

1. 讓房間涼爽

讓室內涼爽，甚至有一點寒冷，是適合人類睡眠的溫度；報導中指出理想的溫度可以控制在華氏 60~68 度（攝氏 16~20 度）間，尤其在夏天的時候，維持涼爽的溫度更能助你好眠，但對比較怕冷的民眾來說，還是要以自己適合的涼度為主。

2. 讓房間陷入黑暗

任何一點微小的亮光，都可能干擾褪黑激素生長與影響你的睡眠，因此從掛上厚重的遮光窗簾、拿張地墊擋住房間門板底下的縫隙開始，甚至是黑暗中會發出閃光的冷氣儀表、時鐘、手機等一切會發亮的 3C 產品，都要試著將它們遮蔽住。

3. 關閉你的手機

研究指出，手機發出的輻射恐影響睡眠深度，而且若是沒有關機，突然來的訊息發出閃光、鈴聲或震動，甚至是缺乏自制力拿起智慧型手機打遊戲，都直接干擾睡眠品質，試著把手機關起來，對睡眠非常有幫助。

4. 讓房間保持安靜

微小到除濕機、電風扇、冷氣、電腦、時鐘指針走動，或是窗戶外面呼嘯而過的車輛，種種的聲音都直接干擾你的睡眠，試著消除噪音來源，或是為自己買上一副耳塞。

5. 早起後曬點太陽

早起後出門，讓身體暴露在陽光下，能為你補充維生素 D，除了對健康有幫助，它能促進鈣質吸收，並且幫助增加睡眠品質。

6. 建立規律的時間表

強迫自己在規律的時間點起床，例如每天設定 7 點，不論是假日、或因為熬夜，當固定時間起床的習慣養成後，身體在午夜前就會告知你的大腦，該休息不要熬夜了，自然能維持睡眠品質。

7. 睡前閱讀 15 分鐘

選擇可以放鬆心情的書籍，試著在睡前閱讀 15 分鐘，但是要避免使用平板電腦閱讀「電子書」，當心聲光刺激反而會影響睡眠。

8. 選擇一張好床墊

選擇一張適合自己體重的床墊是必須的，不舒服的床墊絕對是影響你睡眠的關鍵，另外不要忘記枕頭也相當重要。