

改善失眠 請試著**不**補眠

可使較快入睡，並處於熟睡狀態

堅守「定時、準時起床」準則

補眠：會破壞正常生理時鐘運作，使體內發炎細胞增多，細胞粒腺體內酵素受損而產生更多激發氧化作用，令眠淺、更倦怠

睡眠不連續 恐損記憶力

近 20 年來，科學家進行的睡眠相關研究眾多，最值得注意的新發現是「**不補眠**」有助改善睡眠品質，例如可以讓人**入睡較快**，且處於**熟睡**狀態。

美國、德國睡眠醫學會出版的《睡眠準則》一致強調「**定時、準時起床**」的重要，才能保住「**生理時鐘**」的正常運作。

以下舉 2 個常見的補眠時段案例說明如下：(1) **早晨補眠**：張先生失眠多日後，在晚間 12 點上床，翻來覆去到凌晨 4 點才入睡。由於他堅持一天要睡足 6 小時，因此他改變以往清晨 7 點起床的習慣，補眠到 10 點，甚至拖到 11~12 點才吃「早午」餐。其實張先生補眠 3~4 小時，全是淺睡、睡眠效率不佳，醒來只會更加倦怠。研究也發現，這樣做會使得體內發炎細胞激素增多，細胞粒腺體酵素受損。

(2) **週六、日補眠**：美國上班族偏愛週六、日上午補眠，台灣上班族也有類似傾向。這類補眠者通常睡眠品質不佳，「生物時鐘」早已部份受到破壞，如果延遲起床時間，只會惡化失眠現象。

研究顯示，在週六、日上午補眠不僅會造成細胞的發炎反應，也會產生更多激發氧化作用(Oxidative stress)。臨床上，常見失眠者會用運動、曬太陽、按摩、服藥等方式改善失眠，但效果普遍不彰。

建議睡眠者採取下列「**不補眠**」策略，能部份強化熟睡效果：(1) **定時、準時起床**：用鬧鐘叫醒自己，初期或許整日疲倦，但絕對不要睡回籠覺，可藉由洗溫水澡、穴位按摩、散步、靜坐及營養攝取等方式改善。

(2) **週六、日不補眠**：按照非假日時間起床，夜間有睡意時，立即上床，不再刻意保持清醒。遠離電腦、電視，因為螢幕閃光會破壞生物時鐘。

(3) **營養攝取**：攝取適量魚油(內含 Omega-3 多元不飽和脂肪酸)、多種維他命礦物質、SOD、Q 10 等保健食品，能改善失眠所破壞的酵素，以及緩和激發氧化作用。

(4) **減重**：肥胖常合併失眠，也容易有睡眠呼吸中止症、食道逆流、糖尿病、高血壓、血脂症等。若能有效減重，有科學報告，可一併改善上述疾病及失眠。

另則研究發現，睡眠不連續可能損害記憶力，享受不受干擾的睡眠很關鍵。新加坡《聯合早報》100.8/2 報導，美國史丹佛大學(Stanford University)利用一種新方法，掌握老鼠控制睡眠的腦細胞，讓牠們可以迅速入睡，再快速醒來，中斷多次牠們的睡眠後，得到研究結果。

這種實驗方法是本著老鼠好奇的本性，當牠們醒來後應會對不熟悉物品更感興趣，並花費更多時間探索。但睡眠被多次中斷的老鼠卻非如此，證明記憶力已受到影響。研究人員表示，無論睡眠時間多長，一段不受干擾的睡眠時間對鞏固記憶力很關鍵。不過，目前還不清楚到底需要多長的連續睡眠時間才不致於損害記憶力。

(100.8/19, 摘錄、整理自 100.8/7 《自由時報·D10》)