

Z

Z

Z



倒頭就睡不是好事， 當心是疾病徵兆

失眠的人，經常是躺在床上久久不能入睡，那么“倒頭就睡”或隨時隨地入睡，就代表睡眠品質好嗎？

楊中興分析，在正常情況下人類會花5至20分鐘入睡。如果是前天熬夜，隔天躺在床上很快入睡，就有這樣的情況并無大碍，但是如果秒睡經常出現，是不正常的。

因為它預示着兩種可能性：第一，長期嚴重缺乏睡眠，導致個人常常一躺在床上就睡；第二，患有會影響睡眠質量的疾病，例如睡眠呼吸暫停症、嗜睡症、腳不安寧症等，導致白天很困，在不應該入睡的時候，例如白天駕駛、看戲說話時突然睡着。

睡眠軟件 有什麼幫助？

時下很多人會用手機軟件或智慧手環來監測睡眠，主要測量身體的動作、心率、室溫等，或者記錄與睡眠有關的活動，例如運動量、咖啡因攝取等詳細信息，進一步分析。

他指出，很多軟件僅測量與睡眠有關的連續指標來推測睡眠質量，并非測量睡眠本身（只有通過多導睡眠圖 [Polysomnography] 才能直接測量到睡眠活動），而且市面上睡眠軟件眾多，存有品質管控和準確性的問題。加上軟件沒有詳細專業的解讀和分析，倘若使用者太糾結于數據，反而導致睡眠質量更差，而且把手機放在附近或戴着手環入睡，或多或少會讓人覺得不舒服、受束縛的感覺。

不過，睡眠軟件并非全無作用，它能提高人們重視睡眠的醒覺，了解客觀環境和睡前習慣與睡眠質量的關係，做出適當的調整。

楊中興表示，
相比數據和規定的
睡眠時數，睡得好
與否，自己的感覺
更加重要。

怎樣才是睡得好？

相比數據和規定的睡眠時數，睡得好與否，自己的感覺更加重要。一般而言，睡得好有幾項基本和重要指標：

（一）容易入睡（一般少於20分鐘）

（二）睡覺過程很少醒來，即使中途醒來也能很快入睡。（倘若在睡覺過程中，有一兩次清醒並且能很快入睡，屬於正常情況；如果睡覺過程中清醒多次，並且有持續醒來的問題，則會影響睡眠素質。）

（三）早上醒來不會感覺疲累和懶床，白天精神清爽，專注力和反應力俱佳。

【後記】你真的了解睡眠嗎？

好的睡眠品質有數不完的好處，而睡不好也有數不完的后果。說起呢，睡眠是老生常談的話題，只是社會對睡眠的了解和重視足夠嗎？

現階段的上課時間能讓青少年獲得充足睡眠嗎？為何主流社會只有勸工獎、勸學獎而沒有睡眠獎？

最後要說的是，能夠好好安排一場好覺，就是幸福。

破解這些睡眠迷思……

01 | 過于糾結睡眠時數

健康的睡眠時數是因人而異的，有者睡7小時就精神清爽，有者要睡9小時，所以不要太糾結于睡眠時數。假設個人需要7小時的睡眠，却執著地讓自己躺在床上睡8小時，反而會加重睡眠壓力，影響睡眠品質。

02 | 神奇的90分鐘？

坊間有人認為，人類睡眠週期為90分鐘，只要把睡眠時間控制在90分鐘的倍數，例如睡4個半小時、6小時、7個半小時或9小時，可改善睡眠品質。然而，不是每個人的睡眠週期一定是90分鐘。當天的運動量、攝入的咖啡因、午膳等因素，都會影響睡眠週期的長短，并不能作準。

03 | 喝酒幫助睡眠品質？

很多人以為喝酒有助入睡，其實以酒精來幫助入睡，就如同喝毒藥未解渴。第一，喝酒會利尿，會让睡眠很淺而影响品質。第二，酒会损伤器官。偶尔喝少量酒问题不大，但千万不要有“喝酒能帮助入睡”的想法，酒精会让人上瘾和依赖，一旦喝酒助眠变成习惯，长期下来不仅影响睡眠，还会破坏身体器官，后果严重。

04 | 平日熬夜少睡，周末那补

人的生理时钟是以一天24小时来计算，不是依据一周7天，长期利用周末来补，会导致生活作息和节奏被打乱。假说今天因为工作或考试而睡眠不足，建议第二天补眠或午后小睡，不要等到周末才来狂睡几小时补眠。

05 | 人需要睡午觉吗？

并不是每个人都必须睡午觉来补充体力，视个人的生理需求，建议个人的午觉时间保持在20分钟左右，不要超过太长的时间，否则醒来时会感到非常疲倦，而且会影响晚上的睡眠质量。

06 | 以“安眠药”来提神

坊间有种“安眠药”，吃了会让人提起精神和提高专注力，有的学生在备考时会以此来提神熬夜，事实上这是一种兴奋剂，长期服用会造成依赖，可能会出幻觉、失眠、暴瘦、没有胃口、心跳很快等问题。

