

如何“睡个好觉”？

睡眠问题是公共健康问题。专家提示,要关注睡眠健康,了解更多科学睡眠知识,让自己“睡个好觉”。

睡眠不足危害多——

适宜的睡眠时长是健康睡眠的基础。调查显示,我国居民夜间睡眠时间偏短,睡眠质量有待提升,夜醒或早醒、入睡难仍是主要的睡眠困扰。

睡眠问题是公共健康问题。全国爱卫办近日发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出,长期睡眠不良会导致反应迟钝,注意力、记忆力等认知功能下降,学习工作效率降低,甚至增加交通和生产安全风险;会导致情绪不稳,烦躁不安,严重者会诱发焦虑、抑郁等。

造成睡眠问题的原因是多方面的。北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳表示,睡眠问题是由多种因素共同作用的结果。熬夜,睡前长时间使用电子产品,晚饭过饱过晚,睡前吸烟、饮酒、喝茶或咖啡,睡前长时间剧烈运动等,都会对睡眠产生不良影响。此外,年龄、遗传、情绪、压力、工作方式、疾病、药物等因素也会对睡眠造成影响。

出现睡眠障碍这样做——

睡眠障碍是以入睡困难、睡眠维持困难、睡眠过多、睡眠觉醒周期紊乱或者睡眠行为异常等为表现的一类睡眠相关的临床综合征,包括“睡不着”“睡不醒”“睡不好”3大类共90多种疾病。

不同睡眠障碍的致病原因、发病机制等各不相同,需采用不同的治疗手段。韩芳表示,出现较为严重的睡眠问

题时,建议及时到医院的相关专科进行咨询,早发现、早诊治至关重要。

专家建议,可通过调整饮食、运动和作息,改善睡眠环境,调节心理压力以及药物治疗、心理治疗、物理治疗等治疗手段,促进形成健康睡眠。

来源:新华社

(记者 李恒 董瑞丰 徐鹏航)

科学睡眠有妙招——

国家心理健康和精神卫生防治中心日前发起“息屏健心——趣享生活能量满格一小时”活动,呼吁睡前息屏一小时,将精力投入到更多有益身心健康的活动中,更好保障睡眠质量。

“好睡眠的标准并不是单纯的睡眠时长,应多关注睡眠质量和睡眠满意度。”北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕表示,每个人所需睡眠时长存在个体差异,以第二天醒后能够保持体力、精力充沛为主要判断标准。

如何才能拥有优质睡眠?专家表示,提倡顺应四时,起居有常。保持规律的入睡和起床时间,维持稳定的生物节律。同时,要保持适度的体育锻炼,避

免久坐,适度晒太阳。卧室环境应安静舒适,根据个人的习惯保持适宜的光线强度。床垫宜相对坚实,不要过度松软塌陷,枕头高矮适中,被褥清洁干燥。此外,运用正念、放松训练、认知调整等心理疏导技巧以及睡前洗澡泡脚等都有助于睡眠。

随着科技的进步,越来越多的智能设备被应用于睡眠健康领域。比如,智能按摩椅通过AI压力监测技术等,精准捕捉到用户的压力信号,定制相应的按摩方案,帮助用户缓解身心压力,提高睡眠质量;通过内置传感器,智能手表能够实时记录用户在睡眠过程中的心率、呼吸频率以及体动情况等多维度数据,提供个性化睡眠建议……

专家建议,日常要保持规律作息,每天固定时间睡觉和起床,即使在周末也尽量保持一致,争取在晚上11点前入睡,避免熬夜。要学会营造舒适的睡眠环境,保持卧室安静、黑暗,温度处于15℃至20℃之间,选择适合自己的床垫和枕头,确保身体得到良好支撑。必要时使用耳塞或白噪音机,减少外界噪音影响。

睡前1小时应避免使用手机、电脑等电子设备,睡前可将其放在卧室外,避免干扰睡眠。如果躺在床上20至30分钟仍无法入睡,可起床做一些放松活动,感到困倦再回到床上。另外,白天不要长时间午睡,小憩不宜超过20至30分钟,以免影响夜间睡眠。

专家提示,应在下午和晚上避免摄入咖啡、浓茶等刺激性饮品。晚餐不宜过饱,避免高脂肪和辛辣食物。睡前可通过冥想、听轻音乐、深呼吸等方式放松,比如可以采用“4-7-8呼吸法”,即吸气4秒、屏住呼吸7秒、缓慢呼气8秒,重复几次,以缓解身心紧张。

(新华社记者 侠克)

专家谈如何解锁优质睡眠



生命至上 安全发展

