

熱水泡澡或浸泡手腳，有助於睡眠？

[返回 醫療衛教](#)

發表醫師 林詩淳 心理師

發佈日期 2010/02/04

此文章原刊登於「睡眠 321 · 幸福一整夜」 <http://sleep321.blogspot.com/> 部落格

熱水泡澡或浸泡手腳，有助於睡眠？

2009-03-30

文／台北醫學大學・署立雙和醫院睡眠中心 林詩淳

在「睡眠 321，幸福一整夜」的媒體記者會中，有位先生提到自己在睡前泡熱水澡，可換來一夜好眠。相信許多人都有類似的體會，不過這樣的助眠訣竅是否只是安慰劑效果，還是真的有科學研究證明？

睡眠的研究學者發現，睡前 1-2 小時泡熱水澡，會提高人體的核心體溫。而洗完澡後，體溫下降的過程則會誘發睡意。此外，研究也進一步指出，泡澡可能延後夜間體溫的最低點、增加熟睡期比例，讓人覺得獲得休息，且有更深層的睡眠。由以上的結論看來，**在睡前 1-2 個小時，泡個熱水澡的助眠策略，對睡眠的促進是有幫助。**

不過也許有人會問，若是環境條件不允許，能否用溫熱水浸泡手腳來取代泡澡？睡眠研究指出，浸泡手腳也會讓人較快入睡，並且主觀認為自己的睡眠品質較佳。若要為此現象提出解釋，一個說法是溫熱水浸泡手腳，可能改變腹部到肢體末端間的溫度，而該部位體溫下降的過程亦會誘發睡意。另一方面，手腳溫度的升高，有助自主神經穩定，而達到放鬆助眠的效果。所以**對於某些現實環境條件較難執行泡澡、或手腳經常冰冷且干擾睡眠的人來說，在睡前 1-2 個小時，**

不妨試著用約攝氏 **40-41** 度的熱水浸泡手腳，對於入睡過程及睡眠品質或許會有幫助。

目前這些研究證據看來，以熱水泡澡或浸泡手腳，是可能促進睡眠。如果你想試著用這些方法助眠，最後再做幾個小提醒

1. 最好在睡前 **1-2** 個小時執行。太接近睡眠時間使用，有可能加速血液循環，使得身體太亢奮而難以入眠。
2. 請選擇舒服的**適當水溫**，避免燙傷。
3. 一次浸泡時間建議約在**半小時至一小時**。
4. 有一般醫學狀況（例如心血管疾病或皮膚疾病等）者，**請與你的醫師討論是否可以長時間浸泡熱水**。

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。