

睡美人睡觉的美容常识 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/394/2021\\_2022\\_\\_E7\\_9D\\_A1\\_E7\\_BE\\_8E\\_E4\\_BA\\_BA\\_E7\\_c123\\_394076.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E7_9D_A1_E7_BE_8E_E4_BA_BA_E7_c123_394076.htm) 资料图片 好的睡眠，比起化妆品更能令你神采飞扬。当你埋首钻研美容护肤知识的同时，有没有想过将睡眠的知识也纳入你的美容范畴？仔细检查一下你的睡房睡床，原来有关睡眠的每一个细节，都可以令你更漂亮。从今天起，不要随便剥削你的睡眠时间，也要好好善待你的睡床，就如善待自己的身体一样。睡眠时油脂分泌加剧 由于睡眠时皮肤新陈代谢加快，油性皮肤者亦会因此而多分泌油脂。睡眠前宜选质地清爽，以保湿为主的凝胶状乳霜(Gel Cream)或乳液(Lotion)代替晚霜，或以保湿粉末或珍珠粉协助控油。睡时束起头发？秀发会分泌油脂，睡眠时让秀发四散披面，有机会令暗疮增生，所以如果睡前没有洗发，应该以柔软的毛巾发饰束起秀发睡觉，以免让发上尘埃及细菌接触皮肤。如果睡前有洗头习惯，则可以让它们自然散落。睡前不宜涂指甲 不少女生爱利用睡前闲暇涂指甲，但美容专家建议，应于日间涂甲，让双氧水有足够时间挥发。睡前润肤最高效 润肤液应于沐浴后，印干水份而水份未完全蒸发时涂上，那水份会协助润肤液渗透，于睡眠期间有助锁紧肌肤水份。睡前不喝水，醒来两大杯 睡前喝水的习惯，会导致翌日醒来眼睑浮肿，难以补救。建议应于醒来后才喝，最好于刷牙前连喝两大杯，可即时平衡体内水份，清除口干感觉。起床别叠被 在一夜睡眠中，人体会经皮肤排出大量汗气与物质共151种，细菌及化学物共145种，大部份让被子吸收。所以，醒来后别马上叠被，应拉开窗帘，让阳光

替展开的被子“消毒”一下。熬夜后，我们可连续睡上多个小时弥补睡眠不足吗？控制我们作息时间的，是脑部中的脑下垂体。透过对阳光的感应，脑下垂体分泌出不同的荷尔蒙，让我们觉得清醒或渴睡。熬夜时，荷尔蒙令身体变得疲倦，精神状况变得较差，难以集中精神。相反，日间睡觉时，荷尔蒙则会令身体变得清醒，导致难眠、常常无缘无故的醒过来，影响睡眠质素。因此，熬夜后即使于日间睡上十多小时，根本不能补回熬夜对身体的损害。欲延长脑下垂体释放“清醒”荷尔蒙时间，倒不如在傍晚时分晒太阳，令人熬夜时保持清醒，推迟就寝时间。

善用生理时钟 — 尽量于晚上10时至12时就寝，应避免使用过硬或过软的寝具。 — 凌晨2至3时是体温最低的时间，能够熟睡是十分重要的。 — 每日摄取7至8小时既规律又充足的睡眠。 — 每日定时起床。 — 下午12至3时间小睡15分钟。日间感到的睡意，其实是晚上没有充足睡眠的证据。小睡片刻，不只做事更起劲，晚上更易入眠。 — 黄昏时间体温最高，轻度运动如散步或下班后提早下车步行回家，尽量多活动身体，晚上会更易入眠。 — 宜于睡前入浴。浸浴后30分钟左右，体温开始下降，最宜就寝。褪黑激素令人睡得甜 进入眼睛的光线，在进入大脑的中枢神经后，会影响人体生理时钟，其次，睡眠和清醒状态亦会主导人体运作，决定人体分泌哪些荷尔蒙，与人体功能息息相关。其中最重要的是脑下垂体分泌的褪黑激素(Melatonin)。褪黑激素可调节睡眠韵律，提升睡眠质素。因此；如有失眠或飞行时差问题，可选择服用褪黑激素补充剂改善。睡前请关灯 有研究发现，当皮肤细胞内有很多黑色素，褪黑激素可令色素聚集于细胞核心，令色斑看来显得淡些。亦有实验指出

，高浓度的褪黑激素可抗氧，助细胞对抗游离基伤害。不过，身体分泌的褪黑激素份量会随年龄增长减少。要提升褪黑激素分泌量，建议于睡眠时关灯，以免光线压抑褪黑激素的分泌。枕头的高度无论何种质地，在长期受压及吸收人体湿气下，枕头会渐渐失去其弹性，失去支撑颈椎的功能，容易令人在睡觉后颈肩酸痛，精神状况比没睡时更差，故我们应每年最少更换枕头一次。以高度5尺6寸以下的成年人来说，躺下后，其高度应保留2 3/4寸；若高于5尺6寸，躺下后应有3至3寸半为最合适。高度不合适的枕头除了影响颈膊健康，更会影响睡眠质素。枕头太高，会压着呼吸系统；太扁又会令头颅后仰，使舌头遮盖气管，影响呼吸。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)