

好眠好生活

充足睡眠是維持身心健康的必要條件。雖然睡眠需要因人而異，但有研究指出要確保健康和維持身心正常運作，一般建議成人（18-64歲）、青少年（14-17歲）和兒童（6-13歲）每日分別需要睡7至9、8至10和9至11小時。但有調查發現本地平日成人、青少年及兒童平均分別只睡約6.5、7.3及8.8小時。可見睡眠不足在本港非常普遍，而且是危害健康的隱患。



睡眠的重要功能

促進分泌生長激素、
新陳代謝和
修補身體損耗

將短暫記憶鞏固到
長期記憶，提升學習效果，
解難能力和創意

保障認知功能
(如專注、工作記憶及
情緒調節等能力)



相反，睡眠不足對身體、心理和社交健康有廣泛的不良影響，例如削弱免疫功能、學習表現和增加情緒病風險等。

假日補眠的不足

未能獲得本身所需的睡眠量會造成「睡眠債」。有實驗研究發現健康人士在持續一至兩星期減少睡眠再補回兩至三晚充足睡眠後，他們的持續專注、工作記憶及閱讀理解等能力仍未能恢復到原來水平。所以假日補眠或可舒緩睡眠不足弊端，卻不能完全補償積壓的「睡眠債」。

妨礙睡眠的常見陷阱

✘ 睡前使用電子螢幕產品

螢幕的藍光會干擾大腦正常運作，如減少分泌有助入睡的褪黑激素（melatonin）而延誤睡眠；建議在睡前一小時盡量避免使用。



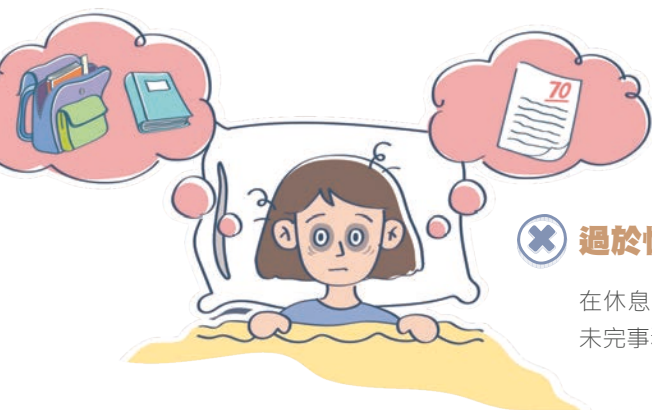
✘ 睡前飲用含咖啡因飲料（如咖啡、茶及能量飲品等）或酒精

有研究指咖啡因可干擾大腦及身體運作近六小時或更久，妨礙入睡。酒精看似令人短暫放鬆和可導入淺睡，卻會干擾深層睡眠及導致尿頻，損害睡眠質素。



✘ 經常熬夜

有學生和在職人士經常深夜溫習或工作。但缺乏足夠睡眠會令努力學到的新知識和技能難以納入長期記憶，短期記憶過後便淡忘；翌日精神困倦也妨礙吸收新知識。熬夜其實是令進步事倍功半。



✘ 過於惦掛紛擾

在休息時仍惦掛白天事務會干擾夜間睡眠；建議將未完事務簡單記錄容後處理，晚間放鬆休息。

健康睡眠

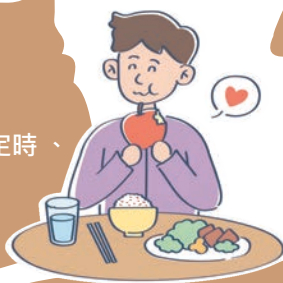
如何提高睡眠的質和量



合宜地接觸日光，例如清晨或傍晚接觸陽光約一小時有助調節生理時鐘，在夜間有效分泌褪黑激素幫助入睡。



生活習慣有規律，作息定時、均衡飲食和適量運動。



睡前進行放鬆身心的活動，例如散步、瑜珈等。



安排適當的睡眠環境，例如較暗的燈光、合宜的溫度及保持空氣流通等。

「失眠」，「可免」

臨床研究證實適切的藥物輔助及認知行為治療可有效控制失眠困擾。但有調查發現本港只有約四成成人和一成兒童及青少年失眠者尋求診治。反映失眠問題可能容易為人忽略。若經常出現難以入睡、淺眠易醒、過早清醒或睡後日間精神仍然疲憊就應盡早向家庭醫生求助！



好眠好生活



好眠好生活
之不可思議