

搜尋

搜尋新聞

搜尋網頁

登入

信箱

熱搜： 颱風 梅莎 新竹風箏節 水冷扇推薦 振興券優惠 微波爐 郭力菁 澎湖飯店 瘦肉精 休旅車 趙麗穎

首頁 政治 論壇 財經 娛樂 運動 社會地方 國際 生活 健康 科技 天氣 影音 文學館 美豬開放 梅莎颱風

日本樂天熱銷NO.1 30秒深入熟睡

最後一天降價通知，原價\$3618，現價980，日本原裝熟睡，治愈失眠。

女星自曝求助精神科！有這症頭小心癌症三高愛找麻煩

早安健康

早安健康

9.3k 人追蹤

追蹤

新聞中心余宗翰 2020年8月11日 下午3:00

留言

LINE

f

✉



超佛心,染/燙不分長短

限時再贈：洗剪、水分子護髮，讓你快來預約

健康頭條

- 血管堵住全身遭殃 5徵
- 《生醫股》生華科利多
- 填表預約，關懷長輩別聽器》享星巴克1+1 科林國際助聽器 Sponsor
- 哪些人需要做大腸鏡檢
- 快訊 / +0又沒了！今新
- 安倍潰瘍性大腸炎影響
- 「亂吃」會害你留不住
- 新冠疫苗 國光拚年底量
- 糖尿病血糖穩定還是可
- 過敏性鼻炎多氣虛，3對
- 天熱吃愛玉、仙草消暑

【余宗翰報導】身材火辣有「蛇姬」封號的女藝人林采緹，最近在IG限時動態中透露自己健康狀況拉警報，身體不斷亮出4個警示燈，症狀一一現形讓她不得不就醫！

5日林采緹在限時動態透露自己已連續失眠2周，常常在床上翻來覆去直到早上才睡著，且只睡了2到3小時又自動醒來。這段期間常常有累到睜不開眼仍無法入睡的痛苦情形，睡眠品質不佳也使林采緹出現手抖、頭昏腦脹、講話很頓、反應遲緩等症頭。

直到最近林采緹終於去看了精神科，情況獲得改善，終於能好好入眠，擺脫痛苦的睡眠障礙與影響讓她直呼「睡眠真的好重要」。

長期失眠小心自律神經失調，手抖、心悸、頭痛攏總來

現代人生活壓力比較大，容易導致失眠，長期下來可能會影響到身體機能失衡。郭育祥診所院長郭育祥在診所官網中指出，失眠不只是「睡不好」那樣簡單而已，對健康與生活造成的影響；自律神經失調患者之中，自主表示有睡眠障礙者高達9成，若問「目前最困擾你的問題是什麼」則約有53%的人會回答「失眠」！

你可能還想看

省荷包快看「9月新制」車吃到飽、租屋電費對 CTWANT



毛孔吸塵器！萃然美撕

搜尋

搜尋新聞

搜尋網頁

登入

信箱

熱搜： 颱風 梅莎 新竹風箏節 水冷扇推薦 振興券優惠 微波爐 郭力菁 澎湖飯店 瘦肉精 休旅車 趙麗穎

首頁 政治 論壇 財經 娛樂 運動 社會地方 國際 生活 健康 科技 天氣 影音 文學館 美豬開放 梅莎颱風

若自律神經失調，其症狀就包括林采緹發生過的手抖，可能會讓人誤以為得到巴金森氏症，感到驚懼不已；雖然自律神經失調不是會危及生命的重症，卻可能會嚴重影響生活品質，比如引致胸悶、心悸、發麻、頭暈、頭痛等症狀。

梅莎最快今變強颱！全台又有新颱生成
Yahoo奇摩 (綜合報導)

中風、糖尿病、白血症通通來，失眠危害比你想像的更嚴重

大家都知道睡覺很重要，但可能不知道沒有好好睡覺或睡眠時間不足會帶來多大的危害。千萬別以為自己還身強體壯，可以扛得住欠下的睡眠債；事實上，根據調查，有時年輕的身體比高齡者更容易因為睡眠不足而出問題。

沈富雄稱「知道不會死就長：你有看到這些開口」
新頭殼

年輕的失眠者中風機率比長輩高8倍

2014年嘉南藥理大學與奇美醫院一起調查失眠者的健康情形，研究人員從台灣健保資料庫裡選出21,000名失眠者與64,000名沒有失眠的人，連續追蹤4年；結果發現失眠者之中，有583人中風，比率是2.7%，而沒有失眠的人只有962人中風，比率是1.5%；換句話說，失眠者比沒有失眠的人，多1.8倍的中風風險。

2012即改CODEX標準？政府：根本說謊！
Yahoo奇摩 (綜合報導)

研究人員進一步分析年齡的差別，結果發現18~34歲的人如果有失眠問題，中風風險竟然比34歲以上的人高8倍！這代表著，年輕的身體其實更容易因為睡眠債而中風，顛覆一般人的認知。

睡眠不足者罹癌機率顯著升高

除了容易導致中風，讓現代人聞之色變的癌症也比較容易發生在睡眠不足的人身上。2018年12月一分刊載在《Sleep》期刊的研究就指出，睡眠不足的人罹癌機率明顯較高。

胖到84kg、體脂破50% 43kg「瘦了半個自己」
廣告 仙靈葆雅大肚子茶

該研究針對加拿大約46,000名35~69歲的居民，觀察他們在2001~2015年期間的睡眠時間，並在2017年調查他們的癌症發生狀況。分析後發現，睡眠時間超過9小時的族群，比起只睡7~9小時的族群，罹患「何杰金氏淋巴瘤」(Non-Hodgkin lymphoma)的機率高114%左右，血癌機率也高出約70%！

久未聯絡...新娘喊價紅包6」他怒嗆滾蛋
TVBS新聞網

碰到睡眠障礙，糖尿病風險高2倍

如果有睡眠障礙，要特別小心自己的血糖值，罹患糖尿病的機率可能是別人的2倍！

日本大阪大學研究所醫學研究科・代謝內分泌異常內科學的稻葉雅章教授指出，當人進入熟睡狀態時大腦腦波會呈現三角波，此時血糖值會下降；相反的，如果大腦的三角波發出時間不長，會讓血糖值上升；在血糖上升之後交感神經會變得活躍，這種三角波短少的狀態會讓人難以入睡，因而產生壓力荷爾

事業太狂沒人敢追！雞排情趣品牌創辦人

搜尋

搜尋新聞

搜尋網頁

登入

信箱

熱搜： 颱風 梅莎 新竹風箏節 水冷扇推薦 振興券優惠 微波爐 郭力菁 澎湖飯店 瘦肉精 休旅車 趙麗穎

首頁 政治 論壇 財經 娛樂 運動 社會地方 國際 生活 健康 科技 天氣 影音 文學館 美豬開放 梅莎颱風

茶到生消空感亡球、然夜的情况言等致血循偏向。他建議，「放睡眠時間約7~8小時比較充足，若小於4小時則為嚴重不足。

睡覺時間不夠記憶容易喪失

最近一項電腦模擬研究顯示，充足的睡眠能讓人保留更多舊記憶。根據外媒《ScienceDaily》報導，美國聖地牙哥加利福尼亞大學醫學院透過一個能模擬不同大腦狀態（如睡眠或清醒）的模型，檢視睡眠能否鞏固新編碼的記憶、或防止舊記憶的毀損。

研究第一作者、聖地牙哥加利福尼亞大學醫學院教授Maksim Bazhenov表示，大腦在睡眠時會不斷重複人們在白天時習得的知識、動作，藉此幫助人們組織記憶，這個記憶的組織能幫助容納新記憶的同時又保存舊記憶。舉例而言，打網球時肌肉會記憶怎麼揮網球拍，而打高爾夫球，肌肉又要記憶不同的動作，「睡眠可以確保打高爾夫球時不會讓腦中關於網球技巧的記憶消失，使不同記憶可共存於大腦中。」換言之，睡眠不足的人可能更容易喪失過往的記憶，必須花時間重新學習。

「累了就睡」看似天經地義，對某些人來說卻是難如登天。為什麼好累還是睡不著？下一頁看怎麼解決

好累還是睡不著？找出原因、用正向態度應對才能克服失眠

「累了就睡」看似天經地義，對某些人來說卻是難如登天。永愉診所臨床心理師林詩維在專欄文章中指出，有些失眠患者甚至會對一直睡不著這件事感到沮喪，她建議可用前置因素、誘發因素、持續因素3大面向逐一審視自己的失眠情形：

- 前置因素：容易失眠的生理或心理特質，例如易焦慮、較敏感等。
- 誘發因素：引發失眠出現的壓力或生活事件，如工作壓力、生病住院、結婚、災難、出國時差、輪班等，觸發清醒系統的反應過度旺盛，造成無法入睡。
- 持續因素：讓短暫失眠延續下去演變成慢性失眠的因素，例如提早上床努力準備睡覺、每晚觀察自己是否想睡了、到晚上害怕無法入睡...

改善失眠就像減重，沒有捷徑或任意門，需要按部就班，運用多種方式讓自己脫離無眠的夜晚，如果可以的話，最好別依靠藥物。心理師認為，睡不著時，不妨利用腹式呼吸、緩速呼吸、肌肉放鬆、或靜坐冥想等來訓練睡眠，這些都能讓人在訓練過程中體驗到自律神經平衡的放鬆感受，一旦能進入生理與心理的放鬆，離一夜好眠的距離就不遠了。

參考資料:

1. <https://www.drguo.com/page/about/index.aspx?kind=79>
2. <https://stars.udn.com/star/story/10089/4757390>

夫妻是這2個生肖組合！
三立新聞網 setn.com

【2020夏季高腰內褲】氣/無異味，親膚舒適！
廣告 京：MGMG團購網

獨 / 「婆婆」發貴成「哥
嘉爆張書偉腳臭
聯合新聞網

甄珍後悔離婚謝賢！爆料
被謔：笨得像豬
EBC東森新聞

糗！中市規定瘦肉精零檢
一查林佳龍訂的
Yahoo奇摩（綜合報導）

【日韓時尚套裝太美了！
總有您喜歡。超值最低價
廣告 京：日韓休閒時尚裝