

要身體健康 充足睡眠 不可少

要維持身體健康，最大的秘訣是：

- ・時常保持活動
- ・要均衡地攝取健康的食物，從食物中獲得各種對身體有益的重要營養素及礦物質
- ・擁有良好的睡眠
- ・既然睡眠能夠直接影響我們的健康，本文就和大家探討這方面的問題。

睡眠令人回復精神

睡覺，是人生中最大的享受，相信沒有人會反對。尤其是現代人生活繁忙，要保持工作效率及競爭能力，充足良好的睡眠是十分重要的。不論學生、家庭主婦、日理萬機的管理人員，或是需要體力勞動的人，若沒有良好的睡眠，那裡有精神去應付繁重的工作呢？

睡眠大約佔了每個人一生中1/3的時間。睡眠對我們而言，好處多不勝數。它為身體各部份及系統提供休息時間，讓人回復精神和體力，並保持身體的正常運作。每個人都受自身的生理時鐘規範，必須有適當的睡眠和休息。

不少人曾有以下經驗，偶爾一晚捱夜，第二天便精神不振；縮短了睡眠時間，皮膚明顯變差，或因睡眠不足而「熱氣」。這都顯示身體各個機能受睡眠時間影響。既然睡眠如此重要，相信有讀者會對下列的問題感到興趣：

- ・每人每日是否一定需要睡8小時呢？
- ・各位讀者能否清楚知道及瞭解導致失眠的因素呢？
- ・失眠的種類，各讀者又知道嗎？
- ・如何能解決及改善失眠呢？
- ・未解答上述問題前，我們有必要清楚認識睡眠的構造。



睡眠分階段

睡眠大致上可分為兩種狀態。一狀態稱為非快速動眼期，另一狀態稱為快速動眼期（做夢期）。非快速動眼期又可分為下列四個階段：

第一階段：入睡期睡眠

入睡期是指剛入睡後的2、3分鐘，這個階段不會維持很久；2至10分鐘後，就進入淺睡期睡眠。入睡期是指剛入睡後，意識開始模糊，外界稍有刺激就會立即甦醒。

第二階段：淺睡期睡眠

淺睡期是指過了入睡期之後，通常會持續10分鐘左右。進入此睡眠期後，對微弱的聲音亦不會有太大的反應，鼻息亦稍重。年輕人淺睡期幾乎佔總睡眠時間的45%至50%。

第三階段：中度睡眠期

在這階段，腦波起伏及脈搏跳動轉緩，意識亦逐漸消失，眼球停止轉動。即使有外界刺激也不容易甦醒。此狀態大約持續約30分鐘至1小時。

第四階段：熟睡期

這階段的睡眠最深沉。全身肌肉呈現鬆弛狀態，除非用力搖晃，否則怎樣叫喚都不清醒。時間大概可維持約30至50分鐘，在整個睡眠循環中，這個階段佔的時間最長。熟睡期亦可能因翻身動作中斷，再進入下一個狀態。

經過這四個階段後，我們便進入做夢期。這階段的特徵是大腦睡得很淺，但身體肌肉卻呈放鬆狀態，令睡眠狀態加深。

睡眠重質不重量

睡眠，大約佔了我們每個人一生中1/3的時間，也就是說我們每人每日平均睡眠8小時，不過這8小時只是平均數字。也許有不少人認為睡得少就會生病，或沒睡飽就會精神不振，無法工作。但是事實卻非如此。原因非常簡單，因為睡不好，所以才需要長時間睡眠。如果睡得好，不需睡上8個小時亦覺得體力恢復，神清氣爽及精神充足。由此可以清楚知道，如果睡得不夠熟，睡眠的時間自然延長。因此睡眠應是重「質」不重「量」，一旦需要重「量」，一定是由於「質」不好所致。

造成失眠的因素

失眠是由許多不同因素造成，可分為下列幾項：

身體因素

包括身體生理障礙的疾病，例如長期疼痛、呼吸系統疾病、心臟衰竭、癌症、恐懼症、精神分裂症、高血壓及氣喘等。

藥物因素

服用咖啡因、尼古丁、某些抗憂鬱藥物、安非他命，氣管擴張劑、甲狀腺荷爾蒙及避孕藥亦可能讓人無法入睡。

生理因素

女性生理紊亂、甲狀腺荷爾蒙過多或過少、更年期亦可能造成失眠。

心理及精神因素

擔憂、憂鬱及長期焦慮，造成睡眠品質不良，引致失眠。

其他因素

失眠的因素也可能是一些習慣性問題、睡房的環境，如：

- ・睡房的寧靜度
- ・床鋪的軟硬度
- ・枕頭的軟硬、高度及質料亦可能影響睡眠的狀態

失眠的種類

根據失眠困擾時期的長短，失眠大致可以分為三類：
暫時性失眠

失眠情況通常只維持數日，主要是因為環境突然改變、旅行生理時差的問題或短時期壓力所致。

短期性失眠

失眠期為1星期至2星期，一般情況下都不會超過1個月。導致短期性失眠的例子不外乎是突然失業、家人生病或死亡等。

長期性失眠

經常持續超過1個月以上。常見的例子如：患上精神病及神經衰弱等。

改善失眠的方法

想改善失眠，或提高睡眠質素，可以參考下列建議：

- ・學習放鬆肌肉及身心的技巧，有助減少壓力，例如泡熱水澡、慢步30分鐘等。
- ・上床前做一些溫和的運動，切忌睡前做劇烈運動。
- ・營造良好的睡眠環境。
- ・調整生活習慣，培養良好的睡眠習慣，例如睡前勿喝酒、茶或咖啡等。
- ・若一個人在早上起來時覺得體力恢復，精神氣爽，而且一日當中體力及精神充沛，工作無礙，不會想打瞌睡或有倦怠感，這就表示睡眠充足。反之，便可能是睡眠不足了。✓