失眠預防與保健

何謂失眠?

（1）有太多心事以致無法再入睡
（2）很不容易入睡。
（3）覺得整晚都做夢。
（4）無法入眠時會感到煩躁。
（5）睡眠障礙每週出現三次。
（6）失眠持續超過六個月。

失眠的原因

1.心理因素:壓力是造成短期失眠的首要因素,例如:學業、工作、家庭、婚姻所形成的壓力。
2.生理上的因素:身體上的問題會干擾睡眠,如:發燒、腫瘤、氣喘發作、開刀傷口疼痛。
3.生活習慣:像在下午、晚上喝酒或咖啡、茶,在睡前做劇烈運動。
4.輪班的工作:如醫護人員等需要輪班的工作者。
5. 時差。
6.環境的干擾:房間太冷、太熱、太吵、太亮都會影響睡眠、有人會認床、換個房間會睡不著。
7.藥物:某些藥物的副作用會使人睡不好,像高血壓、氣喘等藥物。用某些藥 物如鎮靜劑、安眠藥也會讓人睡不好。失眠的疲倦、不專心、噁心、頭痛、易怒、神經質。

日常保健之道

1.養成規則正常作息時間。每日按時上床入睡及起床。
2.每日應規律運動,睡前宜做温和及放松身心的活動,如泡温水澡、切忌在睡前做劇烈活動或看電視。
3.維持舒適的睡眠環境。必要時可使用眼罩及耳塞,
4.晚餐後禁喝咖啡、茶、可樂、酒及抽煙。
5.晚餐吃八分飽。
6.午睡以半小時為限。
7.睡前喝杯牛奶可鎮靜安神。

失眠食療

1.糖淋枸杞山藥一 可預防失眠。
2.帶心蓮子湯:專治心火熾盛型失眠,可降心火改善睡眠。
3.桂圓茶:以龍眼乾煮成茶飲,適合氣虛和虛寒型之失眠。

失眠自我按摩法

1.用十指彎曲成梳子狀,由前往後梳抹至頸椎。
2.端坐在床上,拍打或按壓腳底中間偏上的肌肉,每次力道均隨
到微脹痛為宜。