

99.07.19【聯合報／林詩淳／署立雙和醫院睡眠中心臨床心理師】

連日高溫讓人熱到吃不消，看診病人不乏抱怨臥室太熱，或冷氣開整夜而被冷醒，讓睡眠品質變差。想到炎炎夏日才剛要開始，得想想辦法，改善因溫度變化而被干擾的睡眠品質。

研究睡眠的科學家也同樣關注溫度對睡眠的影響，他們發現，溫度太高或太低，都可能干擾睡眠品質，較一致的結論是，將室內溫度控制在 27°C，可讓身體在最適宜的狀況進入睡眠。

刊登在國際知名「睡眠（SLEEP）」期刊的研究中發現，如果善加利用夜間溫度的控制，可以增加睡眠深睡期比率。在針對正常睡眠者的實驗發現，入睡 1 小時後，讓室內溫度逐漸降低約 2°C，如原先是 29.5°C，降成 27.5°C，之後，在入睡約 4 至 5 小時的後半夜，再讓溫度逐漸升高，例如將 27.5°C，調高為 29.5°C，然後維持恆溫。

如此將溫度先降後升，將帶來更多深度睡眠，而深度睡眠也帶來隔天的好精神。

將這樣的概念延伸到實際夜間睡眠的溫度調整，由於入睡前體溫會逐漸降溫，不妨試試看，睡前將冷氣溫度調低個 2°C，好讓室內逐漸降溫感覺涼爽，也可協助我們快速入眠。

接下來，定時在 4 至 5 小時內讓冷氣自動關掉，讓溫度逐漸回復並維持於室溫，避免半夜太冷醒來，更可以達到增加深睡期，冷氣不需開整夜，又可省電，具有節能與好睡的雙重效果喔！

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。