

星島日報健康專欄《保健至專》- 改善失眠謬誤

有些人因前一晚睡得不好，所以日間即使睡不□也躺在□上，誤以為可助養神，這反而令睡不□的感覺和睡□「連繫」起來，令晚上更難入睡。處理失眠其中一個最有效方法，是限制在□上的時間。如在□上二十至三十分鐘後仍未能入睡，便應下□□做些輕鬆的活動，及至有睡意才上□。部分已退休、毋須上班或放假人士都愛睡到自然醒，沒規定作息時間，這樣很易擾亂生理時鐘，每天定時起□是處理失眠的簡單而有效方法。

睡前三小時別做運動

日間的活動也會影響晚上睡眠質素，當陽光射進眼睛時，體內褪黑色素便會下降，令體溫上升，清醒程度增加。周圍環境黑暗時，褪黑色素會上升，令體溫下降並產生睡意。如日間多接觸陽光令體溫上升，增加體溫上升和自然下降的溫度差距，晚上會更易入睡。日間做運動能有助體溫上升，故亦可改善晚上睡眠質素。不過如於睡前三小時內做運動，太接近入睡時間，則有可能影響入睡。

臨□心理學家張嬋玲

(轉載自星島日報 | 保健至專 2015-12-28)

精神科 / 兒科 **保健至專**

改善失眠謬誤

有些人因前一晚睡得不好，所以日間即使睡不着也躺在牀上，誤以為可助養神，這反而令睡不着的感覺和睡牀「連繫」起來，令晚上更難入睡。處理失眠其中一個最有效方法，是限制在牀上的時間。如在牀上二十至三十分鐘後仍未能入睡，便應下牀，做些輕鬆的活動，及至有睡意才上牀。



部分已退休、毋須上班或放假人士都愛睡到自然醒，沒規定作息時間，這樣很易擾亂生理時鐘，每天定時起牀是處理失眠的簡單而有效方法。

睡前三小時別做運動

日間的活動也會影響晚上睡眠質素，當陽光射進眼睛時，體內褪黑色素便會下降，令體溫上升，清醒程度增加。周圍環境黑暗時，褪黑色素會上升，令體溫下降並產生睡意。如日間多接觸陽光令體溫上升，增加體溫上升和自然下降的溫度差距，晚上會更易入睡。日間做運動能有助體溫上升，故亦可改善晚上睡眠質素。不過如於睡前三小時內做運動，太接近入睡時間，則有可能影響入睡。 整理：Kar

今日顧問：青山醫院精神健康學院
臨牀心理學家張嬋玲