



# 失眠

## ，怎麼辦？

。 。 。 。 。 李文婉

生活於文明社會裡的人，差不多都有睡眠不足的現象，不但影响工作效率與健康，更嚴重的是許多意外事件的發生，往往與睡眠不足有關。

### 失眠的可怕影響

失眠的可怕影响很多，例如慢性疲倦，肌肉控制力減低，視覺的銳敏度減退，對物體的大小及形狀發生視差。此外全部神經系統均顯有輕度的抑制現象，所以聽覺、嗅覺及味覺均可能有某種程度上的遲鈍，觸覺、溫覺以及壓覺亦有降低的現象

對於過去他能够以熱情和勇氣去嘗試的事情，可能會因睡眠不足而感到懦弱與消沉。

睡眠並不能補償過去一天中的能量消耗，但却是作明天工作效率的保障。

### 精神緊張・不易入眠

馬克溫吐的一句名言，深深道破了現代人所困擾的睡眠問題，他

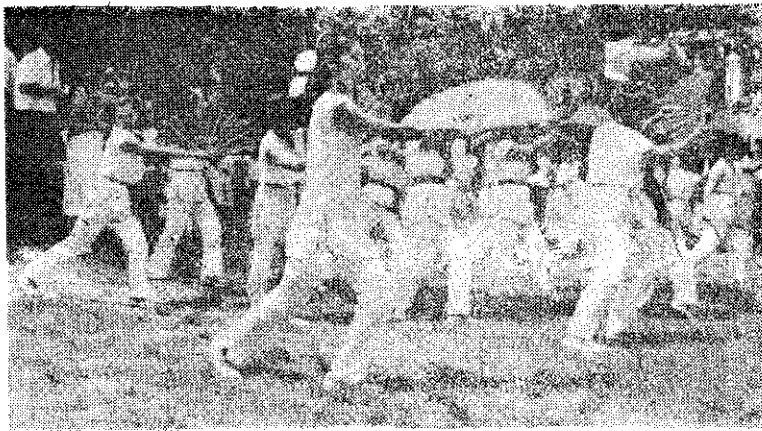
說：“每天我所感到兩件最困難的事情，一是晚上上床睡覺，一是早晨起床。”一夜安適的睡眠，是多麼不易！

居住於現代都市的人們，晚間所感受的刺激太多了，吃、喝、玩、樂，都有方便的去處，甚至於拜

訪朋友，社交及商業上的事務，亦於晚間在夜總會、交際場所或餐廳裡從事活動。夜半三更，拖著疲乏的身子和激動的神經回到床上，如何能够安然入睡呢？輾轉反覆，患得患失，正是難挨難熬的時刻，這將怎麼辦呢？



台中市慶祝建國70年全民藝術園遊會；水果刻花表演(張瑞卿)



————— 台中市慶祝全民藝術園遊會：扇子舞(張瑞卿) —————

### 身體疲勞。一覺天亮

在另一方面，農友們在田裡辛苦的勞動了一天，全身肌肉已筋疲力盡。回到家中，吃上一餐早已準備好了的晚餐，天南地北和鄰居們作一番愉快的閒聊，回到床上，頭剛碰到枕頭，已經呼呼入睡了，這才是人生的極樂境界。

這種疲勞是屬於身體的、肌肉的疲勞，這種疲勞是幸福睡眠的溫床，一夜熟睡早已忘掉，世間還有甚麼苦惱。

### 解除失眠的法則

對於經常失眠的朋友，不妨試下面的幾條法則，也許會對你的苦惱有些幫助。

(一)普通用於誘導小兒入睡的方法，你也不妨一試。

(二)入睡時避免任何刺激，使你自己入睡以前有一段平靜的時刻，使白日激動緊張的生活得以慢慢地平靜下來。把明天要穿的衣服預先準備好，以免早起緊張。

(三)和你的丈夫(或太太)以溫

柔平靜的聲音談談心。

(四)不可在入睡時發生爭吵，一切舉措均需溫和和禮，一對夫婦，往往因睡前發生口角，而致整夜失眠。

(五)溫水浴可能有助於疲勞的恢復，平靜你的神經。

(六)假如你喜歡睡前小吃，頂好來一杯溫牛奶。

(七)避免過度使用眼睛，除非流覽一下照片，或看看輕鬆的讀物，這才不致使你的視力過度集中。

(八)假如你需要宗教的慰藉，睡前作一次祈禱，也可使你一天的罪惡感獲得解脫，不再成為心理上的負擔。

(九)千萬不要靠藥物入睡。

因為安眠藥類，會干擾正常睡眠的型式。最壞的是，安眠藥物具有危險的成癮性，如果你的家人已有這種習慣，就應該趕快設法糾正過來。記住，絕對不會因失眠而危及你的生命，所以安眠藥物類千萬不要使用。

## 新 書 介 紹

豐年社

每次郵購另收掛號郵資 9 元

台北市溫州街 14 號

郵政劃撥 5930 號

書 名	內 容
實用小麥論	小麥性狀、分類、引種、遺傳交配、氣候、土壤、輪作、整地、播種、肥料、栽培管理、病蟲防治、收藏等。 台灣商務書館出版/金善寶著 15×21(公分)•282頁•113元
特用作物學	糖料作物、油料作物、刺激作物、纖維作物、藥用作物及其他特作等之來源、分布與產地、性狀、生理、分類、品種及改良、氣候、土壤、肥料、收穫與調製、用途等之介紹。 國立編譯館出版/汪呈因著 19×26(公分)•549頁•320元
新 養 蘭 學 (第二冊)	介紹48屬常見或大型蘭種屬類之性狀、種類、栽培法，原種及雜交改良種名花原色圖譜1515幅 董新堂著 20×27(公分)•751頁•3000元
新 養 蘭 學 (第三冊)	介紹125屬斑奇或迷你蘭類，附原種及雜交改良種名花原色圖譜600幅(台灣野生花彩圖約136幅)。 董新堂著 20×27(公分)•342頁•1500元