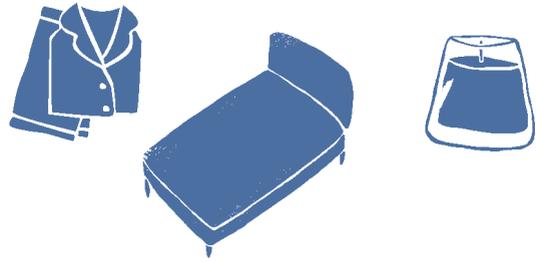


目錄



- 002 / 前言
- 006 / 睡眠障礙與其他疾病的共通點
- 007 / 睡房大檢閱
- 008 / **故事** · 你睡不好嗎？我也是

CHAPTER 1 ILLUSTRATE

釐清

- 021 / 何謂理想的睡眠？
- 023 / 我們為甚麼需要睡覺？
- 026 / 我們為甚麼會「日出而作、日落而息」？
- 030 / 7個常見的睡眠謬誤
- 032 / 我們是怎樣睡覺的？
- 034 / 了解自己的睡眠類型
- 042 / 為甚麼你捨不得去睡？
- 044 / 你為甚麼拖着不睡？



CHAPTER 2 IMPROVE

改善

- 049 / 如何改善你的睡眠？
- 050 / 讓自己放鬆下來
- 053 / 進入當下 從呼吸開始
- 055 / 科研最多的冥想：正念
- 057 / 邊修行邊減壓：瑜伽
- 060 / 學會和自己相處 重獲一夜好眠



- 065 / 營造舒適的睡眠環境
- 076 / 改善睡眠從白天入手
- 082 / 床的秘密
- 085 / 床褥的挑選技巧
- 087 / 床架怎樣揀？
- 089 / 枕頭怎樣揀？
- 098 / 被子怎樣揀？
- 100 / 也許你需要點睡前儀式



CHAPTER 3 REVEAL

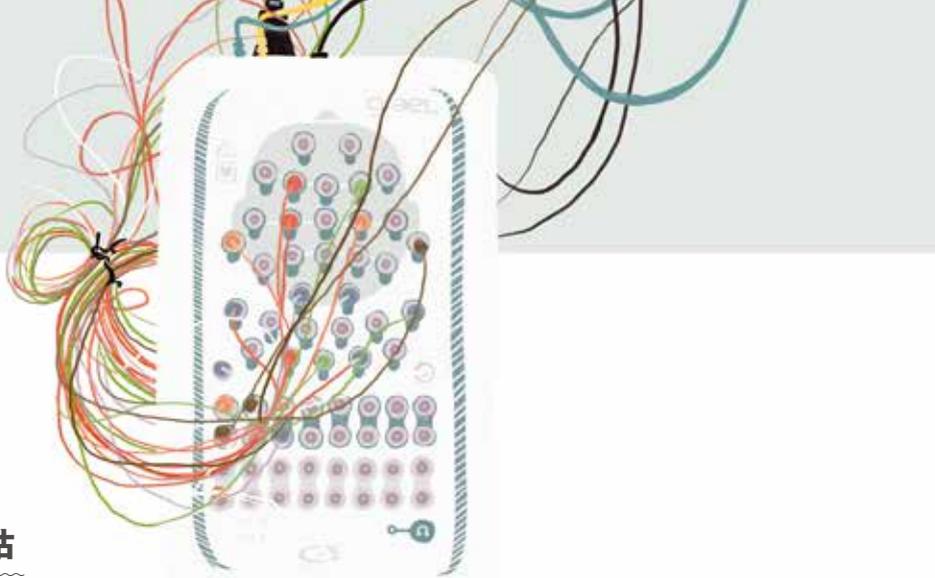
解密

- 103 / 愛恨交加安眠藥
- 108 / 褪黑激素可能你根本沒吃對
- 111 / 解決失眠 其實可以不吃藥
- 114 / 重塑床與睡眠的關係
- 115 / 壓縮在床時間 提高睡眠效率
- 116 / 治療失眠 重在激活自身睡眠能力
- 120 / 睡眠醫學中心就診指南
- 122 / 讓孩子好好睡覺
- 126 / 床的歷史
- 132 / 迷人的材料
- 138 / 間中熬夜該怎樣辦？
- 140 / 把精力吃回來



- 142 / **故事** · 有一種工作，是為了讓別人睡得更好
- 158 / **故事** · 名人睡眠逸事（野史篇）
- 160 / **專欄** · 吃好睡好身體好
- 163 / **專欄** · 救救時差黨





儀器客觀評估

現在被廣泛應用於睡眠醫療領域的多導睡眠監測，對於診斷各種睡眠障礙症和相關疾病有着不可替代的作用。通過監測一整夜睡眠時腦電、眼電、人體各部位的活動狀態，多導睡眠測試儀可以客觀評估被監測者的睡眠質素，找出睡眠障礙症產生的生理原因，例如監測口、鼻、血氧飽和度、呼吸，就能對有睡眠呼吸問題的患者進行檢查。

一般而言，健康正常的人的睡眠模式往往是固定的，因此當監測結果證明睡眠週期、效率等表現和典型睡眠模式一致時，即被認為是優質睡眠。不過，通過儀器來判定睡眠質素好壞有其局限。舉例說，即使是平時睡得不錯的人，在身處陌生的檢查室，身上還佈滿導線之下能否還像平日般睡得甜呢？

因此，還是要結合自我認知來綜合判斷，畢竟你白天的精神狀態怎樣，睡前和睡醒時的感受如何，只有你自己最清楚！

睡眠負債

是由於主動限制睡眠時間而造成的睡眠不足，這一說法由美國斯坦福大學睡眠醫療中心的創建者威廉姆·戴蒙提出。工作時晚睡早起、過度熬夜導致睡眠質素不佳等都會引起睡眠負債累積，長期不解決會出現多種問題，如情緒消極、難以集中精神、記憶力下降等，還會加速肌體老化、造成肥胖等。

瞬時睡眠

是指僅維持 1~10 秒的睡眠狀態，它是大腦進行自我保護的一種防禦反應。由於睡眠負債導致的瞬時睡眠在發作時沒有任何徵兆，難用藥物治療。它可能會導致嚴重的後果，如司機因為疲勞駕駛出現瞬時睡眠，雖然時間只有幾秒，卻足以讓高速行駛的汽車失控。



我們為甚麼需要睡覺？

1879 年 10 月 21 日，人類第一盞有廣泛實用價值的白熾燈誕生，從此夜晚變得明亮。愛迪生說：「人類的未來將會睡得越來越少。」他自己正是最好的例子，據說他每天的睡眠時間幾乎不超過 4 小時。

此後，我們確實睡得越來越晚，也越來越少。英國睡眠協會的統計數據顯示，現代人比生活在二十世紀五十年代的人平均少睡 1~2 小時。如果只把睡眠視為單純的休息行為，似乎沒有必要浪費太多時間在其中，畢竟每天除了做不完的工作，還有許多好玩的事在等着我們，與其在夢境中暢遊，還是現實中的快樂更有吸引力。

但睡眠的作用不僅是休息那麼簡單，每一次的睡眠都視為對身心的修復、保養的過程。我們想要維持一個良好的身心狀態，除了吃飯、運動之外，定時定量的睡眠是必不可少的。如果睡不夠或睡不好，睡眠壓力就會加速變大，短期內最明顯的表現就是讓我們的注意力、判斷力、思維能力、反應速度等降低，做甚麼都提不起精神，昏昏欲睡。長期睡不好的危害更大，除了可能導致多種疾病，還會讓我們變醜、變老、變笨。

高血壓

人體內的自律神經分為交感神經和副交感神經，它們保持着此消彼長的平衡關係，共同對內臟器官按照晝夜節奏進行調控。交感神經主要在白天活動，使我們的呼吸、心跳加快，體溫、血壓升高；副交感神經在晚上工作時會讓呼吸、心跳變慢，體溫、血壓下降，為人體進入睡眠狀態做好準備。交感神經的興奮程度與血壓高低密切相關，它可以通過腎上腺素、多巴胺等神經傳遞，影響血管的收縮。

肥胖

睡眠不足會出現「瘦素」缺乏和「胃飢餓素」增加的現象，瘦素有調控進食、能量消耗及體重的功能；胃飢餓素是與生長激素分泌受體相關的激素，由胃和下丘腦分泌，它可以增加食慾、促進脂肪形成，有助消化。

阿茲海默症（老人癡呆症）

「 β -澱粉樣蛋白」(amyloid- β)的大量異常堆積，是誘發老人癡呆症的重要原因。它主要分佈於神經元突觸部位。充足的睡眠能及時清除 β -澱粉樣蛋白，還能穩定染色體，減少對DNA神經元的損害。

糖尿病

睡眠障礙或睡眠質素差可能對血糖調節產生負面影響，引起糖耐量減低和胰島素敏感性下降，誘發二型糖尿病。

加速衰老

很多衰老表現都和缺乏生長激素(GH)有關，它會在睡眠，尤其是深度睡眠中，由腦垂體大量分泌，有促進細胞生長和新陳代謝、調節皮膚質感、促進組織再生的功能。

焦慮、抑鬱

失眠與精神問題的關係是雙向的，有些患上抑鬱症、焦慮症的患者會出現失眠等睡眠障礙；失眠又是抑鬱症、焦慮症的危險致病因素。





7 個常見的睡眠謬誤

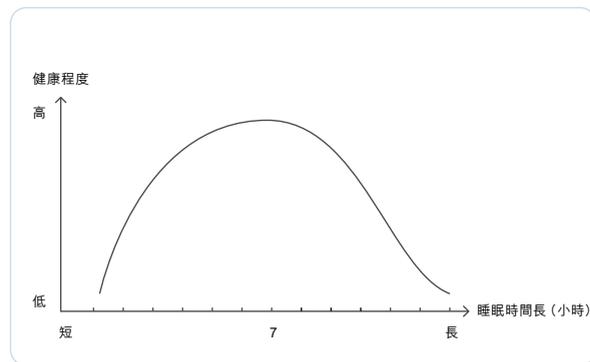
撰文 | 張婧蕊

1 做夢並不代表睡眠質素差

在正常的睡眠節奏下，普通人平均每晚可以做 7~8 個不同的夢，但由於我們只記得醒來前的最後一個夢，所以才會產生「做夢 = 睡得淺」這錯誤的認知。其實夢只是大腦神經細胞的正常活動，並不會影響睡眠質素。

2 睡得多 ≠ 睡得好

必須明白一個觀點：量不等於質，並且質比量更重要。大量的研究顯示，睡眠時間長和健康的關係類似一個倒 U 形曲線（右圖）。根據圖表，位於中段的睡眠時間長才是最有益健康。過短或過長的睡眠時間，都對身體造成不同程度的危害，甚至增加高血壓、糖尿病等慢性疾病的患病風險。



睡眠時間長與健康的關係

3 打鼻鼾並不是好事

人在睡覺時，肌肉出現鬆弛導致咽腔狹窄，呼吸氣流通過狹窄的呼吸道引起的軟組織震顫所發出的聲音正是鼻鼾聲，和睡眠質素提升並無關係，反而是一種睡眠時呼吸不暢的表現。

4 睡眠黃金鐵律不是 8 小時

美國國家睡眠基金會建議，成年人每晚的睡眠時間為 7 至 9 個小時，而個體差異的不同為 6 至 10 個小時內都可以被接受。如果你每晚只睡 7 小時就已經感覺精力充沛，就不需要強迫自己睡滿 8 小時，找到適合自己的睡眠時間才最重要。

5 償還睡眠負債 光靠週末補覺實不行

美國科羅拉多州立大學的一個實驗，要求志願者在工作日每晚只睡 5 個小時，但週末可以盡情「補覺」。後來，發現這群志願者因為工作日睡眠不足導致的胰島素敏感性降低，並沒有因為補覺而回升，而體內褪黑激素的分泌也下降，長時間不規律的睡眠反而破壞原有的晝夜節律，睡眠質素也會隨之變差。

6 喝酒助眠 弊大於利

當酒精進入大腦之後，能夠作用於 γ -氨基丁酸 (GABA) 受體，起到和安眠藥相似的鎮靜催眠的效果，少量飲酒對部分人來說可能促進入眠。但其實，飲酒後的睡眠大多處於非快速眼動睡眠期的二期睡眠，即所謂「淺睡眠期」，再加上酒精的半衰期短，經過代謝後酒精血濃度會在半夜時接近於零，導致睡眠表淺、能夠維持睡眠的時間並不長，睡眠質素並不會提高，還容易導致早醒。

7 切忌在床上強行培養睡意

上床後待了很久也睡不着，怎麼辦？大多數人會選擇繼續躺在床上強迫自己入睡，或乾脆爬起來玩手機，等感覺到倦才去睡。其實正確的做法是，當你躺在床上超過 30 分鐘都無法入睡，那就起床離開睡房，去做一些例如冥想、深呼吸等身心放鬆的活動，等重新有了倦意再上床睡覺。



為甚麼你捨不得去睡？

撰文 | 秦經緯 插畫 | 子丸喜四

最後一秒型熬夜

即使最後限期迫在眉睫，仍然覺得可以再拖一會兒。

現在才晚上7點，8點開始工作應該來得及，先看一會兒男神的新劇！



媽呀怎麼這麼晚了！文案明天一早要交的啊！今天別睡了，嗚嗚嗚……

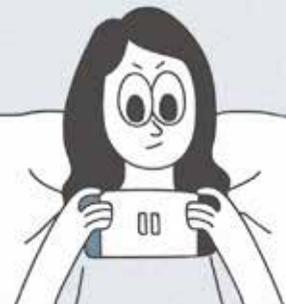


報復型熬夜

忙忙碌碌一整天，到了晚上就想讓屬於自己的時光盡量久一點，再久一點。



21:00 和朋友聊天



23:00 打機

一整天都沒有屬於自己的娛樂時間，現在不玩痛快怎麼對得起自己？



1:00 煲劇

獎勵型熬夜

覺得自己白天的生活很充實，晚上要獎勵自己盡情放縱。



最近的工作都完成得不錯，老闆還特地跑過來表揚我，今天不砌完這個城堡就不睡！就當獎賞自己好了～

夜貓型熬夜

只要男友願意，跳一個晚上也不是不可能，越夜越美麗。



晚上才是我的主場！用來睡覺太可惜！

不着急型熬夜

睡前要做的總有無數件，偏偏每件事還都要做得慢條斯理、一絲不苟。



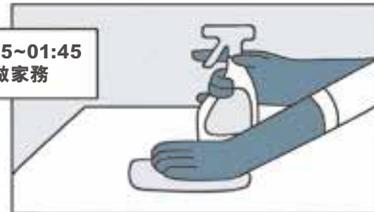
哎呀！都快11點了，可我還沒洗澡、收拾屋子、澆花……



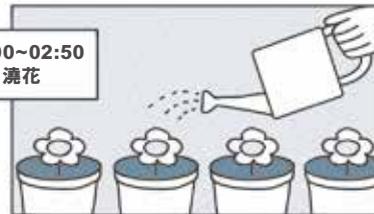
23:00~24:00
洗澡



00:15~01:45
做家務



02:00~02:50
澆花



天啊！快3點了！



懶得動型熬夜

一旦找到了一個合適的姿勢就會變成雕像，尿急都懶得去廁所。

就這麼躺著一邊玩手機、一邊看電視太舒服了，讓我一直爽下去吧……

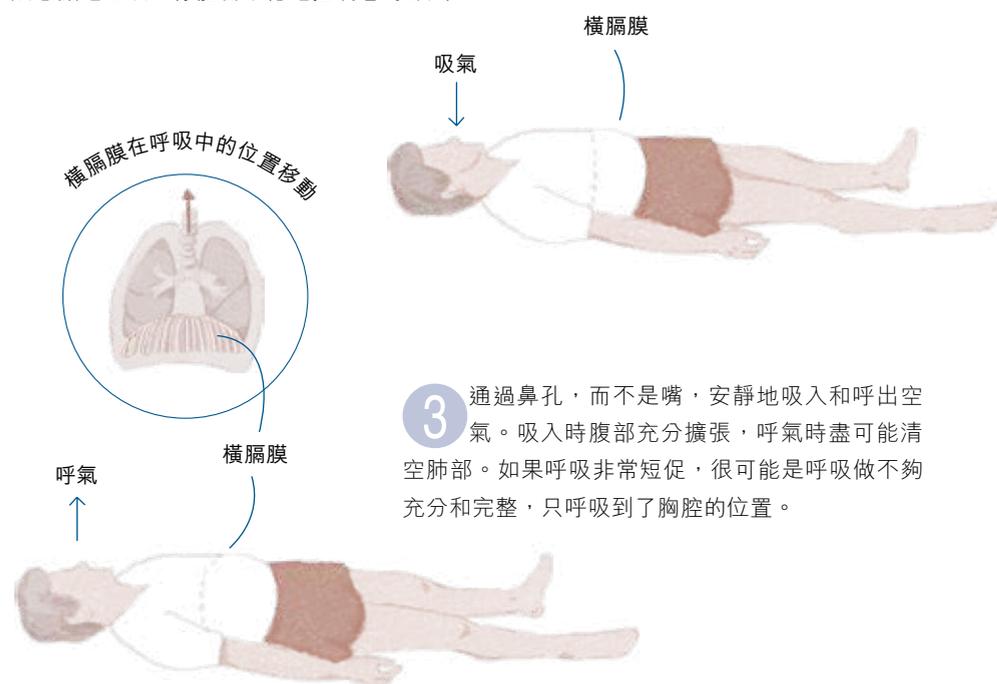


呼吸訓練：橫膈膜呼吸

現在你可以跟着以下文字，來做呼吸練習，感受一下身體最自然的呼吸模式——橫膈膜呼吸。

1 首先做一個穩定的姿勢，讓頭頸和軀幹保持一條直線。如果脊柱彎曲，會限制橫膈膜的運動。你可以坐着，這樣更易保持清醒；也可以平躺，這樣能更明顯感受到腹部的起伏。

2 不斷觀察和覺知氣息在體內是如何流動，呼氣與吸氣的時間是否接近，整個過程是否均勻、順暢、沒有停頓，呼與吸、吸與呼之間是否無意識地憋氣，你能否平穩地控制它的節奏。



3 通過鼻孔，而不是嘴，安靜地吸入和呼出空氣。吸入時腹部充分擴張，呼氣時盡可能清空肺部。如果呼吸非常短促，很可能是呼吸做不夠充分和完整，只呼吸到了胸腔的位置。

此時，你有沒有感受到僅僅是片刻的呼吸練習，身體就已經變得比之前更放鬆呢？其實，從出生的那一刻起開始，我們就無時無刻不在呼吸，但很少如此專注、投入地去覺知呼吸。想讓身心找到專注而放鬆的狀態，在睡前讓大腦從緊張中解脫出來，試試去覺知你的呼吸吧。



正念的意思是，

每時每刻裏的、非批判性的覺知。

它是一種關於如何使用和安放注意力的方法。

科研最多的冥想：正念

正念冥想（Mindfulness Meditation）是佛學中培育覺知的方法，麻省理工學院分子生物學博士喬恩·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）40年前便創辦了「正念減壓課程」。結合大量的臨床案例，用去宗教化的語言，讓更多人體驗這種可以運用到日常生活中的冥想方式。

正念的意思是，每時每刻裏的、非批判性的覺知。它是一種關於如何使用和安放注意力的方法。不需要借助外力，只需要自己練習就可。而練習正念好像我們健身時鍛煉肌肉一樣，練習得愈多，就會變得愈強健，身體也更加柔韌和富彈性。事實上，在美國主流的商界、創業公司和互聯網圈，正念已經頗為流行，谷歌公司就有一門為員工設計的正念冥想課程，叫「搜尋內在自我」。回到正念的定義，理解「每時每刻」、「非批判性」和「覺知」這三個詞的含義，或許你就已經找到和壓力相處的方法。



CHAPTER
3
REVEAL

解密

安眠藥真的都會產生依賴性嗎？

褪黑激素保健品可以長期服用嗎？

有不需要吃藥的治療慢性失眠的方法嗎？

這一章節為你解密。

愛恨交加
安眠藥

褪黑激素，
可能你根本沒吃對

解決失眠，
其實可以不吃藥

睡眠醫學
中心就診
指南

讓孩子
好好睡覺

床的歷史

間中熬夜
該怎樣辦？



愛恨交加安眠藥

撰文 | 高龍

生病吃藥都是一個人對自己健康負責的表現。不過，當你面對的是失眠和安眠藥時，你可能需要三思而行。我們到底應該以怎樣的態度面對失眠和服用安眠藥呢？

名人睡眠逸事

(野史篇)

撰文 / 編輯 | 高龍 插畫 | NA

從小到大，我們一直被告知 8 小時睡眠的重要性。但事實上，生活中無數人的故事向我們證明，其實睡不夠 8 小時也不會怎樣，甚至還有可能更成功。

達文西

• 意大利文藝復興時期的代表人物之一 •

除了是畫家，他還是雕刻家、建築師、音樂家、數學家、工程師、發明家、解剖學家、地理學家、醫學家、生物學家和天文學家。不少人堅信他的博學與他的作息方式密切相關，他將每天的睡眠分成多個階段，每段睡眠持續 20 分鐘到 2 小時不等，24 小時內累計約 5 小時的總睡眠時間。

梵高

• 最具影響力的後印象派畫家之一 •

作為一名失眠患者，梵高對抗失眠的方法就是將床褥和枕頭浸滿樟腦。梵高對樟腦的需求不只是出於助眠，更有可能出於對松烯的渴望。而他的經歷也側面證明了這個理論——苦樟腦，苦艾酒和顏料（含松節油），是他人生中最難戒掉的三種東西。

邱吉爾

• 英國政治家和作家

這位英國前首相每天下午 5 點，他會先喝一杯混了蘇打水的蘇格蘭威士忌，小睡 2 小時，然後一路工作到凌晨 3 點後，再睡 5 個小時。據說為了配合自己的睡眠週期，丘吉爾曾多次一邊洗澡，一邊舉行軍事內閣會議。

瑪麗嘉兒

• 美國女歌手

瑪麗嘉兒一天要睡足 15 小時，大概是正常人睡眠時間的 2 倍。為了保護自己的嗓音，她對濕度的要求達到了苛刻的程度，不論走到哪裏都要求室內濕度達到自己滿意的程度，晚上睡覺時更是需要將近 20 部加濕器同時工作。

米高菲比斯

• 美國退役游泳運動員
• 單屆奧運會奪取金牌最多的選手 •

被稱為「菲魚」的美國游泳巨星米高菲比斯，在備戰奧運會期間都會睡在低壓艙裏，低壓艙通過模擬 2400~2700 米高空的空氣環境，迫使他的身體產生更多的紅細胞，同時為全身肌肉輸送氧氣。

達利

• 西班牙超現實主義畫家 •

達利的睡眠方式和他的作品一樣與眾不同。他會先在地上放好一個金屬盤子，然後用手握住一把鑰匙，置於盤子上空。當他進入睡眠狀態，鑰匙會隨著身體的放鬆而掉落盤中，發出聲響將他喚醒。

居禮夫人

• 法國波蘭裔著名科學家、物理學家和化學家
• 放射性現象的研究先驅
• 世界上第一個兩獲諾貝爾獎的人 •

居禮夫人死於惡性白血病，而直接導致她早逝的，除了工作中長期接觸放射性物質之外，還有她的一個生活習慣——在床邊放一罐自己研究所用的放射物伴着自己入睡。現在聽起來真的匪夷所思。

湯告魯斯

• 美國知名演員 •

昔日的荷里活巨星喜歡在別墅下建造核彈庇護所和安全房間，現在的則喜歡把育嬰室改造成隔音的睡房。是的，這裏說的就是湯告魯斯。這位巨星因為重度打鼻鼾，在婚禮之後不久就被妻子要求分房睡，還不得不為此將一間位於主睡房隔壁的育嬰室改造成可以隔絕鼻鼾聲的專用睡房。



再見！睡不好

故事 · STORY