

喜欢晚上“搞事”的注意了 运动后失眠不是个小问题

喜欢打羽毛球的朋友很多，因为工作的原因，很多人都只能在下班后才奔赴球场，在球场上你来我往地打上几局、酣畅淋漓地挥洒完汗水，约三五位好友再去吃个宵夜、喝个小酒，顺便聊聊晚上打球的得失，调侃一下对手。等到酒饱饭足，回家里，有的球友一躺下就能美美地一觉到天明。可也有那么一少部分人，躺在床上，翻来覆去就是睡不着。

在人的一生中，差不多有1/3的时间都是在睡眠中度过的。良好的睡眠有助于消除疲劳，恢复体力、保护大脑，恢复精力、增强免疫力，康复机体、促进生长发育、延缓衰老，促进长寿等作用。据统计，我国的失眠率已经高达38%，那么，是什么原因导致失眠？要如何防治失眠呢？

多个因素可引起失眠

第一，不良的生活习惯，如睡前饮用浓茶、咖啡、吸烟、酒等；作息无规律（生理节律紊乱性失眠）、睡眠卫生不当（睡前过饱或饥饿、剧烈运动）等。

第二，心理因素，焦虑、抑郁、紧张、激动、愤怒或思虑过多均可导致失眠。包括重大生活事件（比如参加比赛前，有的运动员也会睡不着）。临睡前纠缠于白天的工作及不愉快的事情等。

第三，生理因素，任何躯体的不适均可导致失眠，疲劳以及一些疾病（溃疡病、心绞痛、偏头痛、哮喘等），均可引起失眠；年龄越大失眠发生率越高。

第四，安眠药或嗜酒者的戒断反应，长期服用安眠药者突然停药往往会产生入睡困难。习惯于用酒催眠的人，一旦戒酒，也会出现与停用安眠药类似的反应。

第五，环境原因，强光、噪声、高温、寒冷，睡眠环境的突然改变等，均可导致失眠。



慢性失眠症危害大

2017年世界睡眠日的中国主题为“健康睡眠 远离慢病”。一份专门研究中国人睡眠状况的报告显示，广州、深圳、杭州、武汉、南京跻身综合排名前五名。轻微睡眠困难者占总调查人群的50.3%，睡眠问题形势依然比较严峻。调查发现，白天疲倦、嗜睡、注意力分散，记忆力减退、反应能力下降，多梦、入睡困难、醒后疲惫等成为睡眠“困难户”的主要表现。我国国民的睡眠状况令人堪忧，睡眠问题已经严重影响到人们的身心健康。

对于失眠症，特别是慢性失眠症，必须高度重视。失眠容易引起黑眼圈、眼袋下垂、皮肤松弛、面色晦暗、褐斑、脱发、头痛、头晕、厌食、恶心、疲倦等症状，记忆力和思考能力减退、警觉力和判断力下降、免疫功能低下、内分泌和新陈代谢紊乱，严重的还会引起老年痴呆、健忘、糖尿病、高血压和肥胖症，危害人体健康。不仅如此，人的睡眠时间与寿命长短也有明显关系，每晚平均睡7-8个小时的人寿命最长。



改善睡眠的方法与注意事项

应强调睡眠健康教育的重要性，即在建立良好睡眠卫生习惯的基础上，开展心理行为治疗、药物治疗和传统医学治疗，还可以尝试饮食疗法、芳香疗法、按摩、顺势疗法、光照疗法等非药物治疗。这里重点介绍一点日常可以使用的方法。

首先，调整情绪，保持乐观心态，分析原因，对症处理，怕失眠比失眠本身更容易对人造成困扰。要分析产生失眠的原因是什么，树立信心，寻求合理、有效的方法战胜失眠。出现失眠不必过分担心，越是紧张，越是强行入睡，结果越是睡不着。

第二，瑜伽休息术，瑜伽休息术融音乐、冥想、减压、认知与助眠训练为一体，推荐尝试。

第三，不可随意吃安眠药，安眠药治疗失眠的效果虽然好，但长期服用可形成药物依赖。安眠药不是可以随便吃的，对于睡眠呼吸障碍者，安眠药能加深中枢抑制，一定要在医生指导下使用。当然，长期失眠需要及时就医。

第四，不要赖床，躺在床上实在睡不着，不如起床做点其他的事情，比如看点无聊的书，看乏味的电影、或者日本的女双比赛等，缓解一下因失眠产生的烦躁心情，等感到困了，再躺到床上去睡觉。



关于运动与睡眠的那些事

打羽毛球可以增强人的体质，促进健康，改善人体植物神经系统机能，是治疗失眠症的一项重要手段。但是，运动也要科学，不然可能会适得其反。

一般认为，睡前应避免剧烈运动，因为剧烈运动时会兴奋交感神经，人体会释放更多的肾上腺素等，使人机能和情绪处在应激状态，需要较长时间才能恢复到安静水平，所以，睡前剧烈运动可能会妨碍睡眠。然而，也有多项研究发现，在睡前90分钟或60分钟作1小时的中等强度运动，并不会使入睡变得困难，也不会降低睡眠质量。由此可见，在学术圈内，就运动对睡眠的影响也存在争议。

■来源：爱羽客羽毛球网



关注三湘都市报微信
看E报。

