

## 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个小时）或者睡眠时间太长（大于10个小时），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个小时的人死亡率要低很多。其中，每天睡7个小时的人死亡率最低，而即使是只睡5个小时的人，死亡率也要低于睡够8个小时的人。这也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。如果在夜里醒来几次，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，能够恢复体力精力的睡眠，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。在临睡之前玩手机，大脑会变得活跃起来，等到睡眠的时候就不能立刻切换成睡眠模式。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，晚饭不要吃太晚，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。

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

低碳  
中国

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



滁州 | 综合媒体中心

广告