



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 阿茲海默症及健康老齡化計畫 (Alzheimer's Disease and Healthy Aging Program)
<https://www.cdc.gov/alzheimers-dementia/>
- 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.



「CDC」標誌為美國衛生及公眾服務部所有，並經許可使用。本標誌的使用不代表 HHS 或 CDC 對任何特定產品、服務或企業的認可。

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。

