



天气变冷,暖暖的被窝让人舍不得起床。但也有不少市民发现自己的睡眠质量也跟着“降温”,入睡困难、早醒、眼浅、多梦,凌晨频繁醒来,白天则昏昏沉沉,精神不济。

为什么冬季更易失眠,又该如何改善冬季睡眠,找回安稳觉?本期养生堂邀请泉州市第一医院神经内科主任医师姚庆阳、福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科副主任医师樊冀闽两位睡眠医学专家为大家提供建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

五大诱因导致失眠

冬季失眠可以单纯地归咎于“天气冷”吗?专家表示,这实际上是生理变化、环境因素与生活习惯共同作用的结果。只有找准诱因,才能有针对性地解决问题。

●褪黑素分泌节律改变

冬季日照时间缩短,人体生物钟也会受到影响。姚庆阳指出,阳光是调节人体昼夜节律的重要信号,日照减少会导致褪黑素分泌节律改变,从而对人的睡眠周期产生很大影响。同时,冬季也会增加季节性情绪障碍发生率,干扰晚上睡眠。

●运动量不足

天气寒冷,很多人户外活动减少,运动量不足。樊冀闽表示,体力活动的减少会直接影响睡眠深度和持续时间。研究表明,有氧运动可以显著改善睡眠质量,尤其是改善入睡困难和睡眠维持。

●温度不适

室内外温差大,体温调节会受到影响。姚庆阳认为,被窝温度过低导致肌肉紧张,身体无法充分放松,自然难以入眠。有些人群自身体质敏感、虚弱,对天气变化感受反应强烈,容易出现气血循环不畅的情况,进而引发失眠。

●情绪因素

情绪问题与睡眠问题常常相互影响,形成恶性循环。樊冀闽指出,冬季萧瑟的景象可能影响情绪,特别是对于已经有焦虑、抑郁倾向的人群。

●饮食问题

姚庆阳提醒,冬天人们比较喜欢吃辛辣刺激性食物,如火锅、麻辣烫等,可能导致中枢神经兴奋。



别让寒冷“偷”走好睡眠



规律作息,让大脑形成“到点就想睡、到点就醒”的条件反射。

四个妙招改善睡眠

了解冬季失眠的多重诱因后,专家建议,可以针对性地通过科学调整作息、运动、环境与情绪等方面,为冬季睡眠“保驾护航”。

●入睡和起床时间相对固定

对睡眠而言,规律作息比睡够8小时更重要。樊冀闽表示,冬季夜晚变长,很多人会不自觉地“晚睡晚起”,导致生物钟紊乱,进一步加重失眠。因此,冬季也要保持每天相对固定的入睡时间和起床时间,让大脑形成“到点就想睡、到点就醒”的条件反射。

此外,周末作息不要跟平常相差太大,避免补觉过度,导致“周一上班综合征”。冬季白天易犯困,白天小睡时间不宜过长,不要超过30分钟,否则会影响夜间睡眠。

●注意运动时间与方式

适度运动能有效改善睡眠。不过,要注意运动的时间和方式。

姚庆阳建议,冬季运动应在白天

进行,选择日照充足的时间段。睡前2小时,避免夜间运动,以免身体过于兴奋、体温升高,让入睡变得困难。

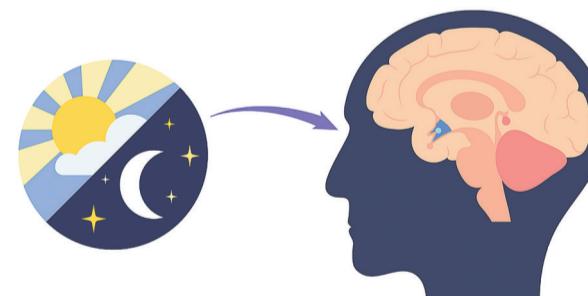
应避免高强度运动,以免身体过度疲劳,反而影响睡眠质量。建议选择中低强度运动,其中快走30分钟、慢跑20分钟能有效缓解失眠引发的日间功能障碍,如注意力、警觉性下降等;太极拳可改善睡眠结构、提高深睡眠比重,瑜伽对总睡眠时间的增加效果最为显著,这些运动既能促进血液循环,又能释放压力,不会给身体带来过大负担。

冬季运动后要及时做好保暖措施,避免受凉,若运动过程中出汗,应及时更换衣物。

●营造良好睡眠环境

好的睡眠环境是“一夜好眠”的基础。樊冀闽认为,冬季打造睡眠环境需重点关注温度稳定、湿度适宜、光线隔绝。

首先,控制室内温度在18°C~22°C;选择保暖性好、厚度适合的被子,避免因被子过薄频繁醒来,或过厚导致出汗闷热。睡前可以用



褪黑素是由松果体产生的胺类激素,在调节昼夜节律及睡眠方面发挥重要作用。

热水泡脚,帮助身体放松。

其次,改善室内湿度,可通过加湿器将湿度控制在40%~60%,也可以放盆水,通过自然蒸发增加空气湿度;睡前喝一杯温水,既能补充水分,又能缓解口干、喉咙痒的问题。

最后,做好光线隔绝。要选用遮光性好的窗帘,避免外界光线照进房间刺激大脑;睡前1小时关闭手机、电脑等电子设备,给大脑传递明确的“该休息了”的信号。若必须使用,可开启“夜间模式”,减少蓝光对褪黑素的抑制。

●科学释放情绪压力

情绪压力是导致失眠的重要心理因素。冬季因日照不足、户外活动减少,人们更易陷入焦虑、抑郁等负面情绪中。姚庆阳表示,改善冬季失眠,还需做好情绪调节。

一方面,可通过主动社交缓解情绪,比如,约朋友散步逛公园,参加兴趣小组讨论;另一方面,睡前可通过冥想、深呼吸、渐进式肌肉放松等方法,让身心逐渐平静下来。可于睡前10分钟进行冥想,坐在床上、闭上眼睛,专注于自己的呼吸,感受吸气、呼气时腹部的起伏,长期坚持能有效缓解焦虑,让大脑在夜间更易平静,可改善睡眠质量。

此外,若压力较大,还可通过写日记梳理情绪,把压力从大脑中转移出去。



一床厚被助您好眠

窝在温暖的被子里,是冬天最幸福的感受。细心的市民会发现,盖上厚厚的被子不仅充满安全感,连睡眠质量也变好了。科学研究证实了这一感受:美国《睡眠研究》杂志近期刊登瑞典乌普萨拉大学药物生物科学系团队的一项研究表明,盖厚被子是缓解失眠和焦虑的好办法。

该研究为了对比厚被子(约为体重的12%)和轻被子(约为体重的2.4%)对睡眠质量的具体影响,通过对26名体重正常的年轻男女参试者展开了两项随机交叉研究。

研究发现:盖厚被子(6千克~8千克)的参试者,唾液褪黑激素水平在晚上1小时内增加了32%。坚持盖厚被子睡觉1个月,参试者睡眠质量明显提高,59.4%的参试者失眠显著改善,42.2%的参试者失眠完全缓解。一年内,大多数失眠患者的抑郁焦虑症状也明显减轻。

研究者表示,厚被子可降低内源性应激系统活性,增加睡前褪黑激素和催产素等激素的释放,让人睡更快,睡得更沉。厚被子的重力作用能对人起到按摩和安抚作用,缓解焦虑和不安。

当然,被子不是越重越好。樊冀闽认为,过厚的被子会导致被窝里的温度过高,机体代谢更旺盛,能量消耗大大增加,汗液也增多,使人烦躁不安、有压迫感,睡醒后觉得疲劳困倦。被窝温度如果过高,人们会在睡梦中不自觉地将肩膀、手臂露在外面,久而久之肩膀易受凉,会诱发肩周炎。此外,厚被子还易积攒灰尘,刺激呼吸道黏膜,加重或诱发哮喘和慢阻肺。

姚庆阳建议,可以根据季节、材质来选择被子。冬天建议挑选重量为3千克~6千克的棉被,根据寒冷程度加盖毛毯。春秋棉被挑1千克~1.5千克的就好。若选用羽绒被,重量应为棉被的一半左右较为合适。高血压、心脏病、血液循环差的患者,以及老人、孕妇、儿童等特殊人群,不适合厚重的被子,可以选择保暖性、吸湿性、透汗性佳,以及重量较轻的羽绒被。



冬季睡眠环境需重点关注温度稳定、湿度适宜、光线隔绝。

与门距离最近的窗户,让流动的空气穿过整个房间。如果有感冒患者在家,则要慎重,可采取依次对房间开门通风的办法,方便患者待在温度较高的房间内,并注意防寒保暖。

室外天气较差时要减少开门。雾霾和沙尘天气里,室外大

气污染较重,应关闭门窗。大风可

造成扬尘,且易使空气中污染物扩

散,风力5级以上时,也应关闭门

窗,等风力较小时,将窗户开一条

缝即可。

室外气温低时,窗户开小点。当

室内人员密集或在感冒流行季

节时,更应开窗通风。这时如果气温非

常低,可以将窗户打开一道小缝,在

保证通风的同时,又不会让室内很

冷。

形成对流,效果更佳。打开家中

(来源:人民日报健康客户端 整理:黄耿煌)

本期医生指导

姚庆阳 泉州市第一医院神经内科主任医师。福建省医学会罕见病分会委员;海峡医药卫生交流协会神经病学分会常务理事;脑卒中高血压防治委员会理事;福建省睡眠医学学会理事;福建省中西医结合学会睡眠医学分会常务理事。擅长脑血管病、帕金森病、痴呆、头痛、失眠、焦虑、脱髓鞘、重症肌无力等神经系统疾病。

樊冀闽 福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科副主任,副主任医师。中华医学会呼吸病学分会睡眠呼吸障碍学组委员、中国睡眠研究会青年委员、中国睡眠研究会睡眠医学教育专业委员会委员、中国老年学和老年医学学会睡眠分会委员。擅长睡眠相关呼吸障碍疾病的诊治,对慢阻肺、哮喘、肺炎、支气管炎、呼吸衰竭等疾病也有丰富的诊疗经验。

冬季不开窗 小心“关”出病

好处:

预防感染,降低病毒浓度。开窗通风可以迅速降低空气中的病毒浓度,减少被感染的概率。研究显示,每小时通风6次,可将室内空气中的病毒浓度降低60%以上。

心情变好,降低抑郁风险。数据显示,与少开窗通风的老年人相比,那些经常开窗(每周超过5次)的老年人出现抑郁、心情低落的风险降低了33%。

头脑清晰,让大脑更舒服。通过通风换气,一方面将有害的、被污染的空气及各种致病因子排出室外,另一方面从室外获得更多的氧气、负离子等有益物质,进而改善人体免疫系统、呼吸系统以及中枢神经系统的功能,调节大脑皮质的兴奋度。

空气流动,预防意外发生。室内装修材料会持续释放甲醛、苯系物等有害物质,久不开窗通风可能会导致这些物质浓度升高,引起过敏反应。

经常开窗好处多

医学专家表示,经常开窗有以下

取暖、涮火锅时,通风不畅,极易导致一氧化碳中毒。

通风保暖两不误

冬季开窗也有技巧,要注意5个细节。

每天至少通风2次,每次10分钟。通过短时开窗通风,既实现空气流通,也减少室内热量流失。开窗通风时,老年人应穿保暖的衣物,以免冷风直吹。

最佳通风时间为10点~15点。清晨空气湿度较大,深夜温度低,冷空气容易刺激呼吸道。10点~15点的空气质量通常较好。

室外气温低时,窗户开小点。当室内人员密集或在感冒流行季节时,更应开窗通风。这时如果气温非常低,可以将窗户打开一道小缝,在保证通风的同时,又不会让室内很冷。

形成对流,效果更佳。打开家中

(来源:人民日报健康客户端 整理:黄耿煌)