

“睡门”成热词 年轻人入睡困难引关注

最近,随着“年轻人渴望加入睡门”话题登上热搜,“睡门”成为网络热词,背后映射出当代年轻人普遍面临的入睡难题。长时间伏案、缺乏运动、压力山大引发的神经痛、焦虑紧张的精神,似乎都让夜晚成为了一场“战斗”。那么,如何改善这一现象呢?我们不妨从饮食、运动和生活习惯调整入手,重新恢复优质睡眠。



饮食调整: 食物促进好睡眠

良好的饮食习惯对睡眠质量有直接的影响。研究发现,饮食不仅可以帮助放松身体,还能改善入睡的速度和睡眠的深度。

避免过度饮食,尤其是睡前大量进食 睡前2小时内避免摄入大量食物,特别是高脂肪、高糖的食物。过量的摄入会增加胃肠道负担,影响消化系统的正常功能,使身体处于亢奋状态,进一步影响入睡。另外,晚餐应保持清淡,避免辛辣和油腻食物,它们可能会引发胃酸反流,使人感觉不舒服,增加入睡困难。

远离咖啡因和酒精 咖啡、浓茶、可乐等饮品中含有咖啡因,能显著抑制褪黑素的作用,而褪黑素在调节人体的睡眠-觉醒周期中起着重要作用。睡前6小时内最好避免咖啡因。另外,虽然酒精有时会让人产生困倦感,但它却会扰乱深度睡眠阶段,导致睡眠质量下降,容易早醒,因此睡前也应避免。

尝试助眠食物

牛奶 牛奶中含有色氨酸,这是一种能够促进身体产生褪黑素的物质,有助于入睡。

香蕉 含有镁和钾,这些物质能够帮助放松,减轻身体紧张感,帮助快速入睡。

燕麦 燕麦中含有丰富的复合碳水化合物,可以稳定血糖水平,防止饥饿醒来,而且其中的色氨酸也有助于促进睡眠。

坚果 核桃、杏仁等坚果含有健康脂肪、镁和色氨酸,有助于放松身体和提高睡眠质量。

运动调节: 动起来,睡得更香

研究显示,规律的身体活动有助于改善睡眠质量,尤其是中等强度的有氧运动(如跑步、游泳、骑车等)对睡眠的帮助非常显著。运动通过身体促进疲劳,有助于缓解压力和焦虑,从而提高睡眠质量。以下是一些实用的运动建议:

定期有氧运动 每周进行至少三次中等强度的有氧运动(如跑步、游泳、骑车、快走等),有助于提高睡眠质量。运动能够增加身体对深度睡眠的需求,有助于进入更长时间的深度睡眠阶段。同时,运动还能增加内啡肽、多巴胺等神经递质,有助于放松和情绪平稳,有利于晚上的睡眠。

睡前轻度运动 睡前进行一些轻度的运动也有助于睡眠。比如拉伸或瑜伽,这些动作有助于放松全身,缓解颈背部紧张。深呼吸和冥想有助于舒缓心率、降低血压,有助于精神集中,避免焦虑情绪影响睡眠。

勿过量运动 睡眠前1-2小时内避免过量运动,因为过量运动可能使身体处于“兴奋”状态,难以放松入睡。

生活习惯: 养成良好的睡眠模式

生活习惯对睡眠质量的影响非

常大。通过一些简单的调整,可以显著提高睡眠质量。

保持固定的睡眠时间 每天尽量在相对固定的时间上床睡觉和起床,尤其是在周末,也应尽量保持规律的作息。研究发现,不规律的作息会打乱体内生物钟,影响睡眠质量。建立固定的睡眠时间,有助于身体形成稳定的睡眠模式,让大脑和身体进入“入睡”状态。

创造美好的睡眠环境 优质的睡眠环境对于睡眠质量至关重要。卧室应保持黑暗、安静、凉爽,这些条件有利于大脑产生褪黑素,帮助更快地进入睡眠。可以使用睡眠耳塞等工具来辅助睡眠。另外,床品的舒适度也会影响睡眠质量,选择符合自己需求的床品,有助于改善睡眠感受。

减少睡前电子设备的使用 电子屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的产生,影响睡眠质量。因此,睡前1小时应避免使用手机、电脑、电视等电子设备。建议改为阅读纸质书籍、聆听音乐等放松活动。

学会放松,缓解压力 压力和焦虑是影响睡眠的主要因素之一。可以通过正念冥想、深呼吸、瑜伽等方式降低心理负荷,放松身体,为睡眠创造一个有利的心理环境。此外,尝试通过日记记录心情或与朋友交流减压等方式,避免压力积压影响睡眠。

长沙市第一医院神经医学中心
睡眠障碍诊疗组组长
副主任医师 陈娟 通讯员 万凡

多爬行 助慢性病康复

整天双脚着地行走,有没有想过像小时候那样爬行?这不是童心复萌,而是一种很好的健身方式。坚持爬行锻炼,有助于多种慢性疾病的康复。

直立行走会对脊椎等器官造成负担,适当的爬行就可以帮助其缓解。这对改善颈、腰部疾病症状都有一定的帮助,对患有心血管疾病、痔疮、消化功能紊乱和失眠等症的人群也有不错的效果。

爬行还能改善血液循环和营养代谢,使关节及周围的肌肉、肌腱、韧带等都得到均衡锻炼,从而达到健身、养生的效果。此外,爬行能锻炼身体的柔韧度、灵活度及协调功能,对改善心肺功能也有好处。

常见的爬行方式主要有2种,一种是壁虎式爬行,另外一种则是跪式爬行。壁虎式爬行要全身着地,腹部和地面有轻微接触,这种方式有利于促进消化和改善睡眠。跪式爬行就是四肢着地爬行,这种爬行方式可以使我们放松压力,改善膝关节的营养循环代谢。

爬行简单易行,在床上或者地毯上就可以进行。需要注意的是,地板一般质地较硬,不适合老年人爬行。每次爬行只需几分钟时间,爬行的速度宜慢,幅度宜小,每次可重复2~3回,间歇20~30秒。每天锻炼1次,每次10~15分钟为宜。

老年人爬行要循序渐进,避免过度劳累。特别是患有高血压等疾病的老人,最好询问医生之后再爬。爬行时几种姿势最好轮换进行,在室外爬行时最好戴上护具,避免划伤身体。有手足疾病的人不适宜爬行。

中国亚健康协会秘书长 张弛



欢迎订阅2025年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26
全国邮局均可订阅 邮局收订电话:11185



扫码立即订阅
《大众卫生报》

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448