

**1** 睡前浸浴助放鬆

可試試在睡前用溫水浸浴約20分鐘，如家中沒有浴缸則可以浸腳代替。溫熱水浸浴或浸腳能令血管擴張、加速氣血運行、提升新陳代謝，更可令身體微微出汗，舒緩肌肉疲勞，從而有助放鬆心情及易於入睡。浸浴時可以加入適量香薰浴球及浴鹽，幫助釋放壓力及讓肌肉放鬆。

**LUSH 甜睡雲朵禮盒**

210元

蘊含多種植物精油的汽泡彈浴球散發薰衣草香氣，具舒緩、清理思緒及鎮靜的功效，有助安穩入睡。在芳香療法中，薰衣草用作紓解失眠症狀及幫助安眠；安息香和零陵香則散發香甜的焦糖牛奶氣味。用法是將汽泡彈放進暖浴中，待完全融化後，便可享煥發身心的浸浴體驗。

**Herbivore Botanicals  
Calm Bath Salts 浴鹽**

155元

蘊含依蘭依蘭花、天然香草及海鹽混合物，能夠放鬆身心。香草油具有舒緩鎮靜的功效，能讓人放鬆心靈，紓緩由緊張、憤怒及焦躁不安而引致的情緒。結合具有排毒功效的喜馬拉雅山粉紅色鹽晶，以及極度幼細而營養豐富的太平洋海鹽，在家居也能享受高級水療。

**3** 保持睡房黑暗

晚上是褪黑激素分泌旺盛的時間，是向身體發出將要睡覺的訊息。燈光會影響褪黑激素分泌，擾亂生理時鐘，所以開燈睡覺會直接影響睡眠質素或導致失眠。因此睡覺時應保持房間黑暗，如關上窗簾及不要使用發光的鬧鐘，盡量使房內保持黑暗，必要時更可佩戴舒適的睡眠眼罩，進一步減低光線對身體的影響。

**Fendi 睡眠眼罩**

2,520元

Fendi的雙面眼罩由光澤的絲緞製成，並設有皺摺的鬆緊帶子，帶來加倍舒適感，更配有拉繩袋可存放眼罩，保持眼罩清潔衛生。



失眠是很多都市人常遇到的問題，也是常見症狀。而睡眠質素會直接影響健康和心情，長期失眠更會影響日間工作效率。本文現介紹一些改善睡眠質素的貼士及助眠產品，免大家受失眠困擾。

文：思齊

**2** 避免受噪音影響

生活中有種種噪音令人難以入睡，包括嘈吵的鄰居、車聲及鼻鼾聲等都會嚴重影響入睡狀態。

**Bose 遮噪睡眠耳塞**

1,999元

小巧舒適的Bose遮噪睡眠耳塞，可配合Bose Sleep應用程式使用，提供有助入睡的舒緩聲音；同時透過Bose遮噪技術，可保持酣睡。



# 改善失眠 貼士+產品

**4** 含褪黑激素食物助眠

身體於晚上分泌褪黑激素是發出是時候休息的訊息，因此，褪黑激素可以幫助調節睡眠周期，從而提升睡眠質素。而隨着年齡的增長，褪黑素的分泌會漸漸減少，所以年紀愈大會愈睡得少，更愈有機會有睡眠問題。以下是含有褪黑激素的食物，多吃有助改善睡眠問題。

蔬果：葡萄、香蕉、車厘子、番茄、洋葱、青瓜  
穀物：燕麥、糙米、粟米  
其他食物：雞蛋、牛奶、芝麻、南瓜子、杏仁、薑

**5** 香氣打造舒適環境

香氣能令心情放鬆及有紓壓作用，令人易於入睡。除了香薰機外，市面上有多款枕頭噴霧針對改善睡眠質素。只要於睡前簡單在枕頭上噴上香薰噴霧，讓精油慢慢釋出治癒香氣，可減壓助眠，易於快速入睡。

**NEOM 舒緩恬睡枕頭噴霧**

270元

內含英國薰衣草、茉莉、羅馬洋甘菊、廣藿香、黑麥酒精等配方，當中的薰衣草和洋甘菊能幫助入睡和放鬆心情。睡前噴灑於枕頭和床單，幫助舒緩情緒，減少失眠及淺睡情況。花香、薰衣草的香馥氣味帶天然鎮靜作用，可以減少情緒煩躁，保持深層睡眠，改善睡眠品質。

**Banyan Tree 薰衣草香檸檬助眠噴霧**

165元

產品特別與放鬆性能的精油混合製成，可緩解壓力和焦慮，撫慰心靈，促進深層睡眠。輕輕噴灑於枕邊，就可享受甜美夢鄉。薰衣草、天竺葵與香檸檬精油有助於舒緩神經，結合洋甘菊、薰衣草、依蘭和天竺葵精油的多種治療特性，如緩解壓力、排毒、嫩膚和調節激素，創造安寧的深度睡眠體驗。

**6** 選擇合適床上用品

要睡得一覺好眠，選擇適合自己的床上用品很重要，例如高度適合的枕頭、支撐足夠的床褥、高透氣的棉被床單等等。先了解自己的喜好與需要，就可挑選合適自己的床上用品，打造最舒適的睡眠環境。

**Dorelan My form 專利枕頭**

1,980元

意大利品牌Dorelan的枕頭將時尚和環保永續觀念融入產品當中，枕頭不單是根據人體工程學設計而成，還通過人體工程學認證，不但能提供足夠的頸椎支持，枕頭還根據頸椎的曲線將壓力分散，提高用家的舒適感，有助進入深層睡眠。

