

療養
保健

失眠後補眠「越補越糟」 6招助您好眠



文 | 陳可真

節日歡慶，多彩多姿的夜生活、宵夜美食、24小時無休的通訊軟件信息接收，種種的娛樂方式，讓人捨不得睡覺。「熬夜」玩樂、追劇，讓不少人「失眠」，連帶延伸出各類疾病，如何正確補眠，改善失眠情況，終結惡性循環，更顯得重要。

入睡困難最常見

美國國家睡眠基金會建議，成年人每晚須睡7~9個小時，但不少人躺在床上許久，卻難以入睡，就算用手指頭數了幾百隻羊，也是睡不著。

據《睡眠健康》一項新的研究顯示，在建議的睡眠時間中，入睡困難最為常見，而造成青少年入睡困難的原因，正是睡前「看手機」。

雖然每日睡眠時間最好達7~9小時，但入睡的時間點，也對人體影響深遠。中醫觀點認為，晚上子時到丑時（11點到凌晨3點）是膽經、肝經的排毒時間，這段時間保持入睡，才能進行排毒。肝、膽相表裡，相互影響，因此入睡的最佳時間盡量在晚上11點以前。

在西醫理論中，褪黑激素必需在黑暗中才會分泌，一般半夜時段為分泌最旺盛的階段，如夜間持續接受光線的刺激，則會抑制褪黑激素的分泌，導致生理時鐘混亂，造成失眠。可見睡眠作息不正常，體內的內分泌等都可能隨之紊亂，如果想要有好的睡眠質量與健康的身體，選擇適合的入睡時間，也就更為關鍵。

睡眠作息不正常的影響

睡眠在一天中就占了1/3，睡覺對身體影響深遠，不少針對睡眠作息的研究發現，長期不規律的睡眠作息，會增加肥



▲減少飲用含咖啡因飲料。



胖、糖尿病及心血管等疾病的風險。

① 增加罹患心血管疾病風險

2017年美國睡眠醫學會研究發現，每1小時的社交時差（指內在的生理時鐘，無法配合工作或上課的外在「社交時鐘」，因此形成時差），將增加11%罹患心血管疾病的風險。

② 增加罹患糖尿病的機會

2019年刊登在《當代生物學》的研究指出，睡眠不足會降低體內的「胰島素敏感性」，使血糖容易過高，增加罹患糖尿病的風險，若想藉由休假補眠，不但無法恢復原來的狀態，還可能使胰島素的敏感性變得更差。另外，最新刊載在《睡眠醫學》的研究發現，「社交時差」超過90分鐘以上的第二型糖尿病患者，比起沒有社交時差的患者，血糖有較高的傾向。

③ 死亡率高於睡眠正常族群

2018年，歐洲睡眠研究學會在長達13年、追蹤4萬3880名受訪者結果發現，65歲以下中壯年者，若每天睡眠不到5小時，並在休假日補眠超過1小時者的死亡率，是睡眠正常（7小時）的1.52倍，顯見休假日補眠不利身體健康，而該研究刊載於《睡眠》期刊。

6招助您輕鬆睡好覺

受於失眠之苦，不少人選擇了服用助眠劑，但服藥僅能治

標，無法治本，需要適當的調整生活習慣及飲食，才能幫助自己輕鬆睡好覺。

① 減少飲用含咖啡因飲料

有失眠困擾者可減少飲用含咖啡因飲料，如：咖啡、茶、可樂、巧克力等，睡前也要少喝水或飲料，以免導致夜間頻尿。

② 少食炸物、辛辣食物

炸物、辛辣食物易影響消化，過度刺激的食物也容易造成睡眠障礙，同時應該避免睡前吃太飽，影響睡眠。

③ 每日安排合宜的活動

安排每日的作息，最好在晚上10~11點睡覺，避免早晨醒來後，繼續賴床。如白天活動量少，可安排運動或健走，且運動到流汗，有助於睡眠。或許會有不少人想要另外找時間做運動，其實坐著的時候，腳也可以同時動一動。

④ 午睡時間勿過長

白天短暫的小睡是好的，除了12:00~15:00生理時鐘，正好與晝夜節律吻合外，其他時間並不適合休息。美國睡眠研究機構總監 Robert Oexman 指出，白天睡眠時間不要超過15~20分鐘為佳，否則就會進入更深層的睡眠，醒來後，反而比沒睡更累。

⑤ 布置適合睡覺的環境

安靜的房間、合宜的溫度、

燈光昏暗（最好可以選擇關燈）、舒適的床和寢具，有助於入睡。

⑥ 睡前做放鬆身心的活動

睡前避免看電視、手機或閱讀，可做些放鬆身心的活動，如：泡熱水澡、按摩及靜坐冥想等。根據2015年《美國醫學會內科學雜誌》刊載，一項針對有睡眠問題的美國老人所做的臨床試驗發現，靜坐學習組的失眠、沮喪和睡眠干擾問題大幅降低，且成效優於接受行為睡眠教育（如：停止睡前喝咖啡、飲酒並養成每晚規律的就寢時間等）的參與者。該領導研究的布萊克教授（Dr. David S. Black）表示，靜坐似乎能減緩大腦神經和警覺（arousal）系統的活動，最重要的是靜坐沒有副作用。

靜坐初期容易出現思緒雜亂的情形，無法靜下心來坐著，若有任何念頭或感受浮現，不做任何判斷，只要覺知它的存在就好。

每天靜坐冥想，不僅有助於睡眠，美國哈佛大學教授和馬里蘭州大學哈里博士，經過5年的研究，也指出：「靜坐冥想可治療許多不治之症和心臟病、關節炎等慢性病。」

睡得好覺，才能更有活力、更有精神去迎接新的一天，按照大自然的規律——「日出而作，日落而息」，調整生活和飲食型態，減少午睡時間，嘗試靜坐冥想，失眠或許很快就能和您說「再見」了。

民間妙方

生活養生 小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

內關穴養心安神

拍打內關穴是在刺激心包經，讓心包經的經絡更活躍、通暢，有寧心安神、理氣止痛、防治心臟病的功效，對於心肌炎、心絞痛、心律不齊、胃炎、噁心嘔吐、手臂疼痛、頭痛頭暈、目赤腫痛、痛經、精神異常等患者，都能收到很好的調理效果。

找左手內關穴的位置：將左手心向上伸出來，然後右手食指、中指、無名指3指併攏，無名指放在左手腕橫紋上，則左手的內關穴就在食指下方。找右手的穴位時，也是一樣的方法。



運動前務必熱身

熱身運動的進行，可因運動項目、個人需求、鍛鍊程度、氣候條件的不同，而有所變化，例如：肌肉伸展、輕快跑步、簡易有氧運動、瑜伽，或是各種健身操等均稱之。簡易的為先伸展四肢，再轉動頸、肩、肘、腰、膝、踝等大關節，讓身體動起來。

不常運動的人更要循序漸進，剛開始時10~20分鐘均可，等體力、肌肉各方面都適應了，才加大運動量。運動時要放鬆心情，才能使身體、氣血調和，得到運動的好處和樂趣。

穴位圖：溫煥容醫師提供；其他圖片：ADOBE STOCK

保健
常識

年後瘦身大作戰 過度節食恐陷「溜溜球效應」

文 | 陳姿吟

年假多吃少動，聚餐、大吃大喝難避免，不知不覺肚子也跟著大了一圈，警醒的民眾，上班後常做的事就是——「瘦身大作戰」。

想要甩去身上的油脂，不代表不吃，若用節食來減肥，要當心陷入不斷復胖的「溜溜球效應」，不但減得辛苦，沒有成效，又打擊自信心而放棄，對身體健康也會有不良影響。

容易「吃」回來復胖

所謂「溜溜球效應」，又稱

溜溜球節食法，是指減肥者本身採取過度節食的方法，而導致身體出現快速減重，可是當正常飲食多吃時，體重卻又迅速反彈的變化，簡單的說，就是在短時間驟瘦又復胖，俗稱的惡性減重。

我遇過不少因為健檢紅字需要減重，卻不知道怎麼做的求診者，這個時候，建議除了先量體重，還要透過身體組成分析檢測，讓身體內的體脂、肌肉含量有客觀依據，再依照每個人的抽血檢查裡的相關項目一起評估，才是患者真正需要的營養健康規劃。

讓身材回復窈窕與健康的簡易法

1. 先戒零食與點心：想吃零

食、甜點時，改吃新鮮水果，但一餐水果建議為一個拳頭大。

2. 白開水是最好的飲料：建議每天喝2000c.c.白開水，經濟又實惠，若是不習慣沒有味道的水，可從檸檬水、無糖茶、黑咖啡開始，盡量不喝含糖飲料。

3. 每餐蔬菜熟食量2碟：用餐前先吃蔬菜1~2碟，再吃其他餐點，並且細嚼慢嚥，才會有飽足感。

4. 早餐一定吃：早一起床，身體能量需要被啟動，早餐攝取很重要。

5. 養成運動習慣：沒有運動習慣的人，可以從10分鐘開始，之後再慢慢增加至30分鐘，不一定要到健身房，能走路，就不

要騎車；能站，就不要坐；另外在家看電視、滑手機、吃東西，都可以改成站著；或是拿著裝水的保溫瓶當啞鈴運動，都是不錯的方式。

若是可以遵照以上方法，對於想要維持良好體態的人，一定有幫助，但也不能只看體重機的數字來評斷胖、瘦，這是不夠的，有些人體重增加不多，體脂

肪卻意外高，這種狀況是我們最不樂見的「泡美人」，他們身體內的肌肉量不足，都是體脂肪堆積出來的蓬鬆感，這種人減重最辛苦，不吃幾天，看似有瘦，卻沒有減去體脂，而一正常吃，更是不得了，馬上胖起來，結果起伏伏，反而造成身體負擔。

（轉載自自由時報）



喝白開水、吃蔬菜、多運動等，都有助於維持良好體態。