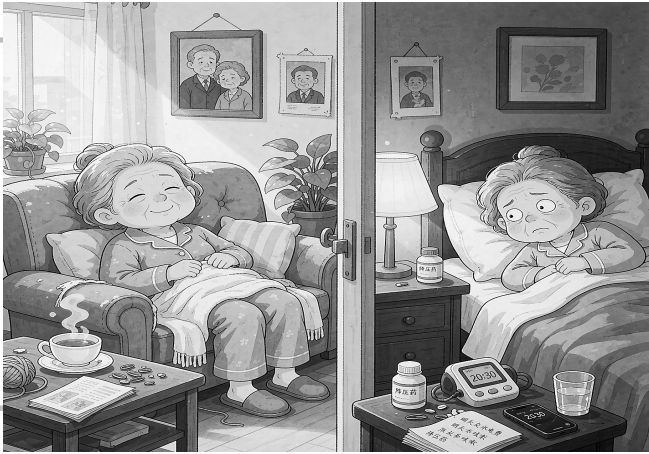


沙发上“秒睡” 卧床却难眠



65岁的王秀兰女士独居多年,有个困扰她许久的怪毛病:每晚在卧室床上辗转反侧,可只要往客厅那张旧沙发上一靠,不出十分钟便鼾声如雷。究竟是什么原因,让沙发成了“睡眠神器”,而精心布置的床铺反倒成了失眠重灾区?

沙发上的“秒睡”

王秀兰退休前是小学教师,老伴去世后,她坚持独自住在老房子里。女儿多次接她去同住,她总以“认床”为由推脱。事实上,她不是认床,而是怕床。

每晚九点半,她准时洗漱完毕,换上睡衣,关灯躺下。可一沾枕头,脑子就像被按下了播放键:明天该交水电费了,楼上小两口又吵架了,楼下张大爷的咳嗽好像严重了……各种念头纷至沓来。她翻个身,被子裹紧又松开,枕头垫高又放平,折腾到半夜,心慌气短,索性坐起来发呆。

可白天就完全不同了。午后阳光透过纱窗洒在沙发上,她抱着毛毯看电视剧,看着看着眼皮发沉,头一歪就睡了过去。有时傍晚在沙发上择菜,竟也能眯着。她自己也纳闷:“这破沙发弹簧都塌了,怎么一挨着就犯困?”

为何沙发成了“睡眠神器”

王秀兰的困惑,其实藏着三个层面的科学道理。

心理暗示与条件反射 心理学中有个经典概念叫“刺激泛化”。床,对她而言是“任务场所”——要睡觉、要休息,这种“必须睡着”的强目的性反而制造了焦虑。而沙发是休闲区,她在这里看电视、织毛衣、剥花生,从不要求自己入睡。久而久之,沙发与“放松”建立了条件反射,一坐上去,身体便自动切换至休息模式。

身体姿势与肌肉记忆 沙发通常较软,人会不自觉地采用半躺半靠的姿势,这个角度恰好让颈椎和腰椎处于自然曲度,肌肉张力降低。而床垫如果过硬或过软,身体为了维持平衡会持续微调,肌肉始终处于“待命”状态。

环境因素与生物节律 客厅光线较暗,沙发旁没有手机充电器,没有台灯开关,没有床头柜上堆着的药瓶和血压计。卧室里那些“待办事项”的视觉提醒,会激活大脑的警觉系统。

如何把“沙发党”搬回床上

明白了原因,解决起来就有章可循。

重塑“床=睡眠”的联结 严格规定床只用来睡觉,不在床上

玩手机、看书、看电视。如果躺下二十分钟仍无睡意,就起身去客厅坐一会儿,等有困意再回床。坚持两周,大脑会重新建立“床即睡眠”的条件反射。

调整睡眠环境 换一张软硬适中的床垫,以躺下后脊柱呈自然直线为宜。卧室灯光改为暖黄色,睡前调暗。把药瓶、血压计、手机等移出视线范围,减少潜意识里的“任务提醒”。

管理日间小睡 午睡控制在二十分钟以内,且不晚于下午三点。白天增加散步、打太极等轻度活动,积累足够的“睡眠压力”。傍晚后避免浓茶、咖啡,晚餐七分饱。

心理调节 把“必须睡着”换成“允许自己休息”。可以准备一个笔记本,睡前把烦心事写下来,告诉自己“明天再处理”。对于独居老人,白天多参加社区活动,减少孤独感带来的夜间焦虑。

王秀兰按照这些方法调整了一个月。一个月后,她第一次在卧室一觉睡到天亮。

本报综合

按摩助眠 一觉到天亮

失眠困扰着越来越多的人,辗转反侧、数羊到天亮成了家常便饭。与其依赖药,不如试试老祖宗传下来的按摩手法。

头部按摩,安神定志

头为诸阳之会,睡前用指腹从前额发际线向后脑勺缓慢梳理,重复三十次。再用双手拇指按揉太阳穴,力度以微微酸胀为宜。接着用指腹轻轻敲击头顶百会穴,约两分钟。这套动作能疏通头部经络,缓解一天的脑力疲劳。

耳部按摩,调和脏腑

耳朵上分布着全身的反射区。睡前用拇指和食指捏住耳垂,轻轻揉搓至发热,再沿耳廓边缘向上提拉,反复十次。最后用指尖按压耳垂后方的安眠穴,持续按压一分钟。耳部按摩对心火旺盛、烦躁不安引起的失眠效果明显。

足底按摩,引火归元

睡前用温水泡脚十五分钟,然后涂抹适量润肤油,用拇指从脚跟向脚趾方向推按足底。重点按压脚底部凹陷处的涌泉穴,每只脚按揉三分钟。

夜里睡眠充足 白天为何还困

进入秋季,不少人即便夜间睡眠充足,白天依旧哈欠连连。医生提醒,“秋乏”并不是疾病,而是人体适应季节变换产生的正常生理现象。不过,一些人的疲惫感,不全是换季引起的,还可能源于长期的身体透支。分清正常困倦和异常健康信号,才能科学为身体“充电”。

“秋季气温下降,人体进入休整阶段。交感神经活跃度降低,副交感神经兴奋性增强,促使人体代谢放缓,困倦感由此产生,这就是‘秋乏’。”宁夏医科大学总医院全科医学科主任医师崔丽萍说,不少人长期熬夜、久坐缺乏运动,饮食偏好高糖高脂,再加上长时间使用电子设备,身体本就处于透支状态,季节更迭时,人体的疲惫感会更加明显。

“真正的秋乏通常两到三周内会自行缓解,但如果乏力超过一个月,或伴有体重骤变、情绪低落、记忆力减退,就要警惕贫血、甲状腺功能减退,甚至抑郁症等病理性因素,应及时就医。”崔丽萍说,及时区分生理性与病理性疲劳,是科学“充电”的前提。

崔丽萍建议,首先要保持规律作息,尽量在23点前入睡,午休时长控制在15分钟至20分钟;其次,在饮食上遵循秋季“少辛增酸”的原则,多摄入蔬菜水果、粗粮以及优质蛋白质,减少血糖大幅波动引起的饭后困倦。此外,秋季运动应以“微汗”为宜,可选择快走、慢跑或瑜伽等有氧运动,每次运动30分钟左右。白天到户外接触自然光照,能有效抑制褪黑素的过度分泌。同时,合理控制电子产品的使用,每天留出一段“无干扰时间”放松身心。

邹欣媛

睡眠不好 可能一日三餐没吃对

一项研究指出:饮食与睡眠之间存在明确的因果关系,睡眠不好、半夜总醒、入睡慢,可能与一日三餐没吃对食物有关!

吃膳食纤维多的人,当晚睡眠“更深更沉” 当日摄入高膳食纤维食物的人群,当晚睡眠结构中,深睡眠时间增加0.59个百分点,快速眼动睡眠增加0.76个百分点,浅睡眠减少1.35个百分点,夜间心率降低1.14次/分。

植物吃得越杂的人,当晚

入睡越快 高植物多样性饮食(即摄入的植物性食物种类多)可使快速眼动睡眠增加0.62个百分点,浅睡眠减少1.00个百分点,夜间平均心率降低0.93次/分,入睡潜伏期平均缩短0.68分钟。

晚餐吃得晚、热量高的人,心脏在“加班” 睡前6小时内摄入高能量晚餐,虽然能让睡眠时长增加7.7分钟,却会将夜间心率拉高0.73次/分。提前吃晚餐则相反,睡眠时长缩短12.39分钟,但心率降低0.74次/分。“睡得多”不等于“睡得好”——心脏在夜间的

修复质量,也许比睡眠时长本身更值得关注。

吃对蛋白质和碳水,睡眠问题更少、时间更长

多吃高质量碳水,睡眠问题更少 一项研究发现,好碳水是睡眠的“神助攻”:摄入更多高质量碳水化合物(如全谷物、水果、非淀粉类蔬菜、豆类)的人,出现不良睡眠模式的风险显著降低29%。坏碳水是睡眠的“绊脚石”:摄入更多低质量碳水化合物(如添加糖、精制谷物、果汁)的人,不良睡眠模式

的风险则显著增加39%。

“量”也很关键 研究还发现,总碳水化合物摄入量与睡眠问题之间呈现一条U型曲线——吃得太少或太多,睡眠都可能出问题。而那个最理想的“黄金平衡点”,大约是每日摄入238.5克碳水化合物。

蛋白质吃够了,睡眠时间更长 蛋白质摄入量较高的人,总睡眠时间更长。与摄入量最低的一组相比,摄入量排在第三和第四高的人群,总睡眠时间也延长了。

本报综合