**睡眠習慣的幾個要和不要**

**要**

* 要: 定時睡覺和起床
* 要: (如果可能) 睡床只作睡覺之用
* 要: 在早上或下午做些運動
* 要: 在睡前兩個小時以熱水淋浴
* 要: 有舒適的睡眠環境

(如，睡床和床上用品)

* 要: (如果可能) 在燈暗及安靜的恆溫環境下睡覺
* 要: 養成每晚睡前放鬆的習慣，如洗臉、 穿上舒服的睡衣、閱讀或關燈前聆聽輕音樂

**不要**

* 不要: 白天小睡
* 不要: 在床上看電視
* 不要: 服用帶刺激性的物品，如咖啡因和尼古丁
* 不要: 睡前飲酒
* 不要: 睡前太餓或太飽
* 不要: 睡前吃辛辣或酸性的食品 (如  
   橙汁)
* 不要: 強迫自己入睡
* 不要: “看時鐘”
* 不要: 服用可能有刺激性的處方藥和非  
   處方藥 (請諮詢你的醫生)