

祝好眠！

08-30

你的眼皮好像有十磅重，你的腿已經要撐不住身體了。穿上睡衣，爬上床，然後蓋上被子。但是，當你把燈關掉的時候，砰！失眠像是個一噸重的磚塊砸向你。雖然對那些深受失眠所苦的人，失眠是個大問題，但是一些習慣上的小改變能夠減少失眠發生的頻率。

每個人都知道睡覺前來杯星巴克咖啡對你的睡眠不會有任何幫助，但是不是只有咖啡才有咖啡因。茶、軟性飲料、巧克力、特定的藥物，甚至是一些花草茶，都含有咖啡因。對於咖啡因特別敏感到的人，在長達 20 個小時之內，他（她）的身體可以感受咖啡因的效果。

睡眠最大的敵人便是睡眠時間不固定。星期六晚上熬夜熬得晚，然後星期天早上睡得很晚，這會讓你星期天晚上很難入睡。睡覺前大吃也不是個明智之舉。胃裡有許多食物會攪亂睡眠型態。但是，溫牛奶、火雞肉、雞肉、全穀麵包，以及麥片加牛奶和香蕉都含有許多醣及色氨酸（一種氨基酸）。這些都有助於大腦放鬆。

人類一輩子有三分之一的時間在睡覺。對於一般人來說，便是大約 25 年的時間在睡覺。所以，在上床睡覺前做點準備，可以確保不會浪費你的時間。你會睡覺。