改善睡眠小贴士

sata CommHealth

坚持规律的作息时间表

每天在固定的时间入睡和起床，周末亦是如此，以稳定体内生物钟。

建立放松的睡前习惯

做一些活动，如睡前阅读、听舒缓音乐或温水沐浴，以帮助身心放松。

在睡前避免服用兴奋剂和暴饮暴食

在睡前至少 2 小时限制或避免咖啡因、尼古丁与酒精的摄入，防止神经兴奋影响睡眠。

避免在睡前至少 2-3 小时吃得过饱，因为您胃部产生的不适会影响入睡。

保持睡眠环境凉爽、黑暗和安静

卧室温度保持在 22 - 24℃。必要时使用毛巾遮挡光线，使用耳塞阻隔噪音。

在睡前限制液体摄入量

在睡前 1-2 小时减少水或饮料摄入量，避免夜间频繁起夜。

规律运动

规律运动有助提升睡眠质量，但在睡前 1 小时不宜运动，避免机体过度兴奋影响睡眠。

若 20 分钟内无法入睡，起身进行阅读、轻柔拉伸等放松活动，产生睡意后再上床。