



我为什么总是在半夜醒来?到了睡觉时间,我却睁大眼睛睡不着……国际畅销书作家兼心理放松大师保罗·麦肯纳博士花了20年时间,研究出一套解决睡眠问题的简便易行的独特方法。2011年2月,浙江科学技术出版社翻译出版了其著作《我能让你睡》。3月21日是世界睡眠日,“身心”特选摘最简便的睡觉小窍门,告诉你如何睡得更香。

早起半小时 不困莫上床 心理大师教你睡个好觉

夜间睡眠经历3~4次循环

治疗失眠前,大家得先知道睡眠有几个阶段,比如第一个睡眠阶段是“轻度睡眠”。在第二个阶段,也就是“慢波睡眠”阶段,一般我们在入睡后20分钟就可以进入这个阶段,大约持续2小时,此时身体就抓住这个机会修复自身,激发免疫系统消除疾病和恢复健康。而第三个阶段则是“REM睡眠”,在这个阶段,可以看到人的眼球在眼皮底下活动,人的大脑活动与醒着时很相似,但是,人并不会动,因为身体已经完全松弛下来。人们早晨时常会从“REM睡眠”状态中醒来。如果是这种情况,你会清楚的记得刚刚做过的梦。

在一个全睡眠周期,人们可能在夜间经历3~4次这样的循环。正因为人们的睡眠是在这几个阶段来来回回,因此一些人会入睡3小时就醒了,而我们现在要做的是,如何使人在晚上让自己的睡眠回到轨道上,而不是在循环时突然中断。

早起半小时 不困莫上床

如何让自己的睡眠合乎身体的自然规律呢?首先要做的是,比平时醒来的时间早半个小时。假如你一般是早晨7点起床,在接下来的几个星期里,应当在早晨6点半就起来。临床研究显示,这是治疗失眠症的最有效办法。无论夜间睡得好不好,睡了多长时间,都应当按照新的起床时间表。

很多人下班后,喜欢早早躺在床上看书上网。其实,如果不是很想睡,那就不要上床。坐在沙发上看书或干点其他活,直到自己开始打哈欠,纸上的字开始变得模糊,思绪开始飘离书本,这时候才可以上床。

人睡觉的欲望跟人对食物的欲望是一样的。假如一天到晚小吃不离手,对正餐的胃口就会大大降低。若正餐之间不吃小吃,坐下来吃正餐时会胃口大开。因此白天不要打盹,更不要上床睡觉。

睡觉前3小时不要吃东西

体重超重与睡眠模式不当之间存在很大关系,当你想拥有良好睡眠的时候,保持最佳体重是一个很好的主意。曾有一项极有趣的实验研究,说年龄在15-18岁之间的女性,每天走的步数只有5000多步(男性每天接近6000步)。而体重超重的人每天所迈出的步数,比正常体重的人少1500-2000步,相当于少走15分钟。

不管是为减肥还是为改善睡眠,我们只要一有机会就可锻炼身体。每天上班可以爬楼梯,而不是坐电梯,停车或下公交车的地方可以远一点,多走2000步上班。

当然,饮食方式也会决定睡眠质量。晚上睡觉前3小时不要吃东西,但不能饿着,这样身体才能有足够的能量,保证我们一直睡到天亮。应该吃什么东西呢?一条简单易行的规则:新鲜食物比加工过的食物好。许多加工过的食物里面含有糖,而糖吃了以后会让人兴奋,让身体受到不当刺激。有人觉得,晚上喝酒后会更容易入睡,实际上,酒精会短时间抑制中枢系统,导致嗜睡状态,但它也会在几个小时后造成“反弹”效果。下午2点后则不要再喝咖啡。



睡眠窍门

练习嗜睡 准备上床睡觉时,让自己昏昏欲睡。想想周围有一群朋友,他们跟你一样疲倦。你发现其中一个人在打哈欠,接着所有人都在打哈欠,让自己跟他们一起打哈欠……最后其他人正在合上眼皮,一个接一个的,你自己也是,同时你的思绪在随意飘散,你每次看到的都是不停打哈欠的朋友。很快,你就呼呼大睡了。

全身放松 躺在床上,用最舒适、疲倦的语气对自己说:“我现在放松眼睛,放松双手,放松双腿……,放松……”一边说一边做,让自己不停地打哈欠,结果会变成一种自然和自动的入睡过程。

释放情绪 由于白天太忙,到了晚上才开始思考自己的问题,这时候很难入睡。建议每天找一个至少20分钟内不受打扰的地方,把自己的各种烦恼罗列出来,然后找出一个最重要的,问自己怎么解决,什么时候开始行动,有了目标后,烦恼就不会纠缠你,晚上睡觉时也不会心烦了。



Q&A 问答

Q:我为什么总是在半夜醒来?

A:你的自然睡眠周期可能被扰乱,因此,当脑波进入REM睡眠阶段后,你会在返回深度睡眠前醒过来。发生这种情况,原因有很多,包括喝酒太多或喝水太多,或者有压力没有释放出来,或者太早睡觉。确保睡觉之前已经把脑子里所有的事情都记好了。如果发现半夜睡不着,可以利用“全身放松”法帮助睡眠。

Q:从办公室回到家里,人感觉要散架了,可到了睡觉时间,却睁大眼睛睡不着,我该怎么办?

A:你因工作劳累,大脑疲倦了,但身体却没有得到足够锻炼。回家后,睡觉前的三四个小时,做20分钟快步走,将有助于睡眠。另外,请按照规则行事,除非真困了才上床睡觉。

Q:我为何总是醒得很早?

A:最新研究证明,并非所有人都需要每晚睡8个小时,有些人只需睡上五六个小时就足够了。你也许属于后者,只要起床后身心愉悦,早起没有什么不好。

鼎极分类信息

报纸发行全省 网上发布全国 小小投入 大大回报 一个电话 立刻上门
刊登热线: 13875895159
0731-84464801
QQ:602058576 湘潭点:13307326463 宁乡点:82373601
广告35元/行起 公告声明40元/行起 每行15个6号字 多行按此推算
每日信息同步在 http://epaper.voc.com.cn/sxdsb 发布 郑重声明:本栏目信息不作法律依据,请慎重核对对方资质、场所和产品,切勿盲目轻信往来

律师 调查

刘江国律师(女) 15974243618
刘明律师(子) 15874214168
刘娟娟律师(女) 15084702958
13548583100
私人调查 全国范围专业婚姻调查取证等解决一切疑难价格合理
就找我调查 18207499961
付律师 13975826245 免费咨询
合同债务婚姻劳动争议法律顾问
刘律师 18774037208

通程律师集团 遗嘱管理服务

刘律师 13974919086

交友 声讯

郑重声明:本栏目信息不作法律依据,证婚请慎重核对对方身份,警惕婚姻骗局,切勿盲目经济往来

湘女相伴

大学生,白领,模特
15073177796

激情交友找陈姐

84614212

经商女 33 岁丧偶独居贤惠体贴诚寻健康重情男为夫 13510495664
重情女 36 岁丧偶温柔靓丽自富生息多年诚寻爱家男 13763120429

本人男 46 岁丧偶独居健康有修养重感情,经商生活稳定,诚寻重情爱家体贴孝顺女为伴,其它不限,有孩视亲生 13480747260 亲谈
女 38 岁经济优越贤惠孝顺,渴望家庭温暖, 诚觅顾家重情男共度一生, 不在乎相貌贫富,本人亲见 13510105449
女 30 岁嫁港商意外不育,为继产业寻健康男圆梦, 通话满意到你初见面,重酬。18279327752
44 岁私企商男丧偶独居有工厂房车重情修养好觅端庄重情贤惠女有孩可 13632758232 本人
想家男 50 岁丧偶退伍军人随和重感情自营生意多年诚寻善良贤惠女为伴可带孩 13751160579 本人
男 49 岁丧偶退伍军人健康稳重有责任心,是值得你托付终生的人,可带孩,电话 13826580847
《求助》杨滢 29 岁性感靓丽女富商,因夫不育,为继家业寻找好心男士帮忙,事成重酬 18858928573
女郑晶晶 29 岁肤白甜美,夫事业有成,因夫不育,特寻找健康男士为伴圆我心愿,事成重酬 18857857102
男 53 岁自营公司房车全常资助慈善丧偶贤良贤妻 15992663222

公告

遗失声明

王文兵遗失坐落于新桥小区 6A 栋 502 的权证号为 00424280 的房屋产权证,声明作废。
李小红 433001197206303623 身份证遗失,声明作废。
高慧明 430111197205015027 身份证遗失,声明作废。
袁岳 439004197810039771 身份证遗失,声明作废。
夏元珍 430103196001011548 身份证遗失,声明作废。

遗失声明

本人不慎遗失印章四枚,长沙市开福区浪琴雅筑茶馆财务专用章、长沙市开福区浪琴雅筑茶馆杨智勇印、王平印,特此声明。

遗失声明

长沙市雨花区熙园木业经营部遗失农行开户许可证,核准号: J5510004450601,声明作废。

遗失声明

湖南康泰实业有限公司遗失坐落于开福区芙蓉中路一段 185 号的权证号为 708004174 的房屋产权证,声明作废。

注销公告

长沙市洋帆广告商贸有限公司经股东会决议注销。请各债权人自本公告见报之日起 45 日内向本公司清算组以书面形式申报债权。地址:长沙市赤黄路 48 号。联系人:杨建军 13707317165
林涛遗失报到证,编号: 201012604200061,声明作废。
褚凤鸣 430602196005052532 身份证遗失,声明作废。
岳阳监狱尹玉玉遗失警号 4306057,特此声明作废。

遗失声明

宁乡县回龙铺镇万家兴购物商场遗失营业执照正本,注册号: 430124600033490,声明作废。
刘威遗失 2010 年 12 月 13 日签发的身份证 430902199110207030,声明作废。
徐卫忠遗失 2006 年 7 月 11 日签发的身份证 432301196902070510,声明作废。
李彪遗失 2006 年 6 月 23 日签发的身份证 430902199108214530,声明作废。
姜丽遗失 2007 年 12 月 11 日签发的身份证 430902198604170528,声明作废。
邓雅蓉遗失 2006 年 7 月 31 日签发的身份证 430902198409048033,声明作废。
唐顺花遗失 2006 年 7 月 18 日签发的身份证 43090219910228549,声明作废。
郭美遗失 2006 年 8 月 9 日签发的身份证 430902198909266029,声明作废。
汤为亮遗失 2009 年 9 月 14 日签发的身份证 430902198409048033,声明作废。
曾翔遗失 2008 年 8 月 12 日签发的身份证 432301197805270558,声明作废。
彭冬枚 430321197311304547 身份证遗失,声明作废。
向启召 43313019740417791X, 身份证遗失,声明作废。
鲁文杰遗失教师资格证,编号: 201043002420015,声明作废。