

睡前多运动真能睡得更香吗

很多人认为睡前运动有助于睡眠，甚至有人为了加快睡眠进度，特意在睡前剧烈运动。事实并非如此。适度运动有助于提高睡眠质量，但在睡前剧烈运动，对睡眠无益处，反而可能有负面影响。

临睡前不要进行剧烈运动

在临睡前，进行高强度运动会显著增加肾上腺素和皮质醇水平，从而提高心率和代谢速率，延长入睡时间，并减少深度睡眠阶段，进而影响睡眠质量和身体恢复，比如出现早醒再难入睡的现象。

在一项研究中，参与者在晚上进行高强度运动后，其体内肾上腺素和皮质醇的水平显著增加。肾上腺素和皮质醇是身体对压力和运动作出反应时释放的主要激素，它们增加了心率和代谢速率，从而增加了身体的警觉状态和能量水平。

另外，高强度运动对睡眠结构也有影响。研究表明，与未进行运动的晚上相比，在进行高强度运动的晚上，深度睡眠阶段可能会减少。深度睡眠是修复、恢复身体和大脑最重要的时期，减少这个阶段可能会影响睡眠的质量和恢复效果，一项研究发现，剧烈运动后，深度睡眠时间减少了约25%。

然而，也有研究表明，这种影响可能因人而异，并且随着时间的推移和个体适应运动强度而变化。一些长期进行高强度运动的个体可能会经历睡眠质量的提高，这表明身体可以适应运动强度，并可能减少剧烈运动对睡眠的负面影响。

但还是不建议大家在睡前进行过于强烈的运动，因为该研究因人而异，每个人的体质和生理状况不同，强烈的运动可能会刺激神经系统，使心跳加速、血液循环加快，从而导致身体处于一种兴奋状态，反而不利于迅速进入深度睡眠。对于部分人群而言，这样的运动可能还会引发失眠或降低睡眠质量。

运动是如何影响睡眠的

适度运动有助于提高睡眠质量，缩短入睡时间并减少夜间醒来的次数。一项在《睡眠医学评论》上发表的综述通过回顾多项研究，分析了运动如何影响入睡



图片来源于网络

时间、总睡眠时间、睡眠效率以及REM睡眠和非REM睡眠的比例定期。研究者发现运动的确可以提高睡眠质量，减少入睡时间，并减少夜间醒来的次数。

适当运动主要通过影响体温来提高睡眠质量。一项研究指出，适度运动可以引起体温上升，而运动后体温的自然下降有助于促进睡眠。例如，研究发现，在运动后的4到5小时内，体温会自然下降，这与夜间身体准备进入睡眠状态的生物节律过程相一致。这种体温下降有助于加速入睡过程，并可能增加深度睡眠的时长。

此外，从心理角度来看，运动可以减轻压力和焦虑以此来改善睡眠。研究表明，定期参与运动的人通常提到他们感觉更少的压力和焦虑。

运动对情绪的提升作用也可以通过影响神经递质水平实现的，这些神经递质在调节睡眠和情绪方面起着关键作用。运动被发现可以增加大脑中的血清素和内啡肽等神经递质的水平。血清素有助于调节心情、食欲和睡眠，而内啡肽则产生镇痛和愉悦感，从而提高情绪。

怎样运动才有助于睡眠

适度运动对睡眠有益，但我们要注意运动的时间和强度。那么什么时间运动更加合适呢？什么样的运动才是适当运动呢？

运动时间的选择很重要。研究表明，在早晨或下午进行运动，比在晚上进行运动对睡眠的影响更为积极。早晨或下午的运动能够帮助调整生物钟，使夜间的睡眠更加规律和深沉。如果只能在晚上运动，建议尽量在睡前3小时以上完成运动，以便体温有足够的时间自然下降，减少对

入睡的干扰。

中等强度或轻度的运动能够促进体温的自然升高和下降，有助于加速入睡并提高深度睡眠的时长。如快步走、慢跑、游泳和骑自行车等，对提高睡眠质量特别有益。这些活动可以提高心率和深度呼吸，从而促进血液循环和提高氧气供应。

根据《睡眠医学》杂志的研究，定期进行中等强度的有氧运动可以提高成人的睡眠质量，帮助他们更快入睡，减少夜间觉醒，并增加深度睡眠阶段的时长。

例如力量训练也对睡眠有积极影响。举重、做俯卧撑或其他形式的抗阻训练可以增加肌肉力量和耐力。

瑜伽和拉伸运动，结合了体位法、呼吸控制和冥想，有助于促进身心放松。瑜伽练习者通常睡眠质量会得到提高，包括更少的入睡时间、更长的睡眠时间和更好的睡眠效率。拉伸运动也有类似效果，它们可以帮助减轻肌肉紧张和提高身体的放松感。

即使是轻度的活动，如散步或家务活动，也能够帮助改善睡眠。这些活动虽然强度不高，但可以增加日间活动量，有助于晚上更好的睡眠。

运动和睡眠之间的关系并非一成不变，它受到多种因素的影响，如运动的类型、强度和持续时间。

为了提高睡眠质量，建议大家在晚上选择低至中等强度的运动，并尽量避免临睡前进行高强度运动。例如，晚饭后进行一次温和的瑜伽练习或散步，可以帮助大家的身体和大脑放松，提高睡眠质量，进而提升生活的整体质量。

来源：人民网

健康的午睡有讲究

春困、夏乏、秋盹、冬眠，一年四季都是睡觉的好时候。不仅是晚上要睡得好，中午睡个舒舒服服的午觉也是一件很幸福的事情。

不过，并不是所有人群都适合睡觉。此外，午睡时长、姿势等因素也都很重要，要是睡得不对，也可能得不偿失。

对于失眠人群来说，因为夜间睡眠不足，往往会伴随白天过度睡眠，他们一旦午睡，很可能会睡得太久且睡不醒，这会降低失眠者的睡眠压力，使失眠问题加剧。所以对于失眠患者来说，白天即使再困倦，也要离床远一点。

年龄在65岁以上有心血管、肥胖等问题的人群，在午睡时需要格外注意睡眠时长。这是因为在午休的时候，血液流动速度比较缓慢，又刚吃过饭，本身黏稠度高的血液易在血管壁上形成血栓，有诱发中风风险。

午睡姿势也非常重要，睡姿不对，不如不睡。趴着睡、枕臂睡是大多数学生和上班族的无奈选择，然而这种睡姿会让颈椎及腰部的肌肉、韧带一直处于过度紧绷、牵拉的状态，容易引发颈椎病。同时，这个姿势非常容易导致大脑供血不足，出现越睡越晕、越睡越累的情况。

根据现有的科学研究，对于健康的成年人来说，午睡的最佳时长是20分钟左右。因为这个阶段处在睡眠周期中的N1阶段，也即浅睡眠期，最容易被唤醒。当睡得更久时，会进入到深度睡眠或快速眼动睡眠期，这时再被强制唤醒的话，就可能出现疲劳、心慌，甚至持续性的昏沉、无精打采。

研究人员发现，随着年龄的增长，孩子们其实并不是每天都需要午睡，同时，并不是每个孩子都需要午睡。对于学龄前的儿童的午睡时长，研究者们给的建议是顺其自然。

随着年龄的增长，老年人对午睡的需求反而是上升的，甚至有些曾经没有午睡习惯的人，有可能随着年龄的增长开始午睡。

还有人根本没有午睡的习惯或是没有午睡的条件，那么，出现这些情况时又该如何让大脑更健康呢？

别担心，其实不一定必须要睡着，闭目养神也能达到让大脑打个盹儿的效果，这种状态也被称为“安静的清醒”。

哈佛医学院研究睡眠-觉醒周期的专家曾在一篇采访中表明，在安静的清醒状态下，大脑的一些电活动与在睡眠时类似。这或许是因为闭上眼睛后，关闭了视觉层面的感官输入，隔绝了一部分外界刺激源，配合深呼吸放空大脑，就可以缓解压力、降低血压和心率，开启身体的休息模式。

所以，如果确实没能在中午睡着，那闭着眼睛休息，任由思绪飘走、发呆，一样也能休息。来源：人民网