



吴家硕医师

临床心理医师

AmLife®
life, redefined

- 长庚纪念医院睡眠中心医师
- 台湾心理健康发展协会理事长
- 台湾睡眠医学学会理事
- 著有《让你睡好眠——名医诊疗室》、《公主为何彻夜未眠》、《失眠保证班》等书

4个阶段诱捕睡眠

吴家硕来自台湾，是一名临床心理师。他说按照2015年至2017年台湾睡眠医学学会针对国人的睡眠普查，当中有41.0%对睡眠感到“不满意”、20.2%面对失眠困扰而11.3%面临慢性失眠。失眠困扰包含以下三种症状：入睡困难（上床后需要30分钟以上才入睡）、夜醒症状（半夜醒来时间超过30分钟以上）及早醒困扰（比预计起床时间更早醒来且无法再入睡）。

他还将睡眠比喻为“ATM”。白天，人们花16小时储蓄睡眠驱力，即为睡眠“存款”。至于晚间就是睡眠的“提款”时间，诱发我们进入稳定深沉的睡眠。如果白天过度躺床或补眠超过30分钟，将导致睡意比预计上床时间晚出现。

他说，日常生活习惯可以治疗失眠。“运动333法则”指一周内要运动3次、每次30分钟以上，让心跳保持在130上下。“午睡33法则”则是白天若要午睡，只可维持在

30分钟左右，一旦过了下午3点就不能再睡，并建议最好早上起床后7个小时内午睡。

他还提出“睡前4B诱眠法”：“洗澡时间”是放松身心的最佳时刻，温度变化有助睡眠启动，让身体开始切换为睡眠模式。“暂停时间”是透过“烦恼笔记本”将烦恼及未解决的事情写下来后，就暂停一切杂念。跟着安排15分钟“放松时间”让自己放慢呼吸，好迎接睡眠的降临。到了“床的时间”，在床上一定不可以进行看电视或玩手机等非睡觉的行为。透过这4个阶段，便能把睡意“诱捕”回来。