



# 如何睡好覺

## 身心健康要好眠

### 助眠全攻略

避開干擾睡眠因子：

1. 睡前6小時內，避免飲食含咖啡因。
2. 睡前6小時內，不喝酒精類飲料。
3. 睡前6小時內，避免激烈運動。
4. 就寢前避免大餐。
5. 就寢前(夜間)避免使用尼古丁。

營造好眠狀態：

1. 將燈光、噪音減到最低程度，並維持適當室溫。
2. 睡前可吃清淡小點心(如含色胺氨酸的乳製品)有助熟睡。
3. 白天適當活動，夜間好入睡。
4. 減少床上清醒時間：
  - 想睡的時候才去睡！如果無法入睡，離開臥室從事安靜活動，想睡的時候才回到床上睡覺。(可以整晚重覆這些過程)
  - 不要在臥室之外的地方睡覺。
  - 維持規律的起床時間，甚至在休假或週末時，避免假日晚起。
  - 只在睡覺或行房時才使用臥室，不在臥室觀看電視或看書。
  - 避免白天睡，或時間限制在一次少於一小時且下午3 點鐘後不小睡。

