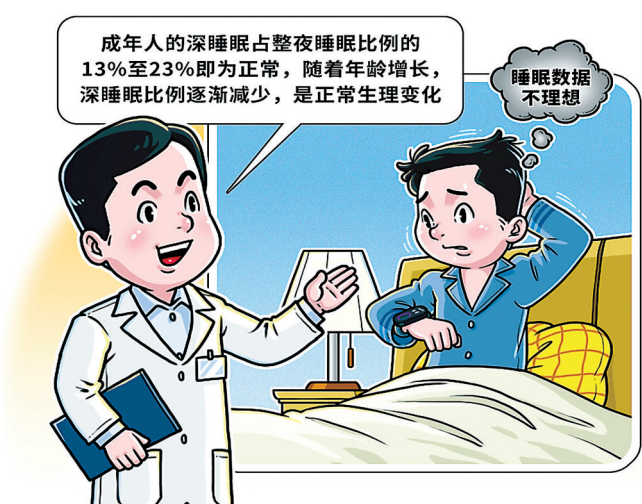


在沙发上容易睡着,为什么在床上却很难 5 个小改变,助您更快入眠



面对睡眠困扰,除了寻求专业医疗帮助,日常生活中也有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量

专家介绍

可以用“上下不动静”五字诀来提升睡眠质量

“上” 指晚上按时上床

“下” 指早晨按时下床

“不” 指不补觉、不赖床

“动” 指每天进行1小时左右的有氧运动,但睡前3小时内不建议剧烈运动

“静” 指通过冥想、正念等方式静心

此外,专家建议

- 不要使用酒精等帮助睡眠
- 限制咖啡、茶等兴奋性饮料的摄入
- 白天避免长时间卧床或睡眠,午睡时间应控制在30分钟以内

随着年龄增长,深睡眠比例逐渐减少是正常生理变化。新华社发 日常生活中有许多科学方法可以帮助提升睡眠质量。

您有没有过这样的体验:在沙发上躺着,或者坐在行进的车里,不知不觉就睡过去了;可一到晚上躺在床上,反而翻来覆去怎么也睡不着……这到底是为什么?如果实在睡不着,闭目养神可以起到休息效果吗?记者邀请专家为您解答,并教您尽可能睡个好觉。

“必须睡着”反而吓跑睡眠

北京大学第六医院精神科副主任医师张卫华表示,不少人存在一定程度的睡眠焦虑,有时候越想睡好,反而越睡不着。

沙发是家里放松休闲的地方,天然不带“必须睡着”的压力,紧绷的神经在这里可以自然松弛下来。如果光线昏暗,身体被软垫温柔包裹,电视里传来不大不小的白噪声,人很容易就会睡着。类似的情况,当我们乘车时,持续的晃动和低频噪声也容易让人放松、产生睡意。

床却完全不同。躺上去的那一刻仪式感太强了,这是“正式睡眠”的开始。如果脑子里塞满未完成的事,那些念头不会因为你躺下就清空,反而因为注意力转移在黑暗中愈发清晰,让人难以入睡。

2025年美国睡眠医学会的一项调查,就发现了一个令人啼笑皆非的悖论:超过一半的失眠者,失眠原因恰恰是“担心自己睡不好”。

美国睡眠医学会候任主席、睡眠医学医师安妮塔·谢尔吉卡博士说,将改善睡眠当作提升健康水平的“头等大事”固然重要,但过度追求高质量睡眠,可能会给自己带来心理压力,导致睡眠质量和睡眠时长双双下降,加重失眠,从而进入恶性循环。

偶尔失眠问题不大,别焦虑

一般来说,上床关灯后,只要能在30分钟以内入睡,都属于正常情况。如果超过30分钟甚至1小时还没睡着,你可能会焦虑:原本能睡7小时,现在只剩6小时了,并担心第二天会精神不振,然后变得更加焦虑。

但事实上,我们感觉自己没睡好,不一定身体真的没睡好。

张卫华表示,“睡眠好不好”除了体现在生理指标上,还是一种主观感受,二者有时存在偏差。比如,一个人可能主观感觉自己睡眠状况不佳,但事实上并不影响白天的工作生活及情绪,这种情况则提示睡眠已满足身体需要,不必太过焦虑。

谢尔吉卡博士也持类似观点:在睡眠上追求“完美主义”,容易加重焦虑。对于自己的睡眠模式,有时不必太过挑剔,并非每一夜都必须睡得完美。

睡不着闭目养神也有效果

很多人可能会问:如果实在睡不着,闭目养神到底有没有用?

美国哈佛大学医学院通过研究发现,在闭目养神的状态下,大脑并不积极参与对外界的反应,此时的脑电波表现与睡眠期间基本一致。

大脑在清醒时和睡着时,发出的脑电波是完全不同的:

清醒时、情绪激动时、思考问题时发出的主要是β波;入睡期发出α波和θ波;深睡期发出δ波。

在闭目养神状态下,大脑更多发出α波和θ波。这意味着此时脑电波表现与睡眠期间基本相同,大脑给自己“放假”了。

此时大脑就像手机在黑屏待机一样,虽然不是关机,但可以减少耗电量,得到实实在在的休息。

睡眠不足,周末补觉也有用

对于大多数上班族来说,工作日睡够7~8小时有点奢望。那么,周末到底能不能“补觉”?先说结论:能!但补多少、怎么补,是个技术活。

1. 正常情况:睡眠不足,补1~2小时

如果你工作日睡眠不足7小时,

周末补觉1~2小时,对身体有益;超过2小时,这种有益的效果则会消失。反之,如果你工作日已经睡够7小时,周末补觉超过2小时,反而会产生负向效果。

2. 特殊情况:缺觉厉害,可以多补点

如果平时是“熬夜较多”,工作日睡眠严重不足6小时呢?2024年2月,南京医科大学在《睡眠健康》期刊上的研究给了这类人一个好消息:

对于工作日睡眠严重不足(<6小时)的人来说,周末补觉超过2小时,可以将心血管疾病风险降低高达70%!

反之,如果工作日本来就睡得不错,周末再硬补,反而对心血管不利。

一句话总结:对于大多数“轻度缺觉”的人来说,周末多睡1~2小时刚刚好;而对于“严重缺觉”的人,周末可以放心多睡2小时以上,这是给身体的一次“紧急救援”。

这5个改变能帮您更快入睡

清华大学附属北京清华长庚医院睡眠医学中心主任医师于逢春表示,如果经常躺下超过30分钟还睡不着,可以重点从以下方面调整。

学会给“大脑关机”——

上班族的睡眠问题,多与睡前信息过载、蓝光刺激和焦虑有关。

建议开启“数字宵禁”,睡前1小时不碰电子设备,必要时开启“夜间模式”,并将屏幕亮度调暗;

用“低刺激”的纸质书阅读、白噪音或外语有声书替代刷电子屏;

睡前记录次日待办事项,明确今日已结束、明日需完成的事情,可减少工作相关的睡前焦虑。

增加体力活动——

睡眠动力,也称睡眠压力。保持

清醒的时间越长,睡眠动力越大,越容易入睡,睡眠也会越深。

失眠者可以尝试不管晚上睡眠好坏,白天不补觉也不午睡。此外,保持适量运动,也可以增加睡眠动力,但睡前2小时不宜剧烈运动。

针对老年人的睡眠痛点,如昼夜节律紊乱、日间活动不足,建议白天动起来:在固定时段晒太阳,到户外快走或打太极拳30分钟,微微出汗即可;也可以参与广场舞,或和子女一起买菜散步。

尝试放松技巧——

睡前可以尝试一些放松技巧,如冥想、听白噪音,或者温水泡脚、洗个澡,告诉身体“该睡觉了”。

紧张时身体会采取胸式呼吸,呼吸急促且浅。当你在床上翻来覆去、因睡不着而烦躁时,不妨试试腹式呼吸:用鼻子缓慢吸气,让腹部鼓起;再用嘴缓慢呼气,腹部回落。注意呼吸要慢、深、长。

固定上下床时间——

睡眠节律,也可以理解成“生物钟”。每日坚持同样的上、下床时间,久而久之就容易形成自己的生物钟。不管睡眠好坏,都要坚持。

失眠者推荐23点左右上床,早上6点左右下床。待失眠改善2周,再逐渐延长卧床时间。一般每周可延长15分钟,直至达到理想的睡眠时长。

调整睡眠环境——

卧室环境对入睡速度影响较大。建议保持卧室安静、黑暗、凉爽,温度控制在18℃~22℃。如果外界光线过强,可使用遮光窗帘或佩戴眼罩。同时选择合适的床垫和枕头,确保身体得到良好支撑。

综合《生命时报》《健康时报》报道