

优质睡眠 美好生活

2026年3月21日是第26个世界睡眠日，中国睡眠研究会确立今年主题为“优质睡眠，美好生活”。你有多久没有体验过那种“一觉醒来，浑身舒展、神清气爽”的感觉了？在钢筋水泥的城市里，我们习惯了用咖啡对抗困意，用熬夜换取自由，却忘了——睡眠，才是生活质量的底色。优质的睡眠不是奢侈的享受，而是每个人都触手可及的健康密码。今天，让我们重新认识这位最熟悉的朋友，解锁属于你的美好生活。

一、睡眠：夜晚馈赠的三重礼物

当夜幕降临，你安然入睡，身体正在悄然上演一场精密的生命交响曲。

第一重礼物：身体的修复

睡眠期间，生长激素分泌量是白天的3-5倍。它不只为孩子长高，更为成年人修复细胞、更新组织、延缓衰老。与此同时，免疫系统产生一种称为“胞壁酸”的物质，它能增强免疫力，让你抵御疾病的侵袭。这就是为什么，一夜好眠后，伤口愈合更快，感冒症状减轻，整个人焕然一新。

第二重礼物：大脑的整理

白天接收的海量信息，在睡眠中被大脑细细梳理。重要记忆被归档存储，无用碎片被清理干净。更神奇的是，大脑的“类淋巴系统”会启动清洗模式，冲刷掉导致阿尔茨海默病的代谢废物。一觉醒来，思路清晰、记忆在线——这是睡眠送给思考者的礼物。

第三重礼物：情绪的疗愈

你有没有发现，熬夜后容易暴躁，而睡饱后世界都变得温柔？这是因为睡眠调节着情绪相关脑区的活动。深度睡眠时，大脑会重新处理白天的情绪记忆，尤其是那些不愉快的经历，让它们的情绪色彩变淡。所以，“睡一觉就好了”不是安慰，而是科学。

二、优质睡眠的模样，你拥有吗？

优质睡眠不是简单地“睡着了”，它有自己的模样：

入睡顺畅——躺下后20分钟内自然入睡，没有辗转反侧的煎熬

睡眠连续——夜间醒来不超过1次，且能快速再次入睡

时长充足——醒来时自然醒，不需要闹钟反复催促

醒来满足——清晨神清气爽，白天精力充沛，不需要咖啡“续命”

对照这四条，你的睡眠得分如何？

三、美好生活，从睡好觉开始

优质睡眠与美好生活，从来都是一枚硬币的两面。斯坦福大学研究发现，睡眠不足直接导致工作效率下降、创造力枯竭、错误率上升。而一夜优质睡眠后的你，专注力提升30%，决策能力接近最佳状态。

情绪稳定的亲密关系，需要充足睡眠的支撑。疲惫让人易怒、敏感、共情能力下降。而休息充分的你，更有耐心倾听伴侣，更有能量陪伴孩子，更能体会生活中的点滴温暖。

此外，长期睡眠不足的人，患高血压、糖尿病、抑郁症的风险显著升高。而优质睡眠者，不仅身体指标更健康，对生活的满意度也普遍更高。

四、七个科学锦囊，助你拥有一夜

1. 规律，是最温柔的节律

每天在同一时间睡觉、同一时间起床（包括周末），是培养优质睡眠的第一法则。生物钟喜欢稳定，讨厌混乱。

2. 光线，是最有力的信号

早晨起床后，拉开窗帘接触自然光，告诉大脑“白天开始了”。睡前1小时，调暗灯光，放下手机，让大脑接收“夜晚即将到来”的信号。

3. 温度，是最隐蔽的开关

适宜睡眠的卧室温度是18-22℃。睡前1-2小时洗个温水澡，

让体温先升高后自然下降，这个“降温过程”会诱导睡意。

4. 床，只属于睡眠

不要在床上玩手机、工作、吃东西。让大脑建立条件反射：一躺下，就是睡觉的时间。如果躺下20分钟睡不着，不妨起床做些轻松的事，有困意再回床。

5. 饮食，是最基础的铺垫

睡前3小时避免大量进食，晚餐选择易消化的食物。下午2点后避免咖啡、浓茶、奶茶——咖啡因在体内的作用可持续8小时以上。

6. 放松，是最有效的催眠

睡前1小时安排一段“关机仪式”：温水泡脚，轻柔拉伸，听一段舒缓音乐，读几页纸质书。让忙碌的大脑慢下来，才能安然入睡。

7. 接纳，是最好的心态

偶尔失眠不必焦虑——越是担心“睡不着”，越容易失眠。接纳“今晚可能睡得不太好”，反而能卸下心理负担。

五、特别提醒：当睡眠成为困扰

如果你长期（每周3次以上，持续3个月）入睡困难、早醒、睡眠浅，且白天精力严重受影响，这可能是失眠症。如果你打鼾严重，且伴有呼吸暂停、白天嗜睡，可能存在睡眠呼吸暂停综合征。这时，请及时寻求专业医生的帮助——睡眠门诊的存在，就是为了帮助每一位渴望优质睡眠的人。

钻进松软的被窝，把头埋进蓬松的枕头，深呼吸，闭上眼睛。优质睡眠，是送给明天的自己最好的礼物。

(来源：科普中国)



主办单位：
滁州市科学技术协会 滁州日报社

传递文明
中国正能量

中华美德 China

今天我帮盲人过马路

今天我陪小孩的家长去遛弯

今天我帮老人过马路

今天我帮残疾人过马路

今天我帮老人上公交车

中宣部宣教局 中国文明网



然姐说城事

“大事小事天下事
记得关注我”



然姐说城事抖音号



然姐说城事视频号

