泉州晚报
□责任编辑:黄雯靓 □美术编辑:庄 惠 □电话:0595-22500091 传真:0595-22500225 E-mail:zkb@qzwb.com 2026年11月27日 星期五

养生堂

坚持数周到数月的规律运动能改善睡眠

把睡眠“练”回来

睡眠不足,正成为一个普遍存在的健康问题。中国睡眠研究会《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群睡眠困扰率约为48.5%,超过3亿人存在睡眠障碍,其中约1.5亿人需要积极干预。长期睡眠不足,与高血压、冠心病、2型糖尿病、肥胖及焦虑抑郁风险升高相关。国家卫健委《健康中国行动(2019—2030年)》已将睡眠相关指标纳入其中。

面对失眠,不少人的第一反应是寻求速效之法:饮酒助眠、服用褪黑素,或寄望于“累到倒头即睡”,或周末集中补觉。这些做法多只能缓解一时,个别甚至会加重睡眠问题。事实上,国内外指南确认的助眠有效路径是“规律运动”,人人可行。

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和福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科副主任、副主任医师樊冀闽为大家介绍如何通过规律运动改善睡眠。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图



充足的睡眠有助于保护记忆力、免疫力



骑行是很好的中等强度训练方式



▲久坐不动,容易造成腰肌劳损、胸背疼痛,进而影响睡眠。

失眠不只是“睡得少”

失眠的核心,往往不在于睡眠时长不足,而是“该睡时睡不着,该醒时醒不来”。

姚庆阳介绍,医学上,通常将每周出现入睡困难、夜间觉醒或早醒3次以上,持续3个月以上,并影响日间者,归为慢性失眠;此类情况持续时间在3个月以内,或由压力、倒班、环境变化等明确诱因引起的睡眠问题,多为短期失眠。二者处置方式不同:前者多已形成“越睡不着越焦虑、越焦虑越睡不着”的循环,需系统干预;后者经调整作息、消除诱因后,多可自行改善。

“事实上,许多人并非不能入睡,而是难以放松。”樊冀闽提醒,这就是经常被忽略的环节——“过度唤醒”:日间积累的紧张情绪与夜间难以平息的思绪,使机体持续处于应激状态。工作压力太大、睡前睡中仍在思索不停、刷手机时间过长都是“过度唤醒”的诱因。

运动可以助眠

运动能帮助人睡得更好,早已被实践与科学证实。

2024年8月,睡眠领域权威综述期刊《睡眠医学评论》发表了一项系统综述与分析,汇总19项随机对照试验、共1233名失眠或失眠症状者,结果显示:运动干预能同时改善客观睡眠指标和主观睡眠感受。

2022年,美国艾奥瓦州立大学研究者在美国心脏协会学术年会报告,则回答了“长期练什么”。研究将参与者分为抗阻组、有氧组、二者结合组及对照组,每周3次、每次60分钟,持续12个月。结果显示:抗阻组睡眠时间平均增加约13分钟;研究初始睡眠不足7小时者中,抗阻组平均多睡约40分钟,有氧组约23分钟;抗阻组入睡时间缩短约3分钟,睡眠效率亦有改善。

2025年7月,北京中医药大学团队在《英国医学杂志·循证医学》发表研究结果,该项研究纳入22项随机对照试验、1348名失眠患者,比较13种干预方式,结论是:瑜伽、太极、步行或慢跑等运动形式在改善睡眠质量、缓解失眠上表现较好,其中太极拳展现出独特优势。这项研究为把运动干预纳入失眠诊疗提供了较高级别的循证依据。

姚庆阳强调,这些研究支持的“运动改善睡眠”观点,都建立在坚持数周到数月的规律运动上,效果在于长期积累,而非一练即能收效,不是“今晚练、今晚就好”。如果把长期坚持的收益,期待成“立竿见影”,反而会造成失望。

运动助眠并非“累到睡着”。樊冀闽介绍,相关研究显示,运动助眠作用大致有三条路径。

其一,增加睡眠驱动力。日间保持清醒与活动,与睡眠相关的生理积累逐步加深,至夜间形成足够困意。

其二,校准生物钟。傍晚运动后,体温先升后降,这一过程强化了夜间入睡信号;日间多在户外接触自然光,亦有助于纠正紊乱节律。

其三,降低过度唤醒。规律运动可改善情绪、降低交感神经张力,使机体由应激状态回归休息状态。三条路径中,此条最易被忽视,亦最值得重视。



打太极拳、八段锦以微微出汗为宜

每周150分钟训练见成效



慢跑有助于改善睡眠质量

怎么正确地通过运动锻炼来助眠呢?姚庆阳介绍,对于这个问题,已有明确的“指南”。世界卫生组织《关于身体活动和久坐行为指南》建议成年人每周进行至少150分钟中等强度身体活动,或75分钟以上高强度身体活动,结合居民的膳食结构,建议“每周至少5天中等强度有氧运动+每周2次至3次抗阻运动”。

进行中等强度训练。什么样的运动强度算“中等强度有氧运动”?樊冀闽介绍,一般是指运动达到心跳加快、微微出汗,还能正常说话,但不能唱歌的程度。快走(约每小时走5公里)、慢跑、骑行、休闲游泳、瑜伽、广场舞、太极拳、八段锦都属于中等强度有氧运动。一天30分钟即可,每周5天达到150分钟训练量。

抗阻训练十分有效。姚庆阳建议,市民在家可采取深蹲、靠墙静蹲、俯卧撑、平板支撑、提踵的运动方式,或用水瓶代替哑铃来训练。每周2次到3次,隔日进行,覆盖主要肌群。训练时,每个肌群锻炼以12次至20次为一组,做2组至3组,总时间20分钟左右即可,重点是循序渐进、动作规范,避免运动损伤。

避免久坐。世卫组织2020年《关于身体活动和久坐行为的指南》明确指出,用任何强度的身体活动替代久坐都有健康益处。樊冀闽建议,可设闹钟,每工作50分钟起身活动5分钟至10分钟,去接杯水、站着打个电话、在走廊走两圈,或做几个提踵、颈部侧拉伸。

坚持数周至数月规律运动。时间以傍晚为宜,既不妨碍工作,又可借体温回落之势强化睡意。国内睡眠卫生建议普遍提出,睡前3小时至4小时应避免剧烈运动。姚庆阳认为,对于下班后仍需伏案或晚间久坐者,可在18时至21时之间,每静坐30分钟起身活动3分钟,具体为深蹲(膝盖不超过脚尖)、提踵、站立提膝外展,各20秒,循环3轮。强度以微微发热、呼吸略快而能言语为度,不求汗出,不求力竭。结束后宜留出1.5小时至2小时再就寝。

睡前给身体“收工信号”

靠墙蹲,在家中就可锻炼。

运动安排好之后,睡前的“收尾”同样重要。它不需要器械,也不花力气,核心是降低身体的“警觉水平”。樊冀闽表示,床上放松训练属于失眠认知行为治疗推荐的渐进式肌肉放松训练,不是锻炼,核心是通过主动制造紧张、再充分释放的体感练习,平复亢奋的神经,适合躺在床上准备入睡时操作。

先做准备呼吸。缓慢腹式呼吸3轮至5轮:吸气时腹部缓缓鼓起,呼气时腹部向内收,呼气比吸气更绵长,把注意力放在气息的起伏上。

渐进式肌肉放松练习,顺序由下至上:臀部、腰腹、肩颈、双手、面部。以臀部为例,有意识收紧臀部、盆底肌群,保持5秒至10秒,清晰感受肌肉紧绷的酸胀感;随后彻底松开,让臀部完全沉贴床面,保持15秒至20秒,仔细体会紧绷消散之后的松弛感。按同样方式依次练习其他肌群:双手攥紧拳头、绷紧手臂,再松开;耸肩绷紧肩颈,再缓缓下沉;咬紧牙关、收紧眉心,再舒展面部。每一组肌肉只做一轮松紧即可,不必反复多次。

可搭配呼吸节奏辅助。如果思绪依旧纷乱,可采用“4—7—8”呼吸法:鼻子缓慢吸气4秒,屏息7秒,嘴唇收拢缓缓呼气8秒,循环4轮至6轮。

这套训练追求温和松弛,不以发力、忍耐酸胀为目标。如果练习过程中出现疼痛、酸胀不适,或反而越来越清醒,就不再继续,安静平躺休息即可。



俯卧撑是便捷的抗阻训练

运动之外做好6件事

运动只是睡眠健康的“配角”之一。中国睡眠研究会发布的《失眠症诊断和治疗指南(2025版)》明确把失眠认知行为疗法列为一线治疗方案,其核心包括睡眠卫生教育、刺激控制、睡眠限制、放松训练及认知重建;药物治疗应在行为治疗与健康教育基础上酌情使用,遵循个体化、按需、间断、短程原则。

姚庆阳分析,在这其中,普通人自己做得到的,至少有以下六条。

固定起床时间:固定起床时间与按时睡眠一样重要。周末补觉也别比平时晚起太久,否则节律会被反复打乱。成年人每晚睡够7小时以上,是比较稳妥的参考线。

床只用来睡觉:不要在床上刷手机、看电视、吃东西。上床后约20分钟仍睡不着,就起身到光线昏暗处做些轻松的事,有睡意再回床上;半夜醒来不要反复看表。

管住睡前一小时:不看手机屏幕,蓝光会抑制褪黑素分泌,不要喝浓茶、咖啡和功能性饮料,不吃得过饱,不靠酒精助眠。

把焦虑留在床外:白天把烦心事写下来,别带进卧室。要放下“必须睡满8小时”的执念——每个人需要的时长本就不同,入睡所需时间和夜间短暂觉醒都是正常现象。不宜将睡眠视作必须完成的任务。越是紧盯钟表、强求入睡,觉醒度越高,越难成眠。

节制午睡:午睡以30分钟为限,午睡过长影响晚上入眠,要避免15时后卧床。

优化卧室环境:卧室宜安静、遮光,温度以20℃至23℃为宜。

判断睡眠是否足够,最直观的标准是醒后头脑清醒、白天精力不受影响。

【本期医学指导】

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。擅长治疗脑血管病、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。