



睡得好，人不老



成大醫院 睡眠健康小組 關心您

目錄

您睡不好嗎？	1
睡不好的原因？	2
好眠的修練	4
非藥物治療	7

你睡不好嗎？

根據型態可以區分，如下：

1. 入睡困難
2. 難以持續睡眠(睡睡醒醒)
3. 太早醒來且無法再入睡
4. 無足夠的睡眠時間以及良好的睡眠品質，並已影響日常生活功能



睡不好的原因？

1. 容易導致失眠的個人特質，如：

- 焦慮
- 憂鬱
- 完美主義
- 情緒壓抑
- 家族遺傳



2. 因日常生活事件造成心情變化而引發失眠，如：

- 疾病
- 工作壓力
- 感情困擾
- 家庭壓力



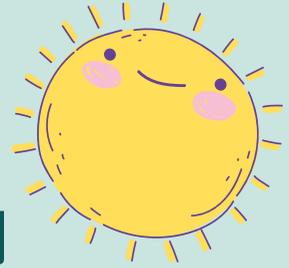
睡不好的原因？

3. 對於睡眠有「不正確的認知」而造成持續睡眠惡化，如：

- 要睡滿8小時，如提早躺床休息、假日賴床
- 晚上11點前一定要入睡才不會傷肝
- 沒有服用安眠藥睡不著



好眠的修練



1. 作息方面：

- (1) 固定起床和就寢時間
- (2) 白天小睡以30分鐘內為佳
- (3) 每天至少曬太陽30分鐘，促進生理時鐘的穩定
- (4) 每週至少三次、30分鐘規律運動，睡前避免激烈運動
- (5) 如睡不著，切莫勉強繼續躺床，可起來做一些乏味的的事情



好眠的修練



2. 飲食和運動方面：

- (1) 中午以後避免飲用咖啡及茶
- (2) 睡前避免喝太多水、抽菸、飲酒
- (3) 若睡前需進食，以量少，易消化為主；用餐完畢後至少隔半小時再睡

3. 環境方面：

- (1) 勿放置電視在寢室
- (2) 降低室內溫度1-2度
- (3) 就寢時減少室內的光線和聲音
- (4) 舒適的床舖
- (5) 要睡覺才躺床



失眠的治療方法

非藥物治療

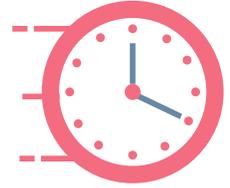
1. 認知行為治療法
2. 478呼吸法
3. 音樂治療
4. 身體拉筋
5. 穴位按摩
6. 頭部按摩

藥物治療

- 鎮靜劑、安眠藥：抗焦慮、肌肉放鬆等效果

此手冊將著重於非藥物治療部分

非藥物治療



1. 認知行為治療法

(1) 睡眠刺激和限制：

1. 先計算自己的平均睡眠時間
2. 設定固定起床時間
3. 建立躺床時間(感覺倦意才能躺床，躺床20分鐘還是睡不著則起來)

(2) 放鬆訓練：

- 就寢前60分鐘停止所有事情
- 舒服地躺著或坐著，兩臂平放在身側，閉上眼睛
- 專注呼吸，逐一收緊(5秒)和放鬆(10秒)身體各部位肌肉，包括手、肩頸、臉、胸腹、腳等，整個訓練約20-30分鐘

非藥物治療

2. 4-7-8呼吸法

利用輕慢且長的呼吸方式，調整壓力或焦慮引起的短淺且快的呼吸，從而達到放鬆的效果，促進入睡。步驟如下：

- (1) 舌尖頂著上顎，從嘴巴吐出肺部所有氣體
- (2) 用鼻子慢慢吸氣4秒，閉氣7秒
- (3) 從嘴巴再次吐出所有氣體，約8秒
- (4) 完成以上動作為一次，1天做4次即有效果
 - 於睡前30分進行效果最佳



非藥物治療

3. 音樂治療

是一種心理介入療法，常用在減低疼痛、舒緩情緒、早期療育、高齡照護等範疇。而在睡眠治療方面，則可藉由聆聽放鬆音樂(每分鐘心率節奏約60-80下)，可幫助降低心跳速率、減輕壓力和焦慮、提昇睡眠品質等。以下為推薦音樂：

台語



1. 碎心戀

中文



1. 雨夜
2. 孤戀花
3. 孤戀花
4. 千言萬語
5. 恰似你的溫柔
6. 茉莉花
7. 綠島小夜曲

輕音樂



1. Forelsket
2. Angel's Lullaby
3. Hold My Hand
4. Beloved
5. Bloom
6. Variante Alta

非藥物治療

4. 阻力與伸展運動

適當的阻力和伸展運動，可以拉伸肌肉，放鬆關節和筋骨，促進血液循環，減少身體壓力，增加肌肉的柔軟程度。

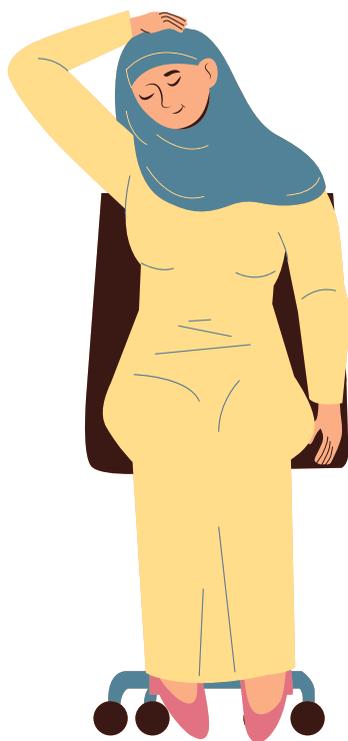
肩膀伸展：

手掌貼平牆面或固定家具，上半身彎腰慢慢下壓，直至感覺背部肌肉和大腿後側有被拉扯的感覺。



肩頸伸展：

正坐臉朝前，右手將頭部彎至右側直至左肩肌肉拉緊後換另一邊，每邊維持15秒，休息一下，重複3次。



胸廓伸展：

正坐，雙手和肩膀緩慢往後，並上半身向上伸展，維持10秒後休息一下，重複5次。



手臂伸展：

(1) 吸氣後雙手交握慢慢往上推，閉氣踮腳，邊吐氣邊慢慢把腳跟放下，也可以坐在椅子上，維持10秒後放鬆，重複5次。

前臂伸展：

(2) 張開左手心往前伸直，右手向後壓左手，使手掌和手臂呈90度，維持10秒後放鬆，換邊繼續伸展。



腰側伸展：



站立後兩腳開至肩寬，左手叉腰，右臂慢慢向上伸展，並向左彎，持續10秒；回復原來姿勢後稍作休息，換邊重複以上動作，每邊重複3次。

腳部伸展：

手掌靠著牆壁或固定家具，左腳向前彎曲，右腳伸直下壓，維持10-15秒；回復原來姿勢後稍作休息，重複3次。換右腳向前彎曲，重複以上動作3次。



非藥物治療

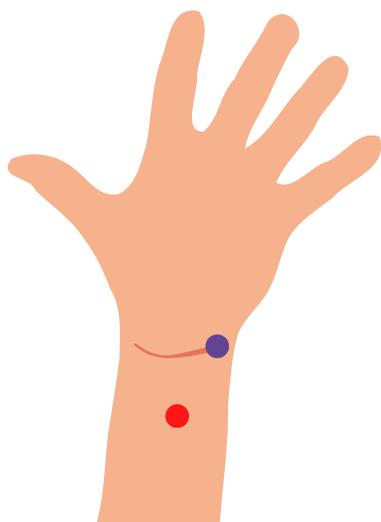
5. 穴位按摩

透過指腹按壓人體各經絡和穴位，目的為刺激副交感神經，促進血液循環，從而減輕神經壓力，增加抵抗力，並降低焦慮感。

助眠穴位：三陰交、神門、內關。

按摩時間：每一穴位按壓約1-4分鐘，一次完整按摩時間約5-20分鐘，一周三次持續4周。

三陰交(紅點)：足內踝上緣3指寬



神門(紫點)：

腕橫紋下內側凹處

內關(紅點)：

腕橫紋往下3指寬的中心處

非藥物治療

6. 頭部按摩

徒手或使用輔助器具，主要目的為：循進血液循環、幫助入睡、提神醒腦，減輕頭部及全身壓力，從而達到放鬆的感覺，並且在操作上無任何時間或需求限制。

所需工具：雙手、梳子、刮痧板(任一皆可)

按摩位置：頭皮、雙耳、太陽穴、風池穴、翳風穴。

按摩時間：每個地方持續**按壓20秒**。

頭部按摩有**3招**：

1. 梳：梳理頭皮
2. 搓：旋轉搓耳朵
3. 按：重點穴位按摩 (太陽穴、風池穴、翳風穴)

開始動手操作

第一招：梳理頭皮(彎曲手掌)

- 用手指由額頭正中間往後梳20秒後;由額頭兩側太陽穴位置往後梳20秒。



第二招：旋轉搓耳朵

- 雙手摀住耳朵向前、向後各旋轉10秒。

第三招：重點穴位按摩

- 雙手握拳，使用關節按壓太陽穴、風池穴、翳風穴等位置各20秒。



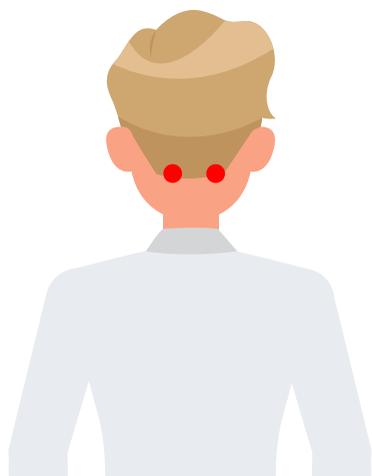
★ 太陽穴(紅點)

前額兩側，外眼角和眉梢中間往外延伸的凹陷處。



★ 風池穴(紅點)

後枕部的枕骨之下，高度差不多平行耳垂的凹陷處。



★ 翳風穴(紅點)

兩側耳垂後凹陷處，按壓時可搭配嘴巴開合增加穴位刺激。



睡眠衛教諮詢師簡介：

陳熾今衛教諮詢師過去曾擔任多年成大醫院的副護理長，長期深耕研究睡眠問題且具有豐富經驗。曾發表研究文章，內容為關於透過音樂和簡版行為治療等非藥物介入模式，能有效改善高齡長者的睡眠困擾以及睡眠品質。

如想了解更多睡眠資訊，歡迎加入我們的LINE"睡出超能力"諮詢。



成大醫院 睡眠健康小組 關心您