

暑热渐退、秋凉渐生

白露时节睡眠地图来了

“白露秋分夜，一夜凉一夜。”暑热渐退、秋凉渐生。白露已是夏秋转换时节，南北方睡感也在悄然分化。你所在的地区是“清风好眠”，还是“秋热难眠”？这份换季睡眠地图，带你一探究竟。



图据中国天气网

南北方夜间睡眠体感差异明显

北方夜间体感舒适利于安睡

华北中东部、黄淮一带温湿适宜利安眠，其中，京津冀、河南、山东等地，温湿适宜，睡眠条件佳。9月10日—11日夜间气温回升，辽宁、内蒙古东南部和西部、陕西南部、甘肃西部等地也将陆续进入舒适好眠区间。

东北中北部、华北西部北部、西北等地夜间偏凉需保暖，上述地区夜间至清晨气温走低，部分地区最低气温不足10℃，睡觉时注意关好门窗、盖好被褥，做好夜间保暖，谨防夜间受凉。

南方整体睡眠舒适度有改善

云南中北部、四川盆地、贵州、湖南、湖北等地微热宜纳凉，9月10日—11日夜间气温略有下降，闷热感减轻，睡眠舒适度有所提升。

江南东部、华南、云南南部、重庆热夜仍持续，这一带地区最低气温仍维持在23—25℃左右，夜间体感黏腻，容易入睡难、多梦易醒。空调还需继续“上岗”，才能换来一夜好眠。

白露时节天气如何影响睡眠

白露时节，夏末的余热尚未甘心退场，秋初的凉燥已悄然来袭。同一片夜空下，南北方的睡眠正经历着截然不同的“换季考题”。

秋老虎：暑气不肯退，睡意难安顿

人体入睡的关键，是核心体温自然下降0.5~1℃。炎热的夜晚散热降温受阻，大脑收不到“该睡觉了”的指令，便会翻来覆去，迟迟难入梦乡。人体最适宜的睡眠环境温度是24—25℃。研究显示：

- 环境温度超过25℃：入睡难度增加40%，深睡眠减少30%；
- 环境温度超过28℃：抑制助眠激素褪黑素分泌；
- 环境温度达到30℃：入睡平均延后52分钟，

白露安眠“调养方”

——顺天应时，睡踏实秋夜——

- 1 优化居家睡眠环境**
 - 灯光：睡前关灯改用暖光，拉遮光窗帘
 - 声音：周边嘈杂时可佩戴耳塞或播放白噪音
 - 床品：纯棉、亚麻等透气吸湿材质，北方备好薄被
- 2 巧控温湿舒适体感**
 - 南方“秋老虎”地区：空调26-28℃，优先除湿
 - 北方干燥地区：可用加湿器，湿度在40%-60%
 - 北方夜凉地区：适时加盖薄、厚被褥，避免半夜受凉
- 3 调节体温自主助眠**
 - 睡前1-2小时：洗温水澡（38-40℃）
 - 南方闷热夜：凉毛巾擦拭手腕、脚踝等助散热
 - 北方入睡忌贪凉：护好腹部和肩颈，依靠被褥调节夜间体感
- 4 饮食起居不添负担**
 - 饮食：晚餐清淡，少油少辣，避免喝冷饮
 - 饮水：减少睡前大量饮水，降低夜间起夜频次
 - 运动：睡前1小时避免剧烈运动，白天适度户外运动
- 5 放下焦虑顺时安眠**
 - 告别夏季晚睡习惯：贴合自然光变化调整作息
 - 不必执念睡眠时长：偶尔失眠无需焦虑，顺其自然，舒缓心情
- 6 特殊人群重点呵护**
 - 老人、儿童、慢性病患者：易受温差与湿热影响；兼顾防暑与防夜寒，床品随夜间体感及时增减，重点做好肩腹保暖

白露养生：
润燥·安神·护阳

润燥祛湿：

- 枇杷叶、百合、桑叶泡水代茶饮
- 咽干咳嗽按曲池穴，皮肤干按太渊穴。

畅中安眠：

- 多散步、登高、郊游，练习八段锦、太极拳
- 睡前按内关穴3—5分钟。

顾护阳气：

- 上午9-10点晒背15-20分钟
- 睡前40℃左右温水泡脚15分钟，可加艾叶或生姜
- 晨起搓手洗脸30次、顺时针摩腹5分钟。

温馨提示：

- 心血管疾病患者、孕妇、高龄老人及婴幼儿不建议晒背
- 泡脚以微微汗出为宜，糖尿病、下肢有血管病变的患者、有严重心脏病或者低血压的人群不适合泡脚
- 白露秋分夜，一夜凉一夜，注意适时添衣，切勿贪凉

新华社发

润燥祛湿，白露时节防“秋病”

咽干肺燥——

首都医科大学附属北京中医医院主任医师王少松指出，秋季调养可从“润燥祛湿、畅中安眠、顾护阳气”三方面入手。居家可用枇杷叶、百合、桑叶泡水代茶润肺燥，咽干咳嗽可按摩曲池穴，每次按摩3至5分钟。

头晕乏力——

入秋后血压波动、头晕乏力现象增多。中国医学科学院北京协和医院主任医师王含提醒，颈椎病或“脑供血不足”并非头晕的常见诱因，不要大力按摩颈椎甚至随意正骨，也不要长期自行服用止晕药。

对于久蹲久躺后站起来头晕、血压明显下降的情况，王含提示要警惕直立性低血压，部分降压药、前列腺增生治疗药物等都可能引起血压下降，也可能是帕金森病的早期表现之一。

专家建议直立性低血压发作头晕时应尽快坐下或躺下，日常可通过使用弹力腹带、足量饮水、适当补充淡盐水改善，若反复出现应尽早就医。

反酸烧心——

随着天气转凉，有的人易出现反酸烧心等症状，首都医科大学附属北京友谊医院主任医师宗晔提醒，改善这些症状，要做到睡前2至3小时尽量不要进食，少吃容易诱发病状的高脂、辛辣、过甜食物，还要控制体重、戒烟限酒，饭后不要马上躺下。如果夜间出现明显反酸烧心等症状，建议在睡前把床头抬高15至20厘米。

流感、诺如病毒等传染病高发——

流感、诺如病毒感染等传染病进入高发期。中国疾病预防控制中心主任医师郭欣建议家长及时带孩子接种流感疫苗，一般2至4周后会产生保护性抗体。孩子出现发热、呕吐、腹泻等症状时，应及时就诊或居家休息，康复后再返校。

综合新华社、中国天气网报道

夜醒次数增加2—3倍。

昼夜温差拉大：前半夜睡稳，后半夜凉醒

白露节气昼夜温差进一步拉大，北方多地白天与夜间的温差可达10—15℃甚至以上。前半夜体感适宜入睡顺利，随着夜间气温持续走低，后半夜寒凉加重，被子没跟上节奏，易出现被动夜醒，睡不踏实。

南湿北燥：一方闷黏难眠，一方干渴呛醒

睡眠舒适的湿度区间为40%—60%。时至白露，北方空气湿度显著回落，秋燥凸显。干燥空气带走鼻腔、咽喉黏膜水分，引发咽干发痒、鼻腔干涩，甚至夜间呛咳，导致睡眠频繁中断、深度不足。

而南方潮湿环境较多，当湿度持续高于60%，汗液难以挥发，体感闷黏，睡眠质量受到影响。潮湿环境还易滋生尘螨、霉菌，引发鼻塞、皮肤瘙痒，造成睡眠碎片化、睡眠深度不足，容易出现入睡难、半夜醒、晨起浑身沉重乏力。

光照与作息：天黑得早了，习惯却没改

褪黑素是主导睡眠的重要激素，在黑暗环境下会大量分泌。白露后，白昼进一步缩短，天黑时间提前，但很多人依旧延续着夏季晚睡的作息习惯。旧作息和新的光照节律错位，容易出现入睡延后、凌晨早醒；即便睡眠时长达标，睡醒依旧疲惫倦怠。

顺应天时，白露安眠“调养方”

白露时节的安睡之道，在于顺应时节调适起居。居家应善用温湿度调节与睡前放松习惯，帮助身体平稳调温，同时配合规律作息，平和心态。尤其对于老人、儿童和体弱者，体温调节机能相对较弱，更需防范暑湿、秋燥与夜间寒凉的交替影响，从而保障换季时节的睡眠质量。

白露，夏秋交替时节，冷热燥湿变换交错，也考验着我们身体的适应能力。顺应“节气‘慢’生活”慢病防控健康促进行动理念，顺时节、调作息、安心态，失眠不焦虑，晚睡也无妨。愿大家在季节流转中找到属于自己的健康节奏，安然迎秋。