。
5. 維持舒適的睡眠環境：適當室溫，燈光，少噪音及舒適的床墊。
6. 避免使用床或臥房為其他非睡眠的活動場所，如看電視，打電話，討論事情等。
7. 睡前禁喝咖啡，茶，酒及抽煙。
8. 為了避免夜間頻尿而起床上廁所，影響到睡眠，最好晚餐後少喝水及飲料。
9. 睡前宜做溫和及放鬆身心之活動：如泡熱水澡，肌肉鬆弛及呼吸運動（吐納）。
10. 睡前避免吃太飽，但如有胃疾或胃部不適而影響睡眠

者，睡前之小點心卻有助睡眠。

11. 改變生活型態：每天應規律生活，積極參與社交活動，增加與他人接觸宜訂有自己之生活目標。
12. 對老年人睡眠正常變化要有正確的認知，即是”睡較淺，經常醒來及睡的時數較少，是老年人睡眠的正常現象”，不必過份擔心。

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡

祝您 身體健康 萬事如意