

▼睡得好是身體健康指標之一。

長期睡不好可誘發慢性病

8招輕鬆助眠

失眠或睡得不好，困擾很多都市人。其實，睡眠對於人體的重要性，僅次於呼吸、心跳，長期睡眠質素欠佳，可誘發各種慢性疾病。今期提供8招助眠方式，希望能為那些有睡眠障礙的人解困。

大部分人一生中都會試過遇上睡眠障礙，失眠問題可分為急性與慢性。前者主要由某種壓力事件造成，例如考試、工作、家庭突變等引起，產生的壓力導致當事人失眠、睡不好；然而，如果這些突發性事件都結束了，睡不好的問題一樣無法改善，就可能演變成「慢性失眠」，患者應該立即找醫師評估治療。

慢性失眠原因多

睡眠質素變差，可以歸納為以下幾個原因

- (1) 生物學原因：如呼吸系統疾病、哮喘、睡眠窒息症。
- (2) 心理社會因素：如焦慮、緊張等情緒。
- (3) 應激因素：如受到重大刺激和精神打擊等，都可能影響睡眠質素。
- (4) 環境因素：如周圍環境的雜音、溫度和濕度讓人感到不適；另外，人們轉換新環境，都可能影響睡眠。
- (5) 精神疾病因素：如本身患有抑鬱症、焦慮症等等。

不要低估睡眠的作用，除了

主要為了身體及精神上的休息，睡眠亦扮演調節生理時鐘、調節荷爾蒙的分泌以及記憶統合的角色。

影響生理／心理

睡眠差對生理及心理層面，都會有嚴重影響。在生理層面的壞影響有：體溫調節能力下降（體溫異常）、免疫功能變差、血壓上升、血糖難以控制、消化系統功能變差以及心血管病風險升高等。在心理層面則包括：抑鬱症以及焦慮症的症狀可能變得更嚴重。

我們結合中西醫學的方法，提供以下「快速入睡的8個絕招」，帮助大家解決失眠問題：

1 放慢呼吸速度

想睡之前，在床上緩慢呼吸10分鐘，這樣能幫助降低心率先率，讓人感到鎮靜。

2 睡前3小時不要喝酒

儘管酒精能幫助人們快速入睡，但睡眠質素會大打折扣。太晚喝酒，在入睡後人體新陳代謝會變慢，肝臟解毒功能也會減弱，使有害物質聚積體內，不利健康。

3 睡前2至3小時禁食

晚餐吃太飽或睡前吃東西，容易導致胃酸分泌增加，替腸胃

帶來負擔。

4 睡前做伸展動作

但不要太激烈運動，運動會讓大腦處於興奮狀態，嚴重會影響睡眠，建議做一些伸展動作，讓身心慢慢平靜下來。

5 睡前1至2小時沖涼或泡脚

泡澡可提升體溫、放鬆肌肉，所以建議睡前1至2小時泡泡澡，等到睡覺時體溫剛好下降，睡意也濃。另外，睡前以40°C至45°C的溫水泡腳，也能促進身體血液循環。

6 睡前1小時關閉電子產品

睡前滑手機、用電腦，容易阻礙人體生成褪黑激素，使睡眠處於較淺層的狀態。再者，如果大腦持續憶記公事，難以得到休息。

7 保持臥床溫度適中

適合睡眠的最佳室溫為15.6°C至22.2°C，睡覺時注意開窗通風降溫。

8 保持房間黑暗無光

研究顯示，入睡前和睡眠時若暴露在光線之下，褪黑激素分泌將受到抑制，就會影響睡眠質素。

失眠3大類型



延遲性入睡困難型

患者躺在床上30分鐘仍然睡不着，且入睡時精神焦慮。



睡眠中斷型

患者睡眠時易醒來，且不易再入睡。



清晨易醒型

與平日睡眠比較，患者較預期時間早醒。

做夢迷思

你每晚睡覺會經常發夢嗎？原來，每個人每晚都會經歷4次至6次的做夢。人們平均每90分鐘就會經歷一次睡眠循環，即是淺睡期、深睡期以及快速眼動期，而夢境通常會在淺睡期中出現。

不少人誤以為做夢是睡不好的主因，其實，因為睡不好才讓你記得夢的內容。如果睡覺過程中你不記得曾經做夢，就代表你睡得很好。曾有一項研究發現，大腦在睡眠過程中無法登錄新的信息以進入長期記憶中，所以，要將短期記憶轉換至長期記憶時，就需要清醒過來，人因此會記得夢境。

另外，法國里昂大學與里昂神經科學研究中心的研究發現，常在早上記得夢境內容（每周至少3次）的研究參與者，比很少記得夢境內容（每個月低於2次）的參與者，在睡眠過程中有較長的清醒時間。

▶睡前不妨做一些伸展動作。



◀酒精對睡眠質素有負面影響。



養心安神糖水

藥食同源

若果備受失眠之苦，除了從日常生活、心理等進行調節之外，也可以在飲食方面着手，例如，煮蓮子雞蛋糖水於睡前服用，因蓮子有養心安神的功效。對於經常失眠、入睡困難或易醒多夢者，可服用酸棗仁蜜糖水；酸棗仁主治煩躁不寧、睡不安眠等症。

蓮子雞蛋糖水

- 材料：蓮子30克、雞蛋1至2隻。
- 做法：蓮子放進鍋中，注入適量清水，煮約30分鐘，加入生雞蛋攪勻，再煮片刻，以適量冰糖或白糖調味，即成。



▲蓮子具有鎮靜安神的功效。

酸棗仁蜜糖水

- 材料：酸棗仁200克（曬乾或略加炒熱）。
- 做法：酸棗仁以磨粉機磨成粉，放進瓶中封存備用。有需要時，睡前用蜜糖水送服。



▲酸棗仁主治煩躁不寧、睡不安眠等症。

備註：
①酸棗仁含有油脂，每次磨粉，量不能過多。
②患者送服的酸棗仁粉用量，須依據情況而定，可諮詢中醫師。

知多啲

最近，大家身邊很多朋友甚至親人都確診了，只因新冠病毒的傳播力確實厲害。如果有一天，沒有感染過的你發現自己「陽了」，不必太過憂慮，但要做好防護，保護自己保護家人。可能，你會有以下經歷——

- 第1天：感覺喉嚨有點癢。
- 第2天：一覺醒來，好像有點發熱，體溫37.8°C，身體乏力。
- 第3天：體溫39°C，快測2條線，確診了；感覺有點難受（謹記對症用藥，有些藥不能一起吃）。

確診後自理錦囊

- 第4天：喉嚨劇痛，再多點喝水，但退烧了，甚至可以自己做饭。
 - 第5天：開始流鼻涕、咳嗽（這是身體正在清理「垃圾」，因為病毒破壞呼吸道黏膜，留下的壞死細胞，開始被打包掃出身體）。
 - 第6天：咳嗽、流鼻涕更重了，但是沒再發燒，喉嚨也不痛了。
 - 第7天：快測陰性啦！
- 中青年確診後常見症狀包括：發熱、乾咳、乏力、嗅覺味覺減退、鼻塞、咽痛、結膜炎、肌肉痛和腹瀉等。根據臨床經驗，一般普通患者感染新冠病毒後，病程為7天左右。

有些確診者的症狀會更嚴重一些。如果出現以下情況，要及時就醫：

- 呼吸困難或氣促；
 - 經藥物治療後體溫仍然高於38.5°C，超過3天；
 - 原有基礎疾病明顯加重且不能控制。
- 但是，患者轉陰後也不能掉以輕心，身體還在恢復中，要多休息，別勞累，別劇烈運動，外出戴好口罩。還要注意，患病期間要紮好垃圾袋，保護自己和家人，也保護清潔和運送物品的工人。

資料來源：人民日報微信

吃得健康

今屆世界盃，葡萄牙球星C朗拿度（Cristiano Ronaldo，簡稱C朗）失意綠茵場上，但其20年如1日的fit爆身形，依然養眼。C朗保持身形的方法，除了運動、足夠睡眠，就是堅持了20年的飲食習慣，令他長期保持7%體脂。有內地健身網紅仿效C朗1天6餐的餐單，由無奶粟米片到去皮雞胸肉，結果該網紅吃到懷疑人生兼立刻放棄。

- C朗的餐單並非秘密，關鍵在他長期堅持，嚴格執行。先來看看這份餐單的內容——
- 第1餐：全麥麥片（不加奶）、蛋白、果汁
 - 第2餐：無麩質意大利粉、無骨去皮雞胸肉、帶皮薯仔、西蘭花、混合沙律

C朗餐單的啟示

- 第3餐：油漬吞拿魚、無麩質方包、果汁
- 第4餐：無骨去皮雞胸肉、白飯
- 第5餐：香蕉、蘋果
- 第6餐：煮斑豆、無骨去皮雞胸肉



◀去皮雞胸肉含有優質蛋白質的來源。

簡單來說，C朗的每日餐單是高碳水化合物、高蛋白質、低脂肪的食物組合，主要吃意大利粉和雞肉，後者是優質蛋白質的來源，而烹調均為無油和無鹽，即是食物入口不會有什麼味道。

他唯一能喝的飲料是水，早餐才會喝一些果汁，一般是菠蘿汁或橙汁。

不過，C朗的餐單不時會作出一些調整，例如加入芝士、低脂乳酪、橄欖、牛油果及牛扒等，食物都以健康低脂為主。所以，要長期保持至fit身形，需要付出代價。C朗是擁有無數粉絲的球星，一般人不需如此刻苦，但吃得健康，少油少鹽，多做運動，無疑是對自己健康負責的行為。