

充足的睡眠是恢復疲勞，
青春美容和長壽健康的特效藥。



來隆祚

一覺到天明的秘訣

夢漾 攝

身體有病痛或是情緒不寧，常是引起失眠的原因。民間有許多幫助睡眠的傳說，如最常見的，就是勸人在睡前喝一杯熱牛奶，這種說法是什麼道理？到底有没有效果呢？

其實，睡前進食，並不能保證一夜安睡到天明。一些高蛋白的食物，如肉類和乳製品，雖然有助於睡眠的進展，但其作用却是間接的。

肉類和乳類含有豐富的色胺酸（一種胺基酸），可以幫助腦子產生一種神經傳送物——“5-羥色胺”，即可令人有想睡和滿足的感覺。

專家們在實驗中，如將動物腦中的5-羥色胺減少，就會發生失眠等異常行為。但是由食物中獲得的色胺酸，尚不足以影響睡眠的習慣，因此，單獨採用食物來治療失眠的效果，尚不能確定。

也有人在睡前飲用酒精飲料的，其安眠的作用又如何呢？雖然酒精使人有想睡的感覺，但那種睡眠是片斷而不安定的，很容易驚醒，感覺並不舒泰。

你有失眠的困擾嗎？為了改善睡眠，請參考下面的建議：

◎睡前4小時以內，不可飲用咖啡及一切含有咖啡因的飲料。

◎夜間宜禁烟，因為尼古丁具有刺激作用。

◎晚餐不宜過油、過飽。

◎晚飯後宜作輕鬆散步，如為劇烈運動，則不宜。

◎午睡最好取消。如夜晚睡眠正常者，午睡時間以30分鐘至1小時為宜。

◎臥房燈光宜暗，環境宜安靜。

有些人因夜間失眠而影響白天的活動，如果這種現象持續1周以上，便要延醫診治了。因為許多病理情況，如甲狀腺功能不良、糖尿病、精神憂鬱和呼吸器官疾病等，都可能造成失眠。醫師在診察過程中，經過一一過濾，便不難找出病因了。

看過病後，醫師可能會給病人開一些幫助睡眠的藥物。各種不同型幫助睡眠的藥物，都有成癮的作用，所以只能限量短期服用，沒有醫師的囑咐，不可擅自加量或經常服用。

所有幫助睡眠的藥物，藥效往往會持續到第二天日間，因此在迷迷糊糊中，最好不要自行駕車或操作危險的機械，以策安全。

酒精、鎮靜劑、肌肉鬆弛劑、抗組織胺和某些止痛藥等都可增強安眠藥的效力，所以在醫師開處方前，病人要先告訴醫師正在服用的藥品內容，俾便參酌。

凡是可促進睡眠的藥物，稱為安眠藥或鎮靜劑。通常安眠藥都在睡前服用，以幫助睡眠，而鎮靜劑則可以用在白天，以保持平靜或減少神經質，用在睡前，也有助安眠作用。

人的一生，睡眠幾乎占去三分之一的時間。充足的睡眠是恢復疲勞，青春美容和長壽健康的特效藥，因此最好養成定時睡眠的習慣，安穩地一覺到天明，保證容光煥發，萬事順遂。 ■