

成年人的睡眠健康： 良好的睡眠是可以實現的夢想！

為什麼睡眠很重要？

睡眠對於一個人的心理健康、身體健康和生活品質至關重要。當您入睡時，您的身體會利用這段時間進行自我修復，為第二天做好準備，您的大腦也將一天所學到的一切存儲於記憶中。

每晚睡眠不足可能會增加罹患某些慢性疾病的風險，例如：

★ 糖尿病

★ 過度肥胖

★ 心臟病

★ 抑鬱症

成年人每天通常應睡幾小時？

★ 老年人（65歲及以上）每天需要7至8個小時的睡眠時間

★ 青壯年（18-25歲）與成年人每天需要睡眠7到9個小時

關於睡眠：對錯判斷

長時間的小睡
對健康有益

睡眠過多可能
對健康有害

許多成年人一晚只需
睡五個小時

看電視或用手機
是睡前放鬆的好方法

錯 ×

過長的小睡或打盹（超過90分鐘）可能會妨礙您的正常睡眠作息，並使您整夜難以入睡。建議取而代之以適度的小睡（大約20-30分鐘），可以增強短期注意力並改善表現。

對 ✓

一些研究表明，過多的睡眠（超過9小時）可能對您的健康有害。過度睡眠與罹患2型糖尿病、中風、心臟病、抑鬱症或過度肥胖的風險增加有關聯。

錯 ×

睡眠不足（少於五個小時的睡眠）會影響您的情緒、注意力並增加受傷的風險。建議成年人每晚試著睡七到九個小時。

錯 ×

電視和其它屏幕（手機、平板或電腦）發出的光使您的大腦保持於活躍狀態，可能使您在夜間保持清醒。最好在晚上睡前一小時停止看屏幕。

睡前不要吃這些食物



咖啡因
(茶或咖啡)



含糖類



酒精



酸性食物



高脂肪食物



辛辣食品

睡眠建議

練習養成這些姿勢或習慣能幫您晚上睡得更好！

	推薦	不推薦
背部疼痛	<p>仰臥睡姿並在膝蓋下面墊個小枕頭</p> 	<p>俯臥睡姿</p> 
臀部疼痛	<p>仰臥睡姿並在膝蓋下面墊個小枕頭，或者身體側睡在沒有問題的臀部一邊並在膝蓋之間夾個小枕頭</p> 	<p>身體側睡在有疼痛的臀部一邊</p> 
睡眠中出現呼吸暫停	<p>採用墊高背部的仰臥睡姿或者側身睡姿</p> 	<p>背部平塌的仰臥睡姿</p> 
駝背	<p>採用側身睡姿並在背部彎曲部位下墊個小枕頭</p> 	<p>俯臥睡姿</p> 

👍 做到：

- 👍 睡前如果感覺飢餓，吃點清淡的小食
- 👍 白天運動來舒緩壓力或焦慮感
- 👍 每晚試著在同一時間上床睡覺，早晨在同一時間醒來
- 👍 晚上關閉強光
- 👍 練習睡前放鬆的方法

👎 不做：

- 👎 睡前吸煙或飲酒
- 👎 睡前喝咖啡或含咖啡因的茶及飲料
- 👎 睡前吃頓大餐
- 👎 入睡睡前看電視或使用手機、電腦或平板