

Cultivate Good Bedtime Habits to Ease Insomnia

Australian Chinese Daily Weekend Edition 16/4/2022

長者資訊

Design : 13

半數人士面對失眠問題 應如何建立睡前好習慣？

睡眠與我們的生活、健康環環相扣。睡眠質素不好或睡眠不足，都會影響我們一整天的精神與

體力。長期睡眠不足，更會引致身體出現毛病，影響身體健康。睡眠看似簡單，但要睡一場好

覺可以說是可遇不可求。不少人都有失眠的情況，註冊心理師譚健生表示，不少人都不自覺地

建立了一些睡前及睡眠不良習慣，直接影響我們睡眠質素。

睡眠需求會隨年齡減少

根據澳洲睡眠基金可否改協會 (English name?) 的調查，接近六成市民每周至少三次以上失眠症

狀，例如：入睡困難、睡眠中途半夜醒來，難以再次入睡的情況。長者半夜醒來更比年輕人較

為普遍。不少長者都認為年紀大了之後，就睡得較淺，亦較易被不同聲音打擾睡眠。事實上，

該基金亦證實長者即使擁有優質睡眠，亦比年輕人淺睡，所需的睡眠時間亦較少（由 8 小時減

至 6.5 小時），新陳代謝及熱量需要亦會減少 20%。

優質的睡眠猶如良好的生活習慣般，是需要時間慢慢培養的。所以，好的睡前習慣是十分重要

的。註冊心理師譚健生就提出 3 個生活小習慣，讓你擁有優質睡眠迎接每一天。

1. 晚上睡前，切忌在沙發小睡

睡意有如食欲，正餐前切忌吃零食。很多人認為午睡不利於晚上睡眠，但其實午睡只

要管理得宜，是會帶來益處的。小睡應控制在 20-30 分鐘內，而短暫的睡眠亦應該在

睡前 8 小時前完成，下午 3 時後就應避免小睡。一個不合適的小睡環境亦會影響午睡

質素，容易引起晚上失眠的情況。因此，即使小睡亦應睡在床上，確保每次睡眠都在

適當環境下進行。

2. 睡前忌看電視手機

研究指出，只要在最大亮度下觀看電子屏幕兩小時，就足以抑制人體夜間褪黑激素的

釋放。而褪黑激素正是人體晝夜節律系統中的關鍵激素。譚健生建議，入睡前一小時

暫停使用電子屏幕。夜間亦應調低屏幕亮度或閱讀印刷品，減少對睡眠的影響。

3. 忌以酒精協助入睡

很多人都有晚上喝酒的習慣，認為酒精能助放鬆心情，易於入睡。其實上，放鬆的效

果只會維持 3-5 小時，酒精更會讓人在睡覺的尾段出現鬆散的狀況，難以進入更深層

的睡眠。處方及受監管的安眠藥比酒精的傷害性反而較少，如長期受失眠影響的市民

應向家庭醫生尋求專業意見。

澳華養老抽獎活動

由 4 月 11 日起，只要收聽澳華養老在 2cr 澳洲中文電台的節目，致電 9784 0839 答中簡單

問題，即可參加抽獎，一連八週送出 \$50 禮品卡。機會難得，萬勿錯過！

開心老友記 開心七十後

直播：星期一 中午 12:30 直播：星期二 下午 3 時

重播：星期日 下午 5 時 重播：星期四 下午 3 時

（可使用收音機 或 登入 2cr 網站 2cr.com.au 收聽廣播）



澳華養老

ANHF 澳華療養院基金
AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

高齡服務熱線電話：(02) 9784 0838

電郵：cmu@anhf.org.au

網址：www.anhf.org.au

優質睡眠如良好生活習慣需要培養