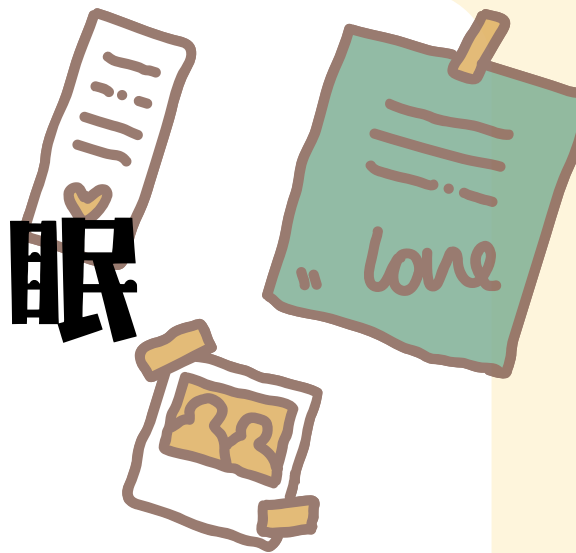




昨晚睡得好嗎？讓我們一起掌握睡眠 三大系統，好好睡覺！



~睡不好,不只累,更可能影響身體~精神與情緒,而睡眠就像一套工程系統,由三大核心機制相互作用,能幫助我們進入穩定與深層的睡眠!~

🔍 恆定機制—動動更好睡

當我們清醒時便會開始累積「睡眠債」，睡得越少、活動越多，這個債就累積越快，身體自然就會想睡覺，當睡夠了，債被還清，我們就會再次清醒。而付出勞力、腦力與精力，有助於累積睡眠驅力，過度午覺、躺床與恍神打瞌睡，則會消耗睡眠驅力。

✅ **睡眠時數定量**：每個人都需要維持一個健康的睡眠時數，以確保身心功能正常運作。

▶ 成人(18至64歲)：每晚睡眠建議7至9小時。

▶ 青少年(14至17歲)：每晚睡眠建議8至10小時。

📌 **小提醒**：因個別差異，睡眠時間落在建議值前後一至兩小時內都是正常範圍的哦！

🔍 清醒系統—放鬆更好睡

睡前如果大腦處於活躍狀態，神經生理機制過度激發，會更不容易入睡。而身體在現在，心卻在過去或未來(回顧過去的記憶、思考未來或未來可能發生的事、思考著問題或和他人比較等)，就是睡不著的原因之一！



✅ 風扇理論：

把電風扇關掉時，風扇的葉片會因慣性需再轉個幾圈才能停下，停下後馬達仍然熱熱的，身體要進入睡眠的放鬆狀態亦是如此，需要時間緩衝。

- ▶ 睡前避免讓自己亢奮：激烈運動、觀看讓自己捧腹大笑或血脈噴張的影片、活化大腦的遊戲或工作等。
- ▶ 睡前多靜態放鬆活動：輕音樂、看閒書、擦乳液、冥想或正念練習等。

🔍 日夜節律—規律更好睡

我們體內有一個生理時鐘，會掌管身體的睡眠與清醒節奏，讓身體在白天時保持清醒，在夜晚時進入睡眠，因此穩定生理時鐘會睡得更好哦！

✅ 每天固定睡覺與起床的時間。

✅ 白天多接觸自然光。

✅ 睡前燈光轉柔和，幫助大腦分泌褪黑激素。

