

21 March

世界
睡眠日

每年3月21日是「世界睡眠日」，目的喚醒人們關注睡眠的質和量。

調查顯示，六成港人不滿意睡眠質素，兩成港人受失眠困擾，許多人即使睡眠充足，睡醒仍感到疲累，反映港人有嚴重的睡眠問題。睡眠質素欠佳，會令身體器官提早衰老，及產生各類慢性疾病。



2成港人有失眠 睡不好 最易老

失眠 最傷肝

晚上11時至1時，是肝臟修補的黃金期，若11時仍未能安睡，會令肝臟未能充分休息，大大影響造血、解毒、消化等工作，加速身體老化。

睡眠不足 壞處多

每人每日平均需要有8小時優質睡眠。優質的深層睡眠，能促進身體細胞自我修補，加速新陳代謝，排出有毒物質，讓大腦休息，改善記憶力及思考靈活。若睡眠不足，會令腦功能下降，容易情緒失控，影響身體分泌及免疫力，更常導致腸胃問題。歐洲有研究發現，睡眠不足，增加患上中央肥胖的風險。而另一項大型研究指出，睡眠質素愈差，體內炎水平愈高，長期持續，更容易誘發心血管問題及頑疾等。



睡前的宜忌



避免飲大量水分

睡前1-2小時減少飲水，避免夜尿；避免飲用刺激性飲料，如咖啡或濃茶，以免影響入睡。



睡前少用電子產品

晚上黑暗時，腦部會分泌「褪黑激素」令人安睡。可是，許多人習慣睡前看電視、打機或使用智能手機等，美國研究發現，電子產品發出的「人工光線」會刺激大腦，抑制「褪黑激素」分泌，令人睡意減退或睡得不夠深。



睡前洗溫水澡

洗澡後體溫較高，可促進血液循環，舒緩疲勞，鬆弛神經，有助睡眠。



打造舒適環境

關上室內燈光，保持寧靜，並確保房間溫度適中（約攝氏23-25度為理想）。



優質抗氧美白美肌食品
最高銷量大獎



雪肌蘭魚寶
紅酒素SOD

天然營養療法

改善失眠，除了改善生活習慣，亦可選擇補充已去除酒精的紅酒素SOD，含有天然褪黑激素效應，調整生理時鐘，從根本改善失眠。當中含有豐富抗氧化物，更能維持身體年輕，延緩衰老。