

# The Science Of Sleep



## 不是只有你在失眠

文\_夏天 责任编辑\_杨紫婕

正在经历失眠痛苦的你可能还不知道,如果你可以在适合的时间睡着,那么你的5分钟可能等于6小时。

**世界**卫生组织对14个国家15个地区的25916名在基层医疗就诊的病人进行调查,发现有27%的人有睡眠问题。其中,美国的失眠发生率高达32%,英国10%,日本20%,法国30%,我国也在30%以上。另外,在我国,50%的学生存在睡眠不足。睡眠障碍现已成为威胁世界各国公众健康的一个突出问题。

人的一天都是在睡眠中结束又在睡眠后开始的,睡眠对于一个人的生活和健康的重要性不言而喻,如上所述,正经历睡不好觉痛苦的其实不只你一个人,但你不知道的是,如果你可以在适合的时间睡着,那么你的5分钟可能等于6小时。如何获得这样高效率的睡眠?就要像2009年世界睡眠日的主题所说的那样——你需要“科学管理睡眠”。

### 科学管理睡眠：5分钟=6小时

国学大师南怀瑾先生数十年如一日地奔波讲学，可谓殚精竭虑，但年逾九十的他却精神矍铄、鹤发童颜，这与大师独特的睡眠之道是分不开的。他曾在一篇名为《睡眠的诀窍》的文章中说，“一个人真正睡着觉最多只有两个钟头，为什么有人要睡七八个小时？那是你躺在枕头上休息的习惯造成的”，事实上，“正午只要闭眼真正睡着3分钟，等于睡2个小时，不过要对好正午的时间，夜晚则要在正子时睡着，5分钟等于6个小时，所以失眠或真要熬夜的人，正子时的时刻，哪怕20分钟也一定要睡，睡不着也要训练自己睡着”。而且，根据多年对养生的研究，他认为，“过了正子时以后，你可能就不会想睡了，这很糟糕，更严重的是，到了早上五六点钟的时候，你又困得想睡，这时如果一睡，一整天都会头昏脑胀的”。因此一定要科学管理睡眠，在合适的时间入睡，才能获得高效的睡眠。

除了选择适合的时间之外，良好的睡眠习惯也是帮助你入睡的利器。

### 科学管理睡眠：“坏习惯” VS “好习惯”

大多数人的失眠和睡眠不佳都不是器质性病变，也就是说不是由疾病引起的，事实上，真正的罪魁祸首往往是多年养成的不良睡眠习惯。

#### “坏习惯”

##### 1. “开夜车”

“开夜车”是当前社会上一种极为普遍的现象，上至年逾古稀的老人，下至儿童，或多或少都会有“开夜车”的习惯。人们往往以为，这只是一个习惯问题，但是这样的习惯却有可能导致失眠和睡眠不佳等状况的加剧。其实，要想改掉“开夜车”的习惯并不难，最初几天可能早睡睡不着，而早起又起不来，这不要紧，坚持几天后，这种不适感就会渐渐消失，而一种崭新的活力就会注入你的机体，这样你就乐于自觉地做下去，形成习惯。

##### 2. 过晚进食

有些人习惯在晚餐后隔两三个小时再进一餐，但要注意，22:00后大量进食会造成肠胃的负担。有些食物在消化过程中会产生较多的气体，引起腹胀，妨碍正常睡眠。

##### 3. 睡前饮酒

睡前饮些红酒，曾经被很多人认为可以促进睡眠，但有研究证明，它虽然可以让人很快入睡，却会抑制中枢神经，让睡眠状态

一直停留在浅睡期，很难进入深层睡眠。饮酒后入睡的人，即使睡眠时间很长，醒来后仍会感觉疲乏。

##### 4. 睡前饮用咖啡等饮料

这是最基本常识，却还是不得不提醒一下。咖啡、可口可乐和巧克力都含有能使人兴奋的咖啡因，因此，在睡觉之前最好不要“招惹”它们。

##### 5. 强迫入睡

在真正感到困的时候再去睡，不要为了强迫自己准时睡觉而早早爬上床。给自己规定一个固定入睡时间，如23:30，然后提前半小时去做些简单而轻松的事情，读一本枯燥的书、听旋律缓慢的音乐都可以帮助你入睡。入睡和苏醒一样，都有一定的节奏，如果你在躺下20分钟后还无法入睡，不要焦虑，越焦虑，就会越清醒，起床做点别的事情，有睡意时再躺回床上。

##### 6. 睡前情绪激动

自古以来，养生家都一致认为，睡眠之

## Tips:



### ★ 世界睡眠日

为唤起全民对睡眠重要性的认识，2001年，国际精神卫生和神经科学基金会主办发起了一项全球性的活动，将每年初春的第一天3月21日定为“世界睡眠日”。此项活动的重点在于引起人们对睡眠的重要性和睡眠质量的关注。

“世界睡眠日”之所以定在每年初春的第一天，是因为季节变换的周期性和昼夜交替规律都与我们的睡眠息息相关。2003年，中国睡眠研究会把“世界睡眠日”正式引入中国。

前必须保持思想安静、情绪平和，切忌忧虑、恼怒。因为怒则气血上涌、情绪激动、烦躁不安、神不守舍、难于成眠。所以睡前尽量不要看让人情绪激动的电视节目，不要听激动人心的歌曲，以免因过于兴奋而难以入睡。睡前高度用脑的娱乐也应有所节制，例如下象棋、围棋、打麻将、打扑克等。需要“斗智”的游戏，玩一两个小时或许有益，但时间太久或通宵达旦，就会使人头昏眼花，难以入睡。

##### 7. 早晨习惯赖床

调整好生物钟，不管你在夜里睡得好不好，都要养成每天准时起床的习惯。周末可以比平时稍微晚一些，但不要偷懒睡过头，或者试图在醒后再补个觉。这种习惯对身体没有任何益处。

规律的作息时间有助于调节睡眠周期。要现代人早睡早起不是一件容易的事情，但每日平均最少睡够8小时，才能有足够的精神应付日常的工作。



### “好习惯”

#### 1.少量食用“助眠”食品

有些人往往会在凌晨三四点钟醒来,这很可能是因为血糖降低,机体开始分泌肾上腺素。专家建议可以在白天稳定血糖,每隔3个小时吃些东西,但一次不要吃太多,如果睡前感到饥饿,可以喝点热甘菊茶,吃点燕麦饼干。值得注意的是,睡前不要吃太甜的东西,因为甜品容易使人紧张。

## 2.睡前宜散步

到了晚上，人一天的学习、工作、生活等大事小事无不留存在大脑之中，大脑在晚间的活动十分激烈。此时，安排一个短时间的、不用思维的活动是有益于身心健康的，其中最简便而有效的就是到室外散步。清人龚自珍曾经说过：“春夜伤心坐画屏，不如放眼入青冥。”这句话的大意是，夜间坐在室内作种种不愉快的思维活动，不如到室外走走，看看自然景色，放眼仰望天空，会使人心情舒畅。晚饭后出外散步，不但有利于消化，还能领略自然界的夕阳佳景，呼吸新鲜空气，十分有益。

## 3.按时作息

这是最重要的睡眠习惯。倘若我们的作息时间与睡眠节律不一致的话，必然会干扰睡眠节律。因此，一定要按时作息，定时上床，按时起床，形成固定的睡眠节律，到时候自然就入睡，睡足就按时醒，这个生物钟往往是很准确的。中国新疆维吾尔族一位119岁的医生阿西木阿吉在回答长寿秘诀时说，“人的身体好比一部精密机器，只有有节奏地运转，才能减少损伤，永葆青春”。

## 4.睡前洗脚

上床前用温水洗脚，古称“浴足”，不仅可去足垢，冬日使足部温暖，而且能引血气下行，宁心安神利于入睡。苏东坡有诗句“主人劝我洗足眠，倒床不复闻钟鼓”，就是很好的例证。数百年来，民间流传着这样一首《洗脚歌》：“春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可除；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。”可见，睡前洗脚好处极多。此外，温水浴足，还有助于冻疮等足部冷疾的预防和治疗。



### ★ 助眠食品推荐

**1.菊花茶：**睡前茶饮品的首选，有柔和的舒眠作用，是凝神静气的最佳天然药方。

**2.温牛奶：**牛奶有镇静功效，牛奶中的钙能帮助大脑充分利用色氨酸。睡前的温奶会带给你一种回到幼年的温馨感，仿佛轻轻地告诉你“放松些，一切都很好”。

**3.蜂蜜水：**民间有语，“朝朝盐汤，暮暮蜜”。即早喝淡盐开水，晚饮蜜糖水。稀释蜂蜜后，产生的少量葡萄糖能够暗示大脑分泌一种与思维反应相关的神经传递素，有助于睡前放松。

**4.加蜜牛奶：**睡前1小时喝杯加蜜的牛奶，有助于整夜保持血糖平衡，避免早醒，尤其对经常失眠的人更有效。

**5.烤土豆：**一个小小的烤土豆，不会破坏你的胃肠道，反而能够清除那些妨碍色氨酸发挥催眠作用的酸化合物。如果加些温奶做成土豆泥的话，效果会更好。

**6.燕麦片：**很有价值的睡前佳品。煮一小碗燕麦，加少许蜂蜜混合其中，大口大口用力咀嚼，美味之余，能感到身心的舒缓。

**7.杏仁：**杏仁里含镁和色氨酸，镁是松缓肌肉的良药，色氨酸又可以镇静神经，促进睡眠。因此吃少量坚果也是健康入睡的好方法。

(注：色氨酸可以减少焦虑、控制情绪、促进睡眠。)