

## 你了解自己的體溫變化節奏嗎？

### 你是屬於白天較活潑「白天型」或晚上較活潑「夜貓子型」？

由於人體在體溫較高時活動力較強，體溫較低時表示該休息了，當體溫很高時，是無法入眠。人體的體溫，會隨著 24 小時晝夜節奏而有所變化，年輕人一天的變化幅度約為 1.5 度。

**白天型的人**，在傍晚 6 時左右體溫最高，從傍晚到晚上會依曲線逐漸下降，這條曲線會順利引導人進入睡眠，晚上 10-12 點，體溫下降是最佳安眠時刻，避免從事激烈運動和心理興奮（導致體溫上升），到了凌晨 4 點左右體溫降至最低，起床後，體溫又逐漸上升，以利身體的活動。

**夜貓子型的人**體溫上最高點時刻比較晚，在晚上 11 點左右體溫最高，而在清晨 8 點左右降至最低，所以在上午時段常無精打采。

請看「白天型」/「夜貓子型」之參考圖

### 你是屬於白天較活潑「白天型」或晚上較活潑「夜貓子型」？

#### ●瞭解自己是「白天型」或「夜貓子型」？

調整失調的身體週期，就能於就寢時，立即入睡。假如你是「夜貓子型」上午就工作，你的大腦在早晨效率最低，下午升高，夜間最巔峰，便是導致「失眠」致命傷。請參閱『身心舒眠使用手冊』第二章「優質睡眠的三個節奏」，如果工作時間能夠由自己自行調配，那麼睡眠的障礙，較易可獲得改善，一般而言，夜貓子的人就寢時間，比白天型晚 5-6 小時，可以說是晝夜顛倒。

若實際睡眠節奏和生理睡眠同步，回復正常規律，穩定內在的生理時鐘，養成規律、節奏生活，你的身心健康會大有進展。然而不需要把“規律”處理成“規則”，可改變嚐試，並觀察其變化，規律與生命創造力、活力要能兼顧。

不論是那一型，只要日常生活保持一定的規律性，均不會引起問題，由於夜貓子型的人，上午時間頭腦昏沈，工作效率較低，所以，若由白天型的人工作，上午就精神飽滿，工作效率較高。如果「夜貓子型」的生活，已造成睡眠品質的問題，就必須做些改變，調整為「白天型」，找回自己的生理節奏，和大自然保持均衡同步

資料來源：『身心舒眠使用手冊 丁美月著』

註：有關身體周期，可詳閱『身心舒眠使用手冊』，這本使用手冊有簡易測驗、圖表、問答、練習、方法、概念及身心舒眠 CD。

可 E-mail:life2368@hotmail.com 或電 02-2368-8901 詢問。