

常見睡眠

Q&A



Q1

如果你長期有以下四種症狀之一 那麼你就是**失眠**了



入睡困難

時睡時醒

長期淺眠

過早醒來



失眠=要吃安眠藥嗎？還有其他方式嗎？



我不想吃藥



吃安眠藥治標不治本，請你跟我這樣做



培養良好的睡眠習慣



找醫生諮詢了解病因

良好的睡眠習慣，要怎麼培養，一直睡嗎？

定時就寢及起床



規律的就寢與
起床睡醒時間

睡前溫和活動



如閱讀、寫日記、
溫和運動等

限制躺床時間



白天不補眠、午睡
不宜超過1小時

如何營造舒適的睡眠環境呢？

舒適、合宜
寢具

透氣、通風

不能太亮

乾淨、整潔

禁止菸、香水等
濃郁味道



應該攝取或避免哪些食物呢？

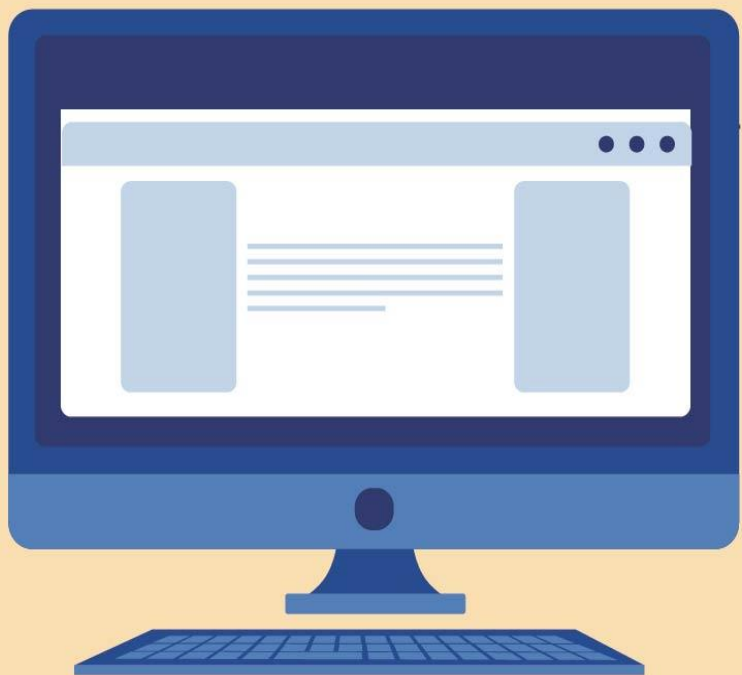


平時可以補充如奶類、芝麻、堅果類等食物，可有助於安定腦神經



晚餐避免攝取咖啡、可樂、茶等含咖啡因的飲料。睡前減少喝水量，避免夜間頻尿

詳細資訊請至睡睡平安粉絲專頁
<https://www.facebook.com/sleepverywell>



掃描QR CODE