走出10大误区才能睡得好

健康

浣滆

鍙戝皵浜庡細2010/11/10 16:16

我们熬夜，很晚入睡；我们在深夜还大吃大喝，没意识到这些行为对睡眠节奏的扰乱；随着时间推移，我们教身体别睡觉，为了缓释这些，又想通过吃安眠药来解决，而这种作法只是暂时掩盖了问题并非解决，并且还有可能上瘾。以下就是我们在生活中对睡眠形成的误解，不妨让我们一一解决吧。

误区1：没有一个固定睡眠模式

我们常认为可以通过在下一个夜晚早点上床来弥补失去的睡眠，但是生物钟调节健康睡眠模式的能力是基于保持严格的作息之上的。我们在周末熬夜，期望在接下来的时间里补上睡眠，或者是利用周末的时间来弥补这周不足的睡眠。这两种作法都打乱了身体的节奏，特别是熬夜的周末更是容易引起接下来工作日的失眠。

解决：制定一个计划并且严格遵守

每天准时地起床睡觉，即使在周末也不例外。如果你想有健康的睡眠习惯，这是最重要的。我们身体会因为规律的生活而倍感舒适，并且，一个保持不变的睡眠习惯对于生物钟的增强时在好也不过了。每天在同一个时间醒来或睡去就有利于保持一个不变的睡眠节奏，同时提醒大脑在特定的时间释放睡眠或清醒荷尔蒙。

误区2：用“ 长时间的小睡 ”来补充睡眠

白天睡太久，特别是下午四点过后，在晚上你看电视时，即使是几个简单的鸡啄米式的打盹就能毁掉你良好的睡眠节奏让你和一个晚上安恬的睡眠说再见。

解决：小睡时间觉不超过30分钟

如果小憩是绝对必须的，那么你就要确定一天只能一次并且要在下午四点之前。通常，短时间的休息不会影响，实际上，午饭后或半小时或20分钟的午休，只要在四点之前，于大多数人还是有益的。

误区3：没给睡眠做准备

期望身体从全速运作状态转让完全停顿而没有减速缓冲，这是不现实的。我们身体需要时间制造所谓的神经传递索来向大脑的睡眠中心发送反馈信号，大脑将分泌睡眠激素来让你有打盹的感觉。

解决：花一些时间慢慢入睡

制造一个人工的“ 电器落日 ”晚上10点过后，就别坐在电脑(电视)屏幕前了，关掉所有的电器。这些

东西对大脑的刺激很大，能让你很长的一段时间里保持清醒。当然，你得准备一张床。在你入睡前的一个小时，先把电灯的亮度调暗，洗个热水澡，听一些令人安静的音乐，做一些恢复性的瑜伽或放松的动作。让你的身体与心理都准备入睡是很有必要的。把一切阻止你睡眠的的让你分心的东西(生理上或心理上)统统拿走。

误区4：没有给你的身体适当的睡眠信号

我们的身体很大程度上依靠外界信号来告诉它什么时候该睡觉什么时候该清醒，而最基本的就是外界是亮还是暗。但是我们工作生活在一个人工点亮的世界，常常忽略了最明显的规律：自然的太阳光。但我们睡觉时，我们机体需要一个完全黑暗的环境来分泌一种重要的睡眠激素--褪黑激素。而我们的卧室常常不是完全的黑暗，因此影响了这一项重要的工程。

解决：夜晚，让你的卧室尽量的黑暗

找出你卧室中的罪魁祸首：发着红光的闹钟显示；你手机或个人数字助理设备的充电器上的红色指示灯；电脑显示屏；无绳电话电话的指示灯；dvd时钟和计时器。即便是最微弱的一点亮光也会影响松果腺分泌睡眠激素并因此影响了你的睡眠节奏。隐藏或移去闹钟，遮盖所有电子设备的亮光，如果窗户对着亮光，就使用暗色或不透光的布帘。如果以上这些做不到，那就带个眼罩吧！如果你在半夜醒来，去卫生间的时候也尽量保持灯市熄灭的。也可以用手电筒或夜晚的星光。

误区5：睡前吃提炼的谷物或甜点

这些都是新陈代谢的扰乱者，提升血糖，给一些维持全身激素平衡的器官带来压力。这些激素的扰乱者影响了你的睡眠周期，让你因为激素的波动而在夜晚奇怪的时间里醒过来。

解决：如果你必须要吃，那么就吃些高蛋白的吧！

睡前尽量不吃最好，但是至少，高蛋白的进食不仅会阻止睡眠的扰乱者们，而且耗油可能提供色氨酸--制造褪黑激素所必须的氨基酸。

误区6：服用安眠药入睡或保持睡眠

安眠药掩盖了睡眠的问题，并没有解决失眠的深层次问题。很多关于睡眠的研究都发现：无论是处方的还是非处方的，在长期看来都是有害的。它们都有高度的易上瘾性，并且有潜在的危险。对于短期的使用，也许有时需要些安眠药，但是一段时间后，它们只会让失眠的状况更糟，不是更好。如果你服用安眠药一段时间，请求医生帮你制定一套养生的方法，脱离对它们的依赖。

解决：学会放松的技巧

抛开身体的因素，压力应该是致使睡眠紊乱的头号杀手。暂时性的压力就会导致慢性的失眠和睡眠节奏的紊乱。许多人问为什么他们不能使全速运作的大脑歇息以致无法入睡。做些呼吸练习吧，恢复性的瑜伽或冥想一些恬静的事情都是有帮助的。这些都有助于使你的大脑宁静，减轻惊恐与担忧带来的压力。

误区7： 用酒精帮助入睡

因为酒精有一些镇静的功效，许多有失眠症的人们便通过喝酒来改善睡眠。酒精对于最初的入睡时有些许帮助的，但是随着身体的分解，它往往会在后半夜损害睡眠质量，使睡眠的整体时间减少。经常性的在睡前喝酒会削弱它的促进入睡的功效，相反，破坏性的效用却会保持甚至增加。

解决：吃些蛋白质可以是身心宁静，做好入睡准备。

再也别靠酒精来帮助睡眠了，早些能使人安宁的的方略，通常可以从以下几个方面入手：氨基酸、茶氨酸、牛磺酸、5-羟色胺酸、伽马氨基丁酸和一些药草比如柠檬香精，西番莲、甘菊、一些根茎采制的镇静剂。

在夜间吃些该片获镁片也会有帮助。对于某些人，特别是上了五十岁的，服用褪黑激素就有帮助。这是因为随着年龄的增长，身体将分泌更少的褪黑激素，这就解释了为什么老人总是难以拥有好随眠并且对褪黑激素有很良好的反应。

误区8： 看着电视入睡

因为你在起居室看着电视睡着好像很自然，所有许多人就在床上看电视希望能帮助我们睡着。但是要是我们这么做了，我们不久后就会醒来。这将建立一个恶性循环使得劣质睡眠被加深。几年来，有很多病人失眠是出于这种状况。

解决：把电视搬出卧室

别再床上看电视，床只能和睡觉联系在一起。

误区9：躺在床上巴望着早点入睡

如果你在三四十分钟内还没入睡，那么再多一个小时或更长的时间也无济无事。你或许错了睡眠之门开启的时刻，或者没有融入睡眠的波涛。睡眠之门像是特定的一段让你入睡的时间，研究人员发现：每个晚上，我们的大脑都经历着几个相同的睡眠周期。这些周期持续时间从90分钟到120分钟不等，在每段循环的开始阶段，睡眠之门都会开启，睡眠之门关闭时，你是无法入睡的。

解决：顺着睡眠的波浪

如果你在45分钟后还不能入睡，那就起床走出卧室，读一本书，做做瑜伽，或做一些能让人安静的活动，活动个把小时然后再尝试着去睡觉。躺在床上只能带来压力而不是睡觉。

睡眠就像冲浪，你需要追逐睡眠的波涛。你有没有经历过这种情况：你已经很困了，但你没有即刻去睡觉，几个小时后当你准备入睡时，你却倍感精神？你错了“ 浪尖 ”。

误区10：把睡眠当做一个问题

通常，关于睡眠的事情想得越多，就越影响你入睡的能力。你解决失眠的的一些策略常常也成了你失眠的原因，这一现象时常发生。担心你无法入睡，又导致更糟糕的睡眠问题这常常形成恶性循环。像生活中很多事情一样，睡眠就是要放得开，让它顺其自然。像呼吸一样，很自然的发生，不用你刻意的去思考。

解决：放松自我，顺其自然

用时间来进行呼吸练习或者静静地冥想。但要清楚你是怎么吃的，吃些什么，进行了什么治疗，什么东西会与什么活动会影响你的睡眠周期。通过吧注意力集中在身体上来增强意识，对自己对一些特定的食物与状况的反应要很了解。也算充分利用了睡前的时间，而不是沮丧自己怎么又睡不着。