

114年第6期

基隆市政府員工協助方案服務簡訊

張老師專欄

我真的好想睡覺-談失眠拯救術

小朱煎熬了幾天，終於把一個棘手的案子順利結案，不用再熬夜了，本來期待可以享受放鬆的周末夜，好好補眠，沒想到翻來翻去，怎麼樣都睡不著，連著兩天的失眠，讓小朱擔心萬一週日晚上還是睡不著，到了隔天精神不濟影響到工作該怎麼辦？

睡眠的調節主要由三個系統相互調節合作，要改善失眠就得要弄清楚自己失眠的原因，才能採取有效的應對方式，有助於拯救失眠。

1.睡眠-清醒系統：

是睡眠與清醒間的開關，控制我們何時該清醒以保持警覺以因應周邊的環境、何時進入放鬆睡眠狀態。

(1)為什麼失眠？

清醒系統過於活躍，就會導致失眠。如：長期熬夜或高壓力工作，腦袋維持在高度活躍狀況，容易導致該睡覺時腦袋卻停不下來，無法進入放鬆狀態。

(2)如何拯救失眠？

- 睡前避免還在處理高壓或需聚精會神動腦袋的工作。
- 避免過於刺激的食物：咖啡、茶、提神飲料、麻辣鍋等。
- 睡前避免過於亢奮的活動：運動、看球賽、聚會到深夜、看政論節目等。
- 睡前避免追劇。
- 你可以在睡前1小時做些放鬆的靜態活動。如：聽放鬆的大自然音樂、靜坐冥想、睡前瑜珈。

2.睡眠恆定系統：

負責睡眠需求的累積以及解除，清醒時間就是在累積「睡意」，清醒越久就會累積越多的「睡意」。

(1)為什麼失眠？

如假日睡太晚、晚上熬夜過晚，如：小朱熬夜幾天就是累積了很多天的「睡眠債」，導致系統恆定被破壞。

(2)如何拯救失眠？

- 養成規律的作息，設定固定的睡眠及起床鬧鐘，即使假日也不宜過晚起床或熬夜。
- 午睡不宜過久，建議30分鐘即可。
- 養成規律運動的習慣，假日避免宅在家過久或不斷追劇，多進行需要耗費體力與腦力的活動，才能累積足夠的睡眠需求。
- 建立良好睡眠習慣，想睡覺才去躺床，沒事做不要賴在床上。

3.生理時鐘系統：

負責調節規律的晝夜作息，日出而作日落而息的規律。

(1)為什麼失眠？

一旦生理時鐘被破壞，就容易造成失眠問題，如：輪班人員、常需調整時差的工作人員，或者晚上常常開著燈睡覺、睡前暴露在3C藍光下也會延遲褪黑激素分泌而無法放鬆，導致睡眠障礙。

(2)如何拯救失眠？

- 培養規律的生活作息。
- 白天多曬太陽，晚上睡前不要看手機。
- 睡前不要熬夜吃宵夜或吃到飽。

如果以上幾種方式，仍無法有效改善失眠情形，建議尋求睡眠相關的醫療評估、藥物治療及行為治療，提供量身訂做的治療方式，重新找回睡眠規律與養成睡眠好習慣。



夏天護骨這樣吃； 四種水果強健骨骼更靈活

- 本文轉載自Facebook粉絲專頁鋼鐵爸爸 陳鈺泓醫師
板橋骨科推薦 脊椎專業 骨鬆骨折骨刺 運動傷害

夏天到了，來點冰涼的水果消暑最棒了！不過，你知道嗎？選對水果，不僅能補充水分，還能強健骨骼、維持肌肉健康！但有些水果吃多了，反而可能對骨骼健康帶來負面影響。

今天，陳鈺泓醫師就來分享「夏季護骨水果指南」，讓你吃得健康又安心，趕快筆記起來：

有助強健骨骼的夏季水果：

1. 芭樂 | 維生素C、鈣、鎂

富含維生素C、鈣、鎂，有助於促進鈣質吸收、合成膠原蛋白，幫助骨骼強化。

2. 鳳梨 | 酵素、錳

含錳、維生素C與鳳梨酵素，可減少發炎，對關節與骨質疏鬆有幫助。

3. 水蜜桃 | 鉀、多酚

富含鉀、維生素C、多酚，能幫助調節電解質、減少鈣質流失。

4. 番茄 | 維生素C、鈣、鎂

含維生素K、鉀、茄紅素，有助於骨骼抗氧化與鈣質吸收。

需適量攝取的夏季水果：

1. 荔枝 | 高糖、易上火

高糖、高熱量，易引發「上火」，糖分過高也可能影響鈣質代謝。

2. 榴槤 | 高脂肪、高熱量

脂肪與熱量偏高，容易引發體內燥熱，過量攝取不利骨骼與代謝健康。

3. 西瓜 | 營養密度低

雖然解暑，但水分含量高、營養密度低，對骨骼幫助不大，過量可能影響腎鈣平衡。

4. 哈密瓜 | 高糖

含糖量高，攝取過多可能影響血糖與骨鈣平衡，特別是對高齡者與骨質疏鬆者。

夏天不只是補水，更要補對營養！選擇「對骨頭有幫助」的水果，搭配均衡飲食與運動，才能讓骨骼越來越硬挺，活動不卡卡！快把這份護骨水果清單存起來、傳給家人朋友，一起吃得營養、骨骼更健康～

資料來源

- 財團法人「張老師」基金會（台北分事務所）
- Facebook粉絲專頁—鋼鐵爸爸 陳鈺泓醫師 板橋骨科推薦 脊椎專業 骨鬆骨折骨刺 運動傷害授權分享
《夏天護骨這樣吃；四種水果強健骨骼更靈活》
<https://www.facebook.com/photo/?fbid=677138515071021&set=a.131964679588410>

- 員工協助方案專線：(02)25326180分機136
(財團法人「張老師」基金會台北分事務所)
- 職場霸凌申訴專線：(02)24249863