

别熬夜了,你需要重视你的睡眠!

睡眠知识:

1、不论发生什么,每天都在同一时间睡觉和醒来。这可能是帮助改善睡眠的最有效方法了,即使它需要使用闹钟。

2、锻炼很有益,但不要一天中太晚的时间进行。尽量每天尝试锻炼至少30分钟,但要在睡前2-3小时结束锻炼。



3、避免咖啡因和尼古丁的摄入。咖啡、可乐、某些茶和巧克力都含有兴奋剂咖啡因,其效果可能需要8小时才能完全清除。因此,在下午晚些时候喝杯咖啡,会让你晚上很难入睡。

4、睡前避免喝酒精饮料。

5、深度睡眠也许才是大脑成熟的驱动力,而不是反过来。

6、自然形成的双相睡眠和健康的饮食习惯似乎是长寿的关键,这是很久以前就写在我们祖先的遗传密码中的处方。

7、随着年龄的增长,睡眠改变的第二个标志,同样也是老年人更清楚的一个特征,就是碎片化。我们的年纪越大,夜里醒得就越频繁。

8、老年人安全睡眠小贴士:(1)有方便开关的床头照明灯;(2)在卫生间和走廊上使用较昏暗或运动感应的夜灯照亮路径;(3)清除通往卫生间路上的障碍物和地毯,以防绊倒;(4)在床边准备一部可以快速拨通紧急号码的电话。



9、连续10天每晚只睡6个小时,就足以受到与连续24个小时不睡觉相等的表现损害。

10、尽量避免使用会延迟或破坏睡眠的药物。

11、即使是只有20分钟的白天小睡,只要包含足够的非快速眼动睡眠,也可以提供记忆巩固的好处。

12、运动后的睡眠会加速常见炎症的物理恢复,刺激肌肉的修复,并有助于以葡萄糖和糖原的形式补充细胞能量。

13、治愈所有痛苦的并不是时间本身,而是在有梦睡眠中花费的提供情绪疗养的时间。只要去睡觉,就有可能得到痊愈。

14、为了健康的睡眠,你应该避免吃得过饱或太饿,并避免过度偏向于高碳水化合物(超过总能量摄入的70%)的饮食,尤其要避免糖的摄入。



15、那些故意禁食的人会睡得更

少,因为大脑被欺骗了,以为食物突然变得稀少。

16、下午3点以后不要午睡。午睡可以帮助弥补缺失的睡眠,但是午后的午睡可能会造成夜间更难入睡。

17、长期睡眠不足如今被认定是造成第一世界国家2型糖尿病患者数量逐步上升的主要原因之一,而这是一个可以预防的因素。

18、睡得越少,你就越容易吃东西。此外,你的身体还会变得无法有效地管理这些卡路里,尤其是血液中的糖浓度。

19、睡前放松。不要把白天安排得太满,以至于没有时间放松。你的睡前习惯应该包含一项轻松的活动,如阅读或听音乐。



20、治愈所有痛苦的并不是时间本身,而是在有梦睡眠中花费的提供情绪疗养的时间。只要去睡觉,就有可能得到痊愈。

21、充足的睡眠可以修复你大脑内的冲动控制系统,在出现过度进食倾向时进行适当的控制。

22、如果你使用闹钟,请取消贪睡功能,并且养成一次醒来的习惯,以免你的心脏受到反复惊吓。

23、安眠药并不能提供自然睡眠,它会损害健康,并且增加患上致命疾病的风险。

24、睡前洗个热水澡。



25、保持卧室幽暗凉爽,并且不要放置任何电子产品。

26、醒着时不要躺在床上。如果你躺在床上20分钟后仍然很清醒,或者开始感到焦虑或担心,那么就起床进行一些轻松的活动,直到感到困倦。不能入睡的焦虑会使你更难入睡。

睡眠,人一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过,睡眠是生命的需要,人不能没有睡眠,睡眠质量对于人体健康起着至关重要的作用。

01 睡眠的重要性

1、消除疲劳,恢复体力;2、保护大脑,恢复精力;3、增强免疫力,康复机体;4、延缓衰老,促进长寿;5、保护人的心理健康。

02 睡眠的最佳时间

临床上认为最科学的睡眠时间是晚上10点(最晚不要超过11点)至早晨6-7点。小孩儿最好在晚上8:30之前睡觉;青少年应该在晚上10:00之前睡觉;老人应该在晚上9:00-10:00之间睡觉比较好。正常人睡眠时间一般在每天8小时左右,体弱多病者应适当增加睡眠时间。

03 睡眠的最佳姿势

1、睡觉要头朝北、脚朝南;2、睡眠姿势主要应采取仰卧/右侧卧位;3、枕头不宜过高或过低。



04 养成午睡好习惯

午睡的最佳入睡时间为13:00,以15-30分钟为宜,饭后不急于午睡,不要趴着午睡。



05 科学睡眠小妙招

1、睡姿以右侧卧位为佳,膝盖微弯,利于全身放松,睡得安稳。



2、要顺应自然规律,起居有时,早睡早起。



3、睡前半小时摒除一切杂念,使心神宁静。



06 不正确的睡眠方式

1、枕头过高:从生理角度上讲,枕头以8-12厘米为宜;2、枕着手睡:影响血液循环,引起上肢麻木酸痛,使腹内压力升高,产生“返流性食道炎”;3、被子蒙头:易引起呼吸困难;同时,吸入自己呼出的二氧化碳,对身体健康极为不利。婴幼儿有窒息的危险;4、剧烈运动:会使大脑控制肌肉活动的神经细胞呈现极强烈的兴奋状态,不能很快入睡;5、睡前饱餐:睡前吃得过饱,胃肠要加紧消化,装满食物的胃会不断刺激大脑,大脑有兴奋点,便不会安然入睡;6、睡前饮茶:茶叶中含有咖啡碱等物质,这些物质会刺激中枢神经,使人兴奋,不易入睡。

(赵文)

睡眠不足

哪些方法可以提高睡眠质量

- 睡觉前戴一个隔音耳塞,或者听一点音乐、小说等帮助入睡。
- 调整睡眠节律。每天坚持早点起床,起床之后尽量去户外活动,晒太阳,阳光的照射可以帮助调节生物钟。
- 下午咖啡、可乐之类的饮料尽量少喝,以免影响夜间的睡眠。
- 如果睡眠长期存在问题,要及早就医。

