



American Heart Association.
Healthy for Good™



如何獲得健康睡眠



每晚的良好睡眠品質對您的心臟與腦部健康至關重要。
成人應盡可能平均睡 7-9 小時

嬰兒和兒童取決於年齡需要睡更久。

✓ 瞭解睡眠的好處

✓ **更佳的大腦功能** 包括警覺性、決策、專注、學習、記憶、推理和解決問題

✓ **改善** 情緒和活力

✓ **強化** 免疫系統

✓ **療癒** 及修復細胞、組織和血管

✓ **較低風險** 罹患慢性疾病

✓ 瞭解睡眠如何影響健康

睡眠是您腦部重置的重要時間。規律、充分休息的睡眠對於維持腦部順利運作至關重要。睡眠品質不佳會帶來更高的下列風險：

- ▶ 憂鬱和焦慮
- ▶ 記憶喪失與失智
- ▶ 高血壓、血糖及膽固醇
- ▶ 肥胖
- ▶ 心臟病



造訪 heart.org/lifes8 (英文網站) 瞭解更多資訊



成功秘訣 檢查您的房間

☀️ 調暗它。

睡前將燈光調暗有助於向您的腦部發出「放鬆時間到了」的訊號。將螢幕調暗或在晚間使用紅色濾鏡應用程式。大部分裝置的明亮藍光會擾亂您的「生理時鐘」和褪黑激素（一種調節睡眠的荷爾蒙）的生成。

🕒 設定它。

每天同一時間上床睡覺與起床。這有助於調節您體內的生理時鐘，讓您更容易入睡並自然醒來。設定就寢鬧鈴以提醒您該收拾準備睡覺了。

📵 建立它。

建立夜間作息習慣。睡前花 20-30 分鐘放鬆，例如閱讀、冥想或洗熱水澡。避免觀看螢幕。

🌙 封鎖它。

把手機設為「請勿打擾」模式，在您嘗試入睡時完全封鎖通知。