

如何有效調整時差？

文字 | 林耕新（耕心療癥診所院長）

隨著全球化與交通便利化，跨時區旅行或出差已成為現代人生活的一部分。然而，伴隨而來的「時差反應」（Jet Lag）卻常令人感到疲憊不堪，影響旅途品質與工作效率。時差反應可能導致入睡困難、白天嗜睡、情緒波動，甚至消化不良或免疫力下降。幸好，透過科學的調整策略與生活習慣的改變，我們可以有效減輕時差帶來的不適，讓身心更快適應新時區。本文將介紹時差反應的原因，並提供「旅行前、飛行途中、抵達當地」三階段的實用調整方法，幫助你輕鬆應對時差挑戰。

為什麼會有時差反應？

時差反應的根源在於人體的「生理時鐘」（或稱晝夜節律）與目的地時間不同步。人體的生理時鐘主要由大腦的下丘腦控制，負責調節睡眠、進食與體溫等功能，受到光線、飲食與活動的影響。當我們快速跨越多個時區時，生理時鐘仍停留在出發地的時間節奏，無法立即適應目的地的白天黑夜，於是產生一系列症狀：

- ◎**睡眠障礙**：入睡困難、淺眠易醒，或清晨過早醒來後無法再入睡。
- ◎**白天疲倦**：注意力不集中、判斷力下降，甚至情緒波動或易怒。
- ◎**身體不適**：頭痛、腸胃不適、肌肉痠痛等症狀。
- ◎**免疫力下降**：容易感冒或過敏發作。

不同的人對時差的敏感度不同。一般來說，向東飛行（時間提前，如台灣到日本或美國東岸）比向西飛行（時間延後，如台灣到歐洲）更難適應，因為縮短一天的時間對生理時鐘的挑戰更大。此外，年長者或本身有睡眠障礙的人可能需要更長時間適應。

三階段調整策略

要有效應對時差，關鍵在於「事前準備、飛行途中調整、抵達後快速適應」三部曲。以下是具體做法：

『旅行前：提前準備身體』

提前調整作息是減輕時差反應的基礎。根據飛行方向，建議在出發前 7 至 14 天開始逐步改變生活節奏：

◎**向東飛行**：每天將作息提前 30 至 60 分鐘，例如提早上床與起床時間，模擬目的地的時間表。

◎**向西飛行**：每天將作息延後 30 至 60 分鐘，逐漸推遲睡眠與活動時間。

航班選擇也至關重要。如果你在飛機上難以入睡，選擇傍晚抵達的航班，這樣抵達後可直接休息。若你容易在飛機上入睡，則中午抵達的航班更適合，能讓你保持清醒並適應當地白天。此外，出發前應確保充足睡眠，避免熬夜，減少咖啡因與酒精攝取，並適度運動以促進血液循環與放鬆身心。

『飛行途中：同步新時區』

飛行途中是開始適應新時區的關鍵時機。一登機，立即將手錶與手機調整為目的地時間，並在心理上模擬當地的作息節奏。具體做法包括：

◎**根據目的地時間調整活動**：若抵達時是當地晚

上，盡量在飛機上入睡，可使用眼罩或耳塞營造睡眠環境；若抵達時是白天，則保持清醒，必要時可小睡 20 至 30 分鐘，但避免長時間睡眠以免打亂夜間作息。

◎**補充水分與活動**：長途飛行容易導致脫水，建議每小時喝一次水。同時，每 2 小時起身伸展或走動，促進血液循環，減少疲勞與肌肉僵硬。

『抵達當地：快速切換模式』

抵達後，立即融入當地時間是關鍵。以下是一些實用建議：

◎**立即依當地時間作息**：若白天抵達，盡量撐到當地晚上再入睡；若晚上抵達，立即嘗試入睡，避免拖延。

◎**善用自然光照**：光線是調整生理時鐘的強大工具。向東飛行的旅客應在早上曬太陽，幫助提早入睡；向西飛行的旅客則應在傍晚曬太陽，延後入眠時間。

◎**規律進食與運動**：按當地時間進餐，有助同步生理時鐘。白天適度運動（如散步）可提神並促進夜間好眠。

◎**控制小睡時間**：若白天實在太疲倦，可小睡 20 至 30 分鐘，但避免長時間補眠，以免影響夜晚睡眠。

輔助方法

除了上述策略，以下輔助方法也能提升時差調整效果：

◎**褪黑激素 (Melatonin)**：這是一種人體自然分泌的助眠荷爾蒙。當地時間晚上服用 0.5 至 3 毫克的褪黑激素，有助於入睡與調整生理時鐘。但使用前應諮詢醫師，避免不當使用或長期依賴。

◎**放鬆技巧**：睡前進行熱水澡、深呼吸或冥想，有助於放鬆身心。睡前 2 小時避免使用手機、電視

等藍光設備，以免抑制褪黑激素分泌。

◎**避免刺激性飲品**：咖啡與酒精會干擾睡眠並加重脫水，建議在飛行前後節制飲用。

◎**鎮靜安眠藥使用**：原則上以「需要時使用 (PRN)」原則，先選擇短效安眠藥為主，長程旅途大約上飛機吃完第一次後服用，下機時短效安眠藥作用減低，比較不會白天昏睡影響行程。也可以考慮在出發前幾天開始使用安眠藥適應旅遊地時差。

恢復時間與提醒

一般來說，每跨越 1 小時時差，需約 1 天適應。例如，從台北 (UTC+8) 飛往倫敦 (UTC+1)，可能需要 5 至 7 天完全適應。若停留時間少於 3 天，可考慮維持原時區作息，以減少身體負擔。以下是一些貼心提醒：

◎**保持耐心與彈性**：時差調整需要時間，因人而異。

不要因初期不適而過於焦慮。

◎**特殊情況諮詢醫師**：若有慢性疾病或長期睡眠障礙，建議出發前與醫師討論。

◎**長期不適需關注**：若時差反應超過一週未改善，應尋求專業醫療協助。

結語

不論是出國旅行、長途出差還是輪班工作，時差反應都是現代人常面臨的挑戰。透過「旅行前準備、飛行途中調整、抵達後適應」三階段策略，結合光照管理、規律作息與放鬆技巧，你可以大幅減

輕時差帶來的不適，讓身心快速適應新環境。下次跨越時區時，不妨試試這些方法，讓你的旅程更輕鬆愉快！



林耕新 醫師

耕心療癒診所 院長
高雄市醫師公會 常務理事
高雄市長期照顧暨生命教育協會 理事長

邀稿 | 蔡佳祝