



人的一生,三分之一在睡眠中度过。有了充足的睡眠,精力充沛、精神愉快。世界各国对睡眠高度重视,因此联合国世界卫生组织把每年的3月21日定为“世界睡眠日”。

你懂睡眠么?

养成5个睡前好习惯

1、热水泡脚。脚是离心脏最远的部分,不容易得到氧份与血液,睡前用温热的水泡一泡脚,对促进身体血液循环、加速新陈代谢多有好处。养成每天睡觉前用温水(40℃~50℃)洗脚、按摩脚心和脚趾的习惯,可起到促进气血运行、舒筋活络的作用,祛病健身功效。

2、喝杯加蜜牛奶。民间流传这样一句话:“朝朝盐汤,暮暮蜜。”就是说早

喝淡盐水,晚饮蜜糖水。牛奶中含有促进睡眠的色氨酸,睡前1小时喝杯加蜜的牛奶可助睡眠。蜂蜜则有助于整夜保持血糖平衡,从而避免早醒。

3、温水洗脸。睡前洗脸比早晨重要。因为生活中处处都有辐射,辐射粒子会在我们的皮肤表面停留,睡前洗脸可以把这些辐射粒子和一些灰尘洗干净,以保护皮肤清洁,使睡眠舒适、轻松。

4、五指梳头。头部穴位多,通过梳理,可起到按摩、刺激作用。睡前用双手指梳到头皮发热,可疏通头部血流,提高大脑思维和记忆能力,促进发根营养,减少脱发,消除大脑疲劳,早入梦乡。

5、静心散步15分钟。睡前平心静气地散步15分钟,会使血液往下流,并循环到体表,不仅加速睡眠,入睡后皮肤能得到保养。

科学睡眠9个细节

1、调整好自己的生物钟

失眠多是生物钟发生紊乱造成的。一个人要有好的睡眠,关键要调整好自己生物钟。所谓生物钟,即“日出而作,日落而息”,生活要有规律,该吃饭的时候吃饭,该睡觉的时候睡觉。

2、睡眠姿势以右侧睡为好

睡眠姿势一般认为以右侧睡为好,原因有三:一是人的心脏位置在左侧,向右侧睡觉,心脏受压较小,不影响心脏的排血;二是向右侧睡有利于胃内容物顺利运行;三是肝脏在右侧,向右侧睡可以保证肝脏充足供血。仰睡时由于身体和两腿都是平放伸直的,肌肉不能完全放松,可能得不到好的休息。俯睡的弊病较多,除了肌肉不能放松,还会对心肺造成压迫。

3、选择适宜的枕头

一般认为枕头的高度,必须与人的一侧肩膀的宽度相仿。成人约为10厘米,儿童减半。

睡觉最好用硬枕头,硬枕头与颈部接触发生的按压,相当于按摩或针灸。枕头也要随着季节变换而转换,夏天宜用散热较快的枕头。近年来,有人提倡用药枕,《本草纲目》中记载:“苦荞皮、黑豆皮、决明子、菊花同作枕,至老明目。”

4、最好的床还是木板床

睡木板床可以保持脊椎基本上处于正常生理状态。脊柱是人体的主干。如果长期睡软床,脊柱周围的韧带和椎间各关节的负荷增加,生理弧度加大,久而久之,将会引起腰背肌劳损而发生疼痛。老年人多有脊椎退行性变化,睡软床更是弊多利少。木板

床也不是越硬越好,硬床上最好铺以一定厚度的软垫,有舒适保健之功效。

5、保证睡眠的黄金段

人的睡眠黄金段在午夜零时至三时,这个时间如没有特殊情况,要让睡眠得到保证。在这个时间段,人的生理反应,包括体温、呼吸、脉率以及全身代谢都降到最低,肾上腺素及副肾皮质激素,其分泌也是处于最低值。因此,从神经激素的周期来看,午夜零时至三时是最有效率的睡眠时间。

6、提倡开窗睡眠

睡眠过程中需要大量氧气,开窗睡,可以提供充分氧气。新鲜空气是一种自然滋补剂,提供充分氧气,促进人体新陈代谢。开窗睡觉,视季节不同而应有所调整。夏天可以完全打开;严寒冬季,可开气窗或侧窗,同时盖好被褥,不让冷风直接吹到身上。

7、提倡关灯睡眠

褪黑素的分泌,可以抑制人体交感神经兴奋性,使血压下降,心跳减缓,劳累一天的机体可以得到休息、缓

冲和恢复。但是,只要人的眼球一见到光源,褪黑素就会被抑制,并且发出命令停止分泌。因此,专家建议人们应该避免日夜颠倒的习惯,并且改变夜间睡眠开灯的陋习。

8、各个年龄段的睡眠时间

年龄越小,睡眠时间越长,次数也越多。儿童、学生睡眠要保证8小时以上,年轻人、中年人以6—8小时为好,70岁左右睡眠时间为6个小时,到70—80岁,大约5个小时即可。睡眠不实,可以适当多睡一点。

9、不提倡“储备式睡眠”

生活中,经常出现一种情况,即一段时间很忙,睡眠时间较少,这些人往往采取补觉方法,即等空闲下来以后,采取猛睡10多小时乃至20多小时,这又叫“储备式睡眠”。

专家认为,偶尔大补觉可以起到补充睡眠的作用,但如果长期这样下去,效果不好。比较繁忙的人可以采取分段式睡眠法,即中午争取休息一会儿,工作间隙利用时间适当小憩。



7件小事情助睡 做神采奕奕大美人



生活压力大,很多人往往容易有睡眠的障碍。你是否有失眠的困扰呢?以下10招小方法勤练习,就可以帮你改善睡眠品质:

1、定时起床精神好

每天在固定时间起床。如果你有起床的困难,在早上安排一个比较轻松的活动来进行,如阅读、散步、好好吃顿美味早餐等。

阳光对于人体体温和褪黑激素有调节的效果。起床后,记得拉开窗帘、或坐在有阳光照射的地方用餐。适度的阳光照射也会改善心情!

2、适度运动流点汗

多走路、走楼梯、快走或慢跑,逛街、遛狗、洗车、做家事、陪孩子玩也是很好的活动。请记住,运动要在就寝两个小时以前进行,激烈的运动与升高的体温反而不利于睡眠。刚洗完澡,身体热呼呼的反而会睡不着,因为体温降低时,才会有想睡的感觉。

3、电视少看才为妙

晚上应该减少声光的刺激,包含电脑、手机的使用都应适度。

4、写写笔记听音乐

把待办事项写在记事本上。另外,找一些如自然音乐等“催眠曲”来聆听,脑波缓慢下来后自然就会有想睡的感觉了。与其他古典音乐比起来,莫扎特的音乐最具有治疗失眠的功效。睡前也可以听其他舒缓的器乐曲、一些平淡而有节律的音响,如:火车运行声、蟋蟀叫、滴水声以及春雨淅沥的声音。

5、正向思考烦恼少

正向思考指的是“半杯水”的想法,想像有一个杯子装有一半的水,我们不去看缺少那空的一半,而去看“拥有”的那一半,当感受到现在所拥有的,烦恼自然会减轻。

6、腹式呼吸慢慢调

找一个舒服的椅子坐下来,闭上眼睛,轻松地呼吸,并从脚到头“扫描一遍”放松全身的肌肉,特别是肩膀、脸部和眼睛的肌肉。

7、伸个懒腰打哈欠,除了放松身体与心情,也会增加想睡的感觉。如果上床后过了半小时还睡不着,不是还没有想睡的心情,就是有什么事情在脑海中盘旋。这时候要做的就是重复前述步骤,等到瞌睡虫又来临时,再重新上床就寝。

(本刊综合)