

漫漫長夜，睡不着怎麼辦？

睡覺是一種享受，不但可消除疲勞，蓄積翌日的精力，且能暫時忘掉煩人的事情。但是，對於那些患有失眠症的人來講，睡覺顯然不是一件愉快的事情。漫漫長夜，兩眼直盯天花板，翻來覆去，就是無法成眠，看到別人都睡得那麼香甜，心中真是懊惱不已。

為了解決失眠者的痛苦，在此特別提出一些科學的安眠法，以供大家參考。

睡前的準備

①飲食：晚飯不要吃得太多，只要八分飽即可，

但也不可空腹，以免因胃部飢餓收縮，造成神經興奮而失眠。熱牛奶中的鈣質，具有安定精神的作用，睡前不妨喝一杯。

②入浴、體操：夏天沖個熱水澡，然後膝蓋以下潑洗冷水，不但可促進血液循環，腳部暖和而易入睡。又睡前踏啤酒瓶或做些輕鬆的柔軟體操，可消除肌肉疲勞，也易於成眠。

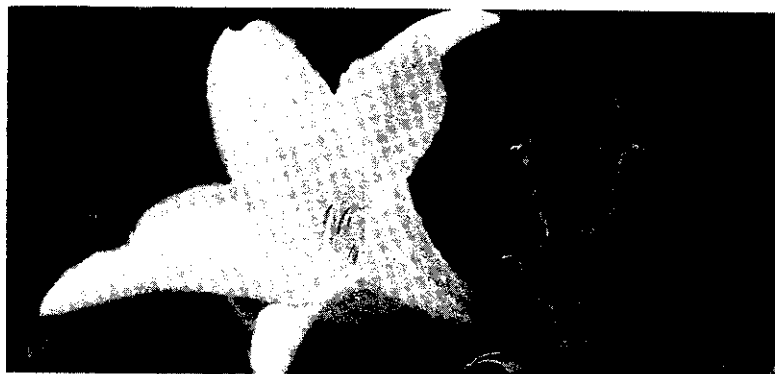
③睡姿：由人類的骨骼看來，睡覺時，最舒適的姿勢就是側睡，因為側睡能使身體保持最自然而安定的姿勢。如果採取仰臥，突出的臀部，有礙於腰部的伸展，次日起床，必感疲累。 →

金針菜 味鮮·好吃

林妙娟

花蓮縣玉里鎮赤崁山，富里鄉六十石山海拔 700~1000公尺高，常是晨昏雲霧迷漫，水質與空氣清新，冬季寒冷，生產的金針色美、味鮮、質脆嫩，品質風味絕佳。

金針除用於素食及火鍋的上等材料外，亦為搭配肉、魚烹調的好配料，其烹調法，可煮、燉、炒、炸、燒、燻。



金針花

金針魚湯

材料：乾金針 $\frac{1}{2}$ 兩，虱目魚1條，薑4片，蔥段4條，酒1湯匙，鹽1茶匙，高湯6杯。

做法：1.金針洗淨泡軟打結。
2.虱目魚切成3段。
3.高湯煮滾加入魚、蔥、薑、

酒、鹽及金針，以中火煮滾約5分鐘，即可起鍋。

金針炒冬粉

材料：金針1兩，多粉2把，香菇4大朵，蝦米1湯匙，碎肉3湯匙，蔥2根，薑4片，醬油 $\frac{1}{2}$ 湯匙，鹽1茶匙，油3湯匙，高湯 $\frac{1}{2}$

杯。

做法1.金針泡軟。

2.多粉泡軟切大段，蝦米泡軟剝碎。

3.起油鍋入蔥、薑、蝦米、碎肉、醬油炒香，入金針、香菇及高湯 $\frac{1}{2}$ 杯，煮滾半分鐘，再入鹽、多粉，拌炒至汁乾即可。

選擇適合的寢具

④集中精神：這是以自我暗示的方法，來達到入睡的效果。其方法如下：A眼睛閉上，嘴裡念著「今晚我一定要好好地睡一覺」。

B用手指按著手腕上的脈搏，慢慢地調節呼吸。

C讀聖經，將書上喜歡的句子，如「不要去煩慮明天的事情」等念出聲音來。

D反覆單調的語句，如「1隻羊、1隻羊……」，千萬不要1、2、3數下去，那只能得到反效果。

E暖足和腳部，雙腳浸在溫水裡，然後一點一點地將熱水慢慢倒入，時間約10分鐘。

注意臥室的設備

①聲音：完全寂靜的房間，並不見得令人容易入睡，輕柔而單調的聲音，反而有一種催眠作用，例如海浪、雨聲或搖籃曲。

②色彩：根據色彩心理學，藍色系統和綠色系統的中間色，最容易安定人類的情緒。

③床位：必須盡量遠離房間，以免受到干擾。

④室溫：室內氣溫最好為攝氏 22~23°C 度，濕度40~60%最為理想。

⑤光線：睡覺時，最好能保持適當的暗度，避免視覺上受到刺激。但完全的黑暗，對現代人來講，有時會引起不安感而無法成眠。因此，最好將天花板上的燈關掉，只開腳邊的檯燈。

⑥其他：為了使室內氣流好一點，可以打開電風扇，灑上一些香水。天氣太熱時，可以在玻璃窗上灑一些水，這樣可以增加室內的涼意。

①枕頭：6~9公分的高度較為理想，枕頭裡面的東西，吸濕性必須良好，枕頭的大小，應該比肩膀寬5~6公分，這樣，就可以自由地翻身了。

②床：用雙手輕壓床面時，應該有像大鼓一般飽滿的感覺，這樣身體才能平穩的狀態下，安然入睡。床的寬度，大約為肩寬之2倍半較為理想，否則床位太小，睡起來提心吊膽的。根本睡不好。至於床的長度，195~200公分較適宜。

③被類：棉被不要太軟，也不可太硬，裡面的襯墊，必須注意其吸濕性是否良好？被單則以棉織品的較好。蓋被方面，則用吸濕性良好的毛毯較適宜，太空被則較容易滑溜掉。

④睡衣：睡衣必須選用富有吸汗性及通氣性的，並且要寬鬆，切勿緊裹身材，衣褲式的棉織睡衣最為理想。

⑤其他：為了緩和頭部肌肉的緊張，可以將矮枕頭放在墊被的下面。而席子的散熱性很高，夏天時，被單下面放張席子，涼爽而易入睡。

上面所說的，都是幫助失眠者入睡的最好方法。假如你也是「輾轉終宵夢不成」的不幸者，無妨照此方法去作，當可使你「一枕黃梁夢也香」。（鄭偉）

自動控制壓力 動力噴霧機

榮獲中央標準局專利，擁有八大特點新產品

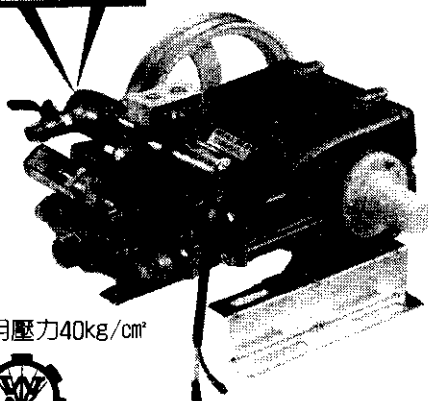
水壓自動控制系統

自動控制液壓裝置
能自動節省能源

各地均有零售

多種機型·資料備索

服務專線：(04)3303108~10



常用壓力40kg/cm²



物理®

物理農業機械有限公司

台中縣霧峰鄉吉峰村錦州路449號

改良品質
增加產量

品牌

有機肥料

培養地力
促進肥效

原料：高市菜市場垃圾經高溫消毒殺菌新鮮綜合性熟堆肥

成份：有機質、氮、磷、鉀、鈣、鎂、鐵、銅、鋅、鉬、硼硫等要素並符合國家CNS標準。

適用範圍：各類花卉、蔬菜、果樹、茶葉、雜糧及高爾夫球場保養……等。

欲名鄉鎮聯絡人員

西德THYSSSEN RHEINSTAHL公司 技術指導
重慶有機肥料股份有限公司 榮譽出品

地址：高雄縣大樹鄉九曲路184號
電話：(07)6513888-9
北部服務處：(02)9155228 三禾萊莊