

心藏筆露：一夜好眠

「眼光光望天光」，掛□一雙熊貓眼的小明一邊搖頭嘆息一邊慨嘆。

睡眠不足令小明的心情變差、工作表現退步，身邊的伴侶及朋友很擔心，所以勸他來求醫。每天晚上，小明下班時已過了晚餐時間，隨便吃一點東西便已經十點多，回家洗澡再打機上網，已到了凌晨一、兩點。他躺在床上焦急地想快點入睡，不然第二天早上便起不了床。可是，他越焦急便越睡不□□更有時要到日出後才能小睡兩小時。為了補充睡眠，他周末會睡到日上三竿才起床，但卻還是覺得很累。

小明以上不健康的睡眠習慣，是不少香港人的寫照。太晚進食會影響消化，令人難以入睡，所以不應在睡前兩至三小時進食，在傍晚六點後亦不應該喝含有咖啡因的飲品。另外，睡前打機上網亦會刺激情緒，電腦及電話的藍光也會影響入睡和睡眠質素。睡前30分鐘應關掉電腦及電話，然後把房裏的燈光校暗，並調校溫度至舒適涼快的程度。睡床只是供睡眠及親密的行為，不應把工作、電腦或電話帶到床上。

躺在床上時應盡量放鬆，可作數次深呼吸幫助入睡。但若在20分鐘後都未能進睡，便應起床稍作伸展，然後再躺回床上睡覺。周末多睡數個小時並不能補充平日的「睡眠債」，應固定作息時間，即每天都保持差不多的上床休息及起床時間。

在醫生的指導下，小明慢慢改善自己不良的睡眠習慣，再加上日間適量的運動，睡覺漸變成樂事，連黑眼圈也減淡了不少呢。

撰文：青山醫院精神健康學院副顧問醫生鄧宛兒

(轉載自蘋果日報 | 心藏筆露 2017-10-10)



一夜好眠

「眼光光望天光」，掛着一雙熊貓眼的小明一邊搖頭嘆息一邊慨嘆。

睡眠不足令小明的心情變差，工作表現退步，身邊的伴侶及朋友很擔心，所以勸他來求醫。每天晚上，小明下班時已過了晚餐時間，隨便吃一點東西便已經十點多，回家洗澡再打機上網，已到了凌晨一、兩點。他躺在床上焦急地想快點入睡，不然第二天早上便起不了床。可是，他越焦急便越睡不着，更有時要到日出後才能小睡兩小時。為了補充睡眠，他周末會睡到日上三竿才起床，但卻還是覺得很累。

小明以上不健康的睡眠習慣，是不少香港人的寫照。太晚進食會影響消化，令人難以入睡，所以不應在睡前兩至三小時進食，在傍晚六點後亦不應該喝含有咖啡因的飲品。另外，睡前打機上網亦會刺激情緒，電腦及電話的藍光也會影響入睡和睡眠質素。睡前30分鐘應關掉電腦及電話，然後把房裏的燈光較暗，並調校溫度至舒適涼快的程度。睡床只是供睡眠及親密的行為，不應把工作、電腦或電話帶到床上。

躺在床上時應盡量放鬆，可作數次深呼吸幫助入睡。但若在20分鐘後都未能進睡，便應起床稍作伸展，然後再躺回床上睡覺。周末多睡數個小時並不能補充平日的「睡眠債」，應固定作息時間，即每天都保持差不多的上床休息及起床時間。

在醫生的指導下，小明慢慢改善自己不良的睡眠習慣，再加上日間適量的運動，睡覺漸變成樂事，連黑眼圈也減淡了不少呢。

撰文：青山醫院精神健康學院
副顧問醫生鄧宛兒