



## 【祝君健康】

### 治未病—睡眠的保健

人的一生有三分之一的時間在睡眠中度過。睡眠對人而言與食物、空氣、水一樣不可或缺。睡得好是身心健康的標誌，睡不好是苦惱和疾病的徵兆。根據現代研究，睡眠的功用包括：消除疲勞，恢復體力，保護大腦，促進發育，延緩衰老，養顏護膚，增強免疫力等等。

影響睡眠的因素很多。有些是因為環境因素，如周邊噪音或光照的干擾，氣候變化等。有些是因為生理因素，體內生物鐘尚未適應新的節律，如時差反應，日夜輪班等。有些是因為生理社會因素，如考試之前的緊張焦慮等。也有因為身體不適，多見於各種疼痛性疾病，或睡眠呼吸暫停綜合症等。另外，一些精神疾病也會導致失眠，如抑鬱症、焦慮症、強迫症、老年癡呆等。

一旦出現了睡眠問題，建議請教專科的醫生。醫生會針對發病原因，給予不同的治療方案。安眠藥短期有效，但服用這些藥常有成癮的危險。在得到專業的治療後，還可以從以下方面來改善睡眠。

1. 改變對失眠的恐懼。“失眠不可怕，可怕的是怕失眠”。大多數失眠者有一個共同的心理特點，就是對睡眠的擔心、恐懼。越擔心就越難以入睡。要給自己一個平和的心態，不要太多考慮“今晚睡不好，明天怎麼辦”之類的問題。一個晚上即使徹夜不眠，也不會對第2天有毀滅性的影響。要知道，世界上失眠的人其實是很多的，他們照樣生活得很好。

2. 養成良好的睡眠習慣。晚餐不應過晚過飽。有些食物如乳酪、巧克力、土豆等，可使人興奮，晚上應該避免進這些食物。咖啡因是干擾睡眠的主要因素之一，失眠者應該減少咖啡因的攝入，午後就不應再喝濃茶和咖啡了。睡前也不要喝太多的液體，因為這會使膀胱充盈而影響睡眠。不要在睡眠前2小時內劇烈運動。

3. 學會促進睡眠的方法。臥室要保持安靜涼爽。作息要有規律，不要輕易改變。躺下後即使不能入睡，也不要看表。

中醫藥治療失眠，分為虛實兩種。常用“補”、“瀉”、“和”等治法，療效持久，不易形成依賴。中醫的中藥療法、針灸療法、按摩推拿、沐足、飲食調理等均對失眠有良好的調治作用。

科大醫院  
劉夢光醫生  
2008.5.26