



迎來一夜好眠

晚上的睡眠質素會影響您日間的感受。所以良好的睡眠策略非常重要，能幫助您每晚都有深層睡眠，恢復精力。以下是能讓您一夜安眠，改善您睡眠質素的一些提示：

1. 營造一個有利睡眠的環境

保持睡房黑暗涼爽，並將噪音水平降至最低。按自己的需要，營造適合自己入睡的環境。睡不著時，您也可以使用幫助睡眠的工具，例如：遮光窗簾、眼罩、耳塞、「白噪音」、加濕器、風扇和其他裝置。

2. 在優質的床褥和枕頭上安睡

您應擁有一張承托力良好的優質床褥，在整個晚上支撐您的身體，且提供足夠的空間讓您舒適地伸展和轉身。如果您經常在起床後感到背痛或頸痛，您應該購買一張合適的新床褥和枕頭。

文章由 Heveya® 提供

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司（「本行」）的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。

3. 保持規律的睡覺時間

每晚在固定的時間上床睡覺，每天在固定的時間起床。調節好自己的「生理時鐘」，每晚都有規律的睡眠時間表。

4. 建立規律而輕鬆的睡前活動

在睡覺前一小時左右，進行放鬆身心的活動，讓身體漸漸由清醒調節至準備就寢的狀態。洗澡、看書、聽舒緩音樂或進行放鬆身心的活動。避免壓力大、刺激的活動。

5. 自然地調節您的睡醒週期

褪黑激素 (Melatonin) 是一種荷爾蒙，能調節您的睡醒週期，而褪黑激素的分泌受光照所影響。為確保您在白天保持警覺，在夜間感到有睡意，您應該在白天盡量讓更多光線進入家居/工作空間中。這樣，褪黑激素的分泌會在夜間增強，讓你昏昏欲睡。

6. 真正疲倦時才去睡覺

如果您在 20 分鐘後仍未能入睡，便起床做一些安靜、不刺激的活動，例如看書或聽音樂，直至您感到疲倦，足以讓您入睡。盡量避免使用發光的螢幕，例如電腦、電視和手提電話，因為它們所發出的光線會刺激腦部。

7. 提前小睡的時間

如果您需要小睡，可選擇在日間小睡片刻。小睡時間太晚會減弱晚上的睡意，導致夜間發生睡眠問題。

8. 定期運動

運動可以助您更快入睡，睡得更好。然而，睡前做劇烈運動反而會讓入睡更加困難，因為劇烈運動會帶來刺激，提高身體的警覺性。睡前三小時內應避免進行劇烈運動。在傍晚運動，最能助您在晚上入睡。

文章由 Heveya® 提供

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司（「本行」）的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。

9. 適量飲食

避免在晚上吃大餐。晚飯時間最好安排在睡覺的幾個小時前，且應避免進食難以消化的食物。

10. 睡前避免喝含有酒精、咖啡因和尼古丁的飲品

許多人認為酒精能助人入睡。雖然酒精可能使您更快入睡，卻不能改善您的睡眠質素。它會擾亂您的睡眠節奏，讓您在晚上更容易醒來。

咖啡或茶中的咖啡因在飲用後的十小時內，仍能發揮作用，引發失眠情況。午餐後應減少攝取咖啡因。

尼古丁也是引起戒斷症狀的刺激劑，可能是眾多失眠原因之一。

只要我們多加注意，有意識地在日常生活中實踐，形成習慣，便能酣然入夢。有了這些有效的入睡方法，您不但可以睡得更好，身體還會更健康，情緒更平靜。

文章由 Heveya® 提供

免責聲明：

1. 內容僅代表作者個人觀點，並不代表星展銀行(香港)有限公司（「本行」）的立場。
2. 雖然內容是取自獲作者相信為正確(截至原如出版日期)的資料，但本行均不會對內容之準確性、完整性、精確性作出任何聲明或保證。本行亦不會就任何因為或就有關於使用或倚靠本內容而引起之直接、間接或後果性損失承擔任何責任。