

睡够8小时≠拥有好睡眠

很多人认为,睡觉只要达到8个小时就是好睡眠,但事实并不是这样的。尽管有专家建议成年人睡眠时间应为6~7个小时,但每个人所需要的睡眠时间是不同的,存在很大的个体差异;所以并不是每个人都必须严格地每天睡眠6~7个小时。不过,睡眠时间太短(小于4小时)或者睡眠时间太长(大于10小时),却是不利于健康的。

研究发现,每天睡6~7个小时的人比每天睡眠时间超过8小时或少于4小时的人死亡率要低很多。其中,每天睡7小时的人死亡率最低,而即使是只睡5小时的人,死亡率也要低于睡够8小时的人。这也就是为什么专家会建议最佳的睡眠时长为6~7小时。除了睡眠时间以外,睡眠质量也会影响到人精神和体力的恢复,保持规律的生活习惯,坚持有氧运动,同时劳逸结合,有助于提高睡眠效率,达到事半功倍的效果。那衡量睡眠质量的标准是什么呢?

好的睡眠一般要符合下面的标准:

- 1.躺在床上时没有辗转反侧,能在30分钟内入睡。
- 2.每晚醒来5分钟以上,不超过一次。如果在夜里醒几次,都是翻个身又睡过去了,不代表有问题。如果是65岁以上的老年人,每晚醒来两次也属于正常。
- 3.醒后在20分钟内能重新入睡。醒来后10~15分钟,一般身体还保持放松的状态,更容易重新入睡,一旦过了这个时间点,身体就会触发一系列反应,会越来越清醒。
- 4.拥有较高的睡眠效率,睡眠效率是总睡眠时间与卧床时间之比。一般以大于80%作为正常的参考标准,85%以上表明睡眠质量良好。
- 5.起床迅速,身体轻盈,白天精神良好,头脑清醒,符合昼夜节律,能够恢复体力的睡眠,就是高质量的好睡眠。
- 6.白天没有控制不住的打盹,或者打盹次数不超过1次。

如何拥有好睡眠,关键看这4点:
1.规律作息习惯,规范睡眠行为很关键

很多人由于工作或者个人习惯影响作息没有规律,不会在固定的时间上床睡觉,久而久之生物钟紊乱,作息没有规律,睡眠质量会降低。为了防止这种情况出现,在保证睡眠质量较高状态时,作息要合理,这个原则要坚持,每天固定的时间睡觉,尽量保证在11点左右,这是让睡眠质量提高的关键。

此外,健康的睡眠习惯也非常重要:

- ① 在临睡前不建议多喝水,这明显会破坏睡眠稳态,降低睡眠质量。
- ② 不把手机或电脑带到卧室中。在临入睡之前玩手机,大脑会变得活跃起来,等要睡眠的时候就不能立刻切换到睡眠模式。此外,电子产品发出的LED光线也会对睡眠造成不利影响。
- ③ 晚餐要在睡前3小时吃完,此后尽量不再进食,食物对睡眠也有一定的干扰,晚饭不要吃得晚,并尽量减少脂肪或辛辣食物。
- 2.睡眠环境保持良好
保持睡眠环境的良好是让睡眠质量提高的关键点,很多人没有在室内环境合适的情况下入睡,久而久之睡眠质量也会降低。特别是室内环境较差,温度不适宜,有其他噪音影响的情况下很难安稳入睡。另外,枕头的高度不适宜,被子的厚度不合理,都在无形中影响着睡眠质量。为了更好的睡眠,建议选用舒适的床垫,并配备优质的枕头和床上用品。

此外,临睡前不待在光线明亮的地方也有利身体快速进入睡眠期,人

体受到强光照射后,会变得很难进入睡眠模式。光线的强弱会影响体内的昼夜节律,如果睡前调暗房间灯光,将身体置于较昏暗的地方的话,就会比较容易自然而然的进入梦乡。

- 3.睡前不宜兴奋
部分人在睡觉之前观看惊悚,令人兴奋的影片,或者剧烈运动,这些行为会让大脑皮层兴奋,神经处于过度兴奋的状态中,睡眠质量会明显下降。也切忌睡觉前用脑过度,晚上如有工作和学习的习惯,要提前把较伤脑筋的事先做完,临睡前则做些较轻松的事,使脑子放松,这样便容易入睡。

此外,咖啡,茶以及酒在年轻人中深受欢迎。很多人想利用咖啡来克服白天的嗜睡,但是这种方法是不可持续的,咖啡、茶、酒精的摄入会导致夜间交感神经兴奋,从而降低睡眠质量。为避免这种情况,请注意咖啡等饮料的摄入量,并且避免下午和晚上饮用。

- 4.白天适当锻炼增加疲劳感
想要有好的睡眠,还应该让身体保持疲劳状态,到了夜间身体疲劳并不会带来影响。因为人在疲劳的情况下会打哈欠,产生困意,入睡时速度才会加快,如果在毫无困意的情况下勉强入睡,可能闭上眼睛很长时间都无法睡着。因此,白天可以适当活动,通过运动这种方式不仅改善了全身的血液循环,提高抵抗力,还可以增加身体的疲劳感。白天活动量多,夜间自然会感觉到疲劳,在困意产生之后及时入睡,睡眠质量也会提高,否则身体没有一点疲惫感,想要拥有高质量睡眠很难。

(来源:科普中国)



主办单位:
滁州市科学技术协会 滁州日报社



中国
低碳

低碳中国
绿色出行

中宣部宣教局 中国文明网

滁州日报社

《滁州日报》

本报统一刊号: CN34-0012 代号: 25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线

153 8500 9313 (微信同号)

地址: 滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告中心



线上咨询微信

滁州综合媒体中心

广告