

睡眠正常有益健康

/ 鄭偉禧



們的一切活動都是在大腦的指揮下完成的。大腦有億萬個神經細胞，按照不同職能分配做事，醫學上叫神經中樞。當工作或學習一整天後，大腦就由興奮狀態轉入抑制狀態，這就是睡眠。

睡眠能使疲憊的大腦得到休息，以抑制狀態轉入興奮狀態。所以睡醒以後會感到神清氣爽，工作效率提高。若是睡眠不足，就會頭昏腦脹，全身乏力，工作比較容易出錯，不容易專心或明確思考，容易發脾

氣，心情消沈。睡眠不足對健康影響很大，較容易感冒和得其他疾病。尤其是青少年，身體發育未臻成熟，大腦的神經細胞容易疲勞，需要較長時間的休息，一般情況下，一天應該有九到十小時睡眠。

除了睡眠時間要充足，也要養成良好的睡眠習慣，來提高睡眠品質。睡覺時不要把頭蒙在被子裡，晚飯不要吃得太飽，不要喝濃茶或咖啡，睡前不要參加劇烈運動或玩得太興奮，睡眠時衣着也不宜過多。

如果在臨睡前用熱水泡腳，將可以很快幫助人們入睡。

開窗睡覺有利於健康。新鮮的空氣中，氧氣占有百分之二〇·九五，二氧化碳占千分之〇·四。如果門窗緊閉，室內通風不良，特別是在人多的斗室中，室內空氣會很污濁。

開窗睡覺時要注意，不可讓風直接往身上吹，特別是頭部。不要同時開啓房間兩頭的窗戶，以免形成對流風，尤其是冬天更要小心，以免受涼。睡時可以開氣窗，蓋好被子。

除了通氣問題外，枕頭的高度和枕心的軟硬，也直接影響到睡眠。枕頭太低，頭部容易充血，影響入睡，枕頭太高，會使呼吸不暢，頻頻打鼾，而造成嗓子發乾或發痛。高枕頭還會使一側頸部肌肉過度拉長，造成肌肉痙攣。長期使用過高的枕頭，甚至會造成駝背畸形。

一般來說，枕頭的高度十到十五公分比較好；或和自己的肩寬相同。這樣高度的枕頭，不管是仰臥或側臥，既不會使頭部充血，又不會壓迫頸神經，有利於健康。