

美好睡眠的秘訣

- 每個人需要的睡眠時間不同，沒有定限，倘若你強迫睡眠超過所需，你只會輾轉反側，不能熟睡。所以，如果你在日間精神煥發，你的睡眠便是十分足夠了！
- 無論你什麼時間上床，都要規定自己的起床時間，天天如是，這樣便能令你晚間準時入睡日間有適量的運動，便能促進晚間的睡眠。
- 保持睡房寧靜，光線柔和。
- 保持睡房適中的溫度，太熱或太冷都會影響睡眠。
- 太飽或太餓都影響睡眠，睡前吃一點小食有助睡眠。
- 為了減少夜尿，睡前最好少喝流質飲品。
- 晚上不要喝含咖啡因的飲品，包括咖啡、茶及可樂。吸煙會影響睡眠。
- 酒精雖然能令你易於入睡，但也會妨礙你熟睡，特別是烈酒，對睡眠無益。
- 如果你因為睡不著而感到煩躁不安，不要繼續面前自己睡覺，應該離開睡床，找些東西做。
- 你如果睡不著，感到煩躁不安，你怎樣處理呢？
- 不要想方設法強迫自己入睡，否則，你會更加緊張和煩躁，沒有可能入睡。
- 告訴自己不要緊張，我會自然入睡。或者想：不能睡便躺在床上鬆弛一下，也不錯。
- 在漆黑的方便張開眼睛，知道雙眼疲倦，當你昏昏欲睡時，告訴自己多堅持幾秒鐘吧。這個方法能幫你自然入睡。
- 盡量不要多想無謂的東西。日間的煩惱瑣事，內心的不平，都是睡眠的大敵。
- 幻想一個你覺得舒適的景象，或在心裡慢慢地重複一個沒有特別意義的字。這樣會令你放鬆，培養睡意。
- 如果你睡不著，習慣整夜看這鐘，你就應該將時鐘蓋住，或將它放在你看不見的地方。
- 如果你想晚間睡得長一點，請你日間不要習慣小睡。