



健康睡眠。 健康大腦。

隨著年齡的增長，大腦發生變化是很正常的。獲得充足的優質睡眠，醒來時精神煥發，才能讓大腦最高效運作。睡眠不足或睡眠欠佳，會影響注意力、學習及身體健康。長期缺乏優質睡眠可能會導致記憶喪失及思維混亂。充足的睡眠對健康很重要。

以下是提升睡眠品質的小貼士。在工作及家庭生活允許的情況下，儘可能做到以下幾點。

- 每天在同一時間睡覺及起床，包括週末。
- 保持臥室安靜、昏暗且溫度舒適。
- 每晚至少睡 7 個小時。
- 睡前不要吃太多、喝太多飲料、攝入咖啡因及酒精。
- 移走臥室內的電子設備，如電視、電腦及智能手機。
- 定期鍛煉。
- 倘若您在遵照這些貼士後仍有睡眠問題，請諮詢醫生。

獲取更多資訊

關於睡眠

- 疾病控制及預防中心 - 睡眠及睡眠障礙
<https://www.cdc.gov/sleep/index.html>
- 國家心肺及血液研究所 (National Heart, Lung, and Blood Institute)
<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/sleep-health>
- 美國睡眠醫學會 (American Academy of Sleep Medicine) - 睡眠教育
<https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>

關於健康老齡化

- CDC 健康大腦倡議 (CDC Healthy Brain Initiative)
<https://www.cdc.gov/aging/healthybrain/index.htm>
- 美國各州慢性疾病主任協會健康老齡化計畫 (National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs)
<https://www.chronicdisease.org/page/HealthyAging>
- 阿茲海默症協會 (Alzheimer's Association)
<https://www.alz.org>



NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS

Promoting Health. Preventing Disease.



U.S. CENTERS FOR DISEASE
CONTROL AND PREVENTION

將阿茲海默症資訊整合到慢性疾病項目 (Integrating Alzheimer's Messages into Chronic Disease Programs) 計畫由美國衛生及公眾服務部 (U.S. Department of Health and Human Services, 簡稱 HHS) 轄下的疾病控制及預防中心支援, 為總額達 50 萬美元的財政援助獎勵的一部分, 100% 由 CDC/HHS 提供資助。本資料內容是作者的觀點, 並不一定代表 CDC/HHS 或美國政府的官方觀點或獲得其認可。

