

几个小技巧，助您安眠一整晚

健康中国

生活方式与睡眠质量息息相关。如何通过科学的白天行为管理，重获高质量的深度睡眠？

一、日间错举难安睡

1. 长时间使用电子设备

电子屏幕（例如，手机、电脑、电视等）发出的蓝光会抑制褪黑素分泌，减少睡眠动力。此外，玩游戏，看短视频、恐怖电影等刺激性内容，会让大脑兴奋，使人无法放松，导致睡眠质量下降。

2. 缺少运动和光照

缺乏运动导致内分泌失调，内啡肽（具有镇痛、放松的作用）分泌减少，皮质醇（与焦虑情绪相关）分泌增加。久坐引起血液循环不畅，进而使大脑缺氧，损害脑功能，还会引发颈部、肩部和腰部肌肉酸痛、僵硬。缺少户外光照，五羟色胺（负责调节情绪的神经递质）水平下降，诱发抑郁、焦虑情绪；白天褪黑素分泌不能被有效抑制，使人感到困倦，而晚上褪黑素分泌不足，无法正常诱导睡眠。

3. 躺着时间太久

早晨赖床、午睡时间过长，削弱睡眠动力，导致夜间失眠。有人说，我没睡，只是躺着闭目养神而已。实际上，这是一种常见的认知误区。即便没睡着，当清醒状态和床

之间逐渐建立起关联时，也会导致一接触到床，大脑就会不自觉地瞬间清醒。

4. 不恰当饮食

咖啡因（存在于咖啡、浓茶、可乐、巧克力等饮料和食物中）和腺苷的分子结构非常相似，它们与腺苷抢占受体，阻碍腺苷发挥促进睡眠的作用，导致人感受不到困意。烟草中的尼古丁能兴奋大脑，影响入睡。酒精虽然能使人感觉放松、容易入睡，但会严重破坏睡眠的正常结构，导致眠浅、易醒。长期借酒助眠还可能发展成为酒精依赖。睡前饥饿状态或睡前 2 小时进食不易消化的食物都会升高兴奋性的激素，干扰睡眠。

5. 情绪剧烈变化

情绪剧烈变化导致激素分泌失调，扰乱生物钟。白天持续焦虑，夜间更易胡思乱想，伴随身体不适，导致睡眠质量下降。

二、好习惯助安眠



1. 减少屏幕接触时间

睡前将房间灯光调暗，不带手机上床。

2. 增加户外运动

傍晚进行 30 分钟中等强度有氧运动可使体温经历由高到低的变化过程，从而产生更强的睡眠动力，增加深度睡眠时长，延长睡眠时间。睡前 3 小时尽量不要剧烈运动。

3. 保持清醒，减少卧床。

将午睡时间控制在 20 分钟左右。白天尽量不沾床。不在床上做任何与睡眠无关的事情。

4. 规律合理饮食。

按时吃饭。早餐要富含碳水化合物（如米、面、薯、豆）、蛋白质（如鸡蛋）和健康脂肪（如坚果）。午餐应营养均衡，适量摄入主食、蔬菜、肉类和水果，避免过饱，以免下午犯困。晚餐宜清淡、易消化，避免辛辣刺激性食物。

减少摄入含咖啡因的饮料和食物，且尽量不要在午饭后摄入。戒烟、限酒。

5. 保持情绪平稳。

保持情绪平稳，每天坚持放松练习，例如“4 秒吸气—7 秒屏息—8 秒呼气”的腹式呼吸、正念、身体扫描等。

当我们像园丁培育植物般照料自己的“节律”和“动力”时，优质睡眠就会自然绽放。这些日间行为调整需要长期坚持才能带来睡眠质量的持续提升。记住，优质睡眠不是夜晚的馈赠，而是日间的修行。