

如何改善睡眠

郭婕

前言

睡眠用以恢復已耗竭的體力與精神，是維持人體健康的基礎。就像氧氣、水和食物一樣，是生命中不可或缺的要件。當睡眠受到干擾，人體功能將無法有效運作。「失眠」是睡眠與覺醒之間的不均衡，是有關睡眠的常有抱怨，已經被視為疾病根源之一。大型流行病學的調查統計顯示，美國有接近 30% 的人曾有睡眠困擾，其中需要用藥者亦高達 17%；而亞洲國家的失眠問題雖然不及歐美嚴重，但隨著工商社會所帶來的壓力，台灣的失眠人數也逐漸上升，國內相關盛行率高達 15%，是值得國人關心的問題。

何謂睡眠？

睡眠時，知覺上雖無法接收外界訊息，但其實腦部仍處於活動狀態，此種活動是週期性循環變化，變化在睡眠深度的深淺，同時，夢也會在不同的時期出現。

睡眠結構是依據腦波及生理參考指標之測量。睡眠有四至六個週期，每一週期有二個主要階段：快速動眼睡眠（Rapid-eye-movement sleep, REM）（與作夢有關）與非快速動眼睡眠

（Non-rapid-eye-movement sleep, NREM）。隨著週期進行，每一次的 REM 睡眠時間增加，NREM 睡眠會逐漸變短且變淺。而 NREM 再分成

四階段，第一階段是由清醒進入睡眠的過渡期，佔總睡眠時間 5%，第二階段是淺睡階段，佔總睡眠時間約 45-75%，第三、四階段為熟睡階段，又稱慢波睡眠 (slow wave sleep)，也就是睡得最深的階段，一般在入睡後前期數小時發生，佔總睡眠時間 20-25%。

你到底需要多少睡眠？

睡眠需求因人而異。研究證明，以心臟病、癌症與猝死為計算因子，每晚睡七小時的死亡風險最低。睡眠時間過多與不足，都會提高死亡率。此外，隨著年齡增長，睡眠時間可能會減少，睡眠也會變得較淺。大多數人是以睡眠時間長短來衡量，其實還要考量睡眠品質。

睡眠品質

睡眠品質指的是：個人對與睡眠有直接或間接相關的特性，綜合評價滿足個人需求度之程度，包括主觀陳述（是否睡的安穩）、睡眠潛伏期長短、睡眠中曾發生的困擾、睡眠時數的長短、睡眠效率及睡醒後的感覺。1993 年 Cohen 等定義有下列其中一項發生，即為睡眠品質不良：1、睡眠少於 6 小時。2、睡眠潛伏期（躺上床直到入睡）大於 30 分鐘。3、夜裡醒來超過 3 次。

為何會失眠？

不容易入睡、睡眠中斷或睡不好等情況稱之失眠，常見的失眠原因如

下：

1. 身體疾病：任何會造成身體不舒服的病痛都有可能造成失眠，如頻尿、呼吸不暢、腸胃不適等，不過一旦根本的起因消除後，失眠症狀通常會自行緩和。

2. 壓力：情緒上因考試、經濟及生活上的轉變或工作壓力，造成心理不平靜。

3. 藥物或食物：如含有興奮作用的藥物，如安非他命，和某些感冒藥裏含有咖啡因等成分的藥物或食物（如某些感冒藥、咖啡、茶及可樂等）。

4. 環境的問題：睡時的環境，如太熱、太冷、太吵等原因，均可能影響睡眠。

5. 精神疾病：失眠是所有精神疾病中最常見的共通症狀，如焦慮是難以入眠，憂鬱症是提早醒來，躁鬱症是不睡覺。

養成健康良好習慣，改善睡眠品質

應培養每天良好的習慣，結合以下各項非藥理性方法有效運用，比服藥治療失眠更為有效，且效果更持久。

1. 養成規律的生活作息，睡眠將能維持最大效率。7-8 小時以下的睡覺時間就足夠，定時就寢及定時起床。就算夜裏睡不好，隔天早上仍要按時起床。每天按時起床，就容易在固定時間入睡。

2. 白天小睡適可而止。
3. 白天不要過度勞累：身心的過度操勞將會導致精神和肌肉的緊繃和疲憊。
4. 晚飯以清淡，軟食為主，忌肥厚油膩或過飽，“胃不和則夜不安”。
5. 晚餐後避免喝大量水及飲料：以免半夜頻尿須起床上廁所，影響睡眠品質。
6. 睡前一小時該從事安靜的活動，將會睡得比較安穩。應忘掉激動的電視情節、未做完的公事、甚至是明天預定的計畫等等。喝杯溫牛奶、少量紅酒、洗溫水澡，泡脚，按摩或聆聽柔和的音樂，放鬆都是不錯的方法。
7. 遠離尼古丁與其他刺激物：香菸與其他尼古丁製品都屬於興奮劑，應該避免在晚上吸菸，以免無法成眠。
8. 睡前四至六小時內禁止食用含有咖啡因的食品：咖啡因是一種中樞神經興奮劑，有讓人保持清醒的作用。因此睡前四至六小時內禁止飲用咖啡、茶及可樂等含有咖啡因的飲料。
9. 睡前飲酒不宜過量：酒精為中樞神經抑制劑，可幫助入睡，但即使只是低劑量的酒精，也會干擾後半夜的睡眠，導致早醒，故應避免以酒助眠。
10. 佈置使自己感到舒適的睡眠環境：臥室要安靜整潔、通風良好，溫度不能過冷過熱，光線暗一點較佳，為減低噪音。可以使用耳塞、眼罩、窗簾、冷暖氣等減少環境的干擾。

11. 避免在床上做其它事情：不要躺在床上閱讀、看電視、吃東西或準備明天的工作。如果躺在床上一段時間後仍無法入睡，應立即起床做一些放鬆心情的活動，如聽音樂、看書等，等睡意濃時再去睡。亦可運用靜態精神活動，例如肌肉鬆弛、精神集中腹式呼吸、自律神經訓練及靜思冥想，分散自己對失眠的注意力。

12. 保持心情愉悅，對難以解決的問題要擱置“冷處理”。

13. 勿憂心會失眠：害怕失眠，是導致失眠最常見的因素之一，這種害怕情緒往往讓患者無心於其他活動，心情隨著天黑開始沉重，愈接近就寢時刻，心理負擔就愈大。這種害怕和焦慮會讓患者從事一些徒勞的努力，繃緊了身心的張力，反而強化腦部的覺醒和亢進狀態，成為惡性循環。因此不要常去看鐘，也不要去計算夜裏睡了幾小時，知道時間及睡了多久，只會徒增壓力，影響睡眠。

14. 必要時可短期，間斷性給予安眠藥。但如僅藉安眠藥想來解決失眠問題，不僅無法解決問題，反而製造了多的問題。

有效改善睡眠的食品

1. 牛奶：臨睡前喝 1 杯，可催人入睡，對老年人尤為適合。
2. 蓮子：蓮肉味澀性平，蓮心味苦性寒，均有養生安神之功效。

《中藥大辭典》稱蓮子可治“夜寐多夢”。研究表明，蓮子具鎮靜作用，可促進胰島素分泌，使人入眠。睡前可將蓮子用水煎，加鹽少許服用；或將蓮子煮熟加白糖食用。

3. 核桃：味甘性溫，是滋補營養食物，能治療神經衰弱、健忘、失眠、多夢。取粳米、核桃仁、黑芝麻，慢火煨成稀粥食用，用白糖調食，睡眠前食用。
4. 龍眼：味甘、性溫，具補心益腦、養血安神之功效。臨睡前飲用龍眼茶或取龍眼加白糖煎湯飲服均可。
5. 小米：性微寒，具“健胃、和脾、安眠”之功效。小米熬成粥，臨睡前食用，可使人安然入睡。
6. 蜂蜜：具有補中益氣、安五臟、和百藥、解百毒之功效。對失眠患者療效顯著。每晚睡前取蜂蜜 50 克，用溫開水沖 1 杯飲用。
7. 奇異果：奇異果之鈣含量高於葡萄柚、蘋果和香蕉，而鈣是可以提升睡眠品質的重要元素，可以增進神經系統的穩定及放鬆，奇異果的微酸能適當促進腸蠕動，增強食物的吸收力，減少腸胃脹氣的發生，如此便能逐漸改善睡眠狀態。
8. 來杯小紅酒，既有催眠作用（對某些人來說），並具抗氧化功能。
9. 刺五加：刺五加益氣健脾，補腎安神。對於脾臟虛弱，體虛乏力，食慾不振，腰膝酸痛，失眠多夢尤為有效。

結語

要解決失眠的問題，應該是要解決造成失眠的原因，更應避免長時期規律使用安眠藥物。養成良好的睡眠習慣，可以改善睡眠的品質，以上簡單介紹的健康良好習慣及有效改善睡眠的食品以供參考，下期將向各位讀者介紹有關改善睡眠的營養補充品及運動方法。