

别数绵羊了, 几招给你好睡眠

我把睡眠给丢了, 晚上睡不着, 白天醒不来。当夜幕降临, 万物俱寂时, 总有这样一批人, 他们在床上翻来覆去, 犹如打了鸡血一般。好像一到晚上, 整个世界朝他们打开, 只是和睡眠无关。到了白天, 却撑不起精神来, 好像给他一张床, 就可以和整个世界无关了。

对于这些生物钟被打乱的睡眠障碍者来说, 只能靠没完没了数绵羊来催眠了吗? 如何才能让好睡眠不再是奢望?



保证床的睡觉属性

要保证床是用来睡觉的根本属性, 避免在床上工作、玩手机或者看电视。如果你希望只把睡觉这件事和你的床联系起来, 那么在床上你需要做的事情就是熟睡, 而不是整晚翻烙饼。

当你和床建立了深刻的革命情谊, 那么, 之后你看到床就会建立了睡眠反射。

驯服你的胃

无论太饱或者太饿都会干扰睡眠。别在临睡前吃大餐, 或者饥肠辘辘不得入眠。另一方面, 如果你放倒的时候胃里还是塞得满满当当, 那么胃酸会回流进食道。如果真的很饿, 吃些富含碳水化合物的小点心, 可以触发大脑血清素的释放, 有助放松身心。试试全麦饼干或者一碗麦片, 搭配牛奶或一小份火鸡肉, 这些食物富含氨基酸, 同样促进睡眠。

警惕咖啡因

每天过量的咖啡因, 即使不在睡眠时间发挥影响, 也会导致睡眠不规律。随着年龄增长, 新陈代谢会变慢, 于是咖啡因滞留人体的时间就更长, 乃至10个小时。睡觉前6小时最多只能来2杯茶、咖啡或可乐。如果这样还不行, 那就把咖啡因戒了。

回归自然

甘菊, 缬草, 西番莲, 美黄芩, 猫薄荷, 啤酒花被证明是有效的。这些草药可以加进茶或者别的什么里。临睡前一杯甘菊茶可以帮助放松精神。如果你愿意尝试下缬草, 建议的剂量控制为平均每天2至3克。但是不要和酒精以及刺激性药物混合使用。

把卧室变成睡眠天堂

卧室必须安静、黑且暗, 因为黑暗的环境会促进松果体产生褪黑激素, 这种激素正是控制昼夜循环的(就是你那个24小时制的生物钟)。

用厚重的窗帘隔绝外界光源, 借助风扇或者白噪音掩盖恼人的声音。凉爽的温度有助于入眠, 所以恒温器也要好好调节。当然啦, 开窗或使用电扇对室内空气循环有好处。如果室内空气太干燥, 也可以用一下加湿器。

冲个澡

临睡前1到2小时来个热水澡。当你离开浴盆体温会逐渐下降, 令你感到疲倦, 很快就能进入睡眠。不过, 别临睡才洗, 那会使人兴奋, 反而睡不着。

一定强度的锻炼

事情其实很简单, 如果你的身体觉得累了, 那么入睡就很容易了。斯坦福大学医学院的一项研究, 要求一组年龄在50-76之间有睡眠障碍的受测人员, 为时一个半小时的中等强度的锻炼, 每周进行4次。相较于情况类似而没有参加运动的其他受测小组成员, 参加运动的成员每晚的平均睡眠时间增加了一个小时, 入睡时间则更少, 短暂睡眠的时间更短, 而且根据报告, 睡眠质量有整体提高。户外运动尤其有效。

顺从天性

正常情况下, 晚上你会比较容易切换到睡眠状态, 因为你的身体知道到点了。可以随便做些什么以在心理上做好入睡的准备。比如, 读几页书, 花个5到10分钟打理个人卫生, 听点舒缓的音乐或者冥想一会。每天按时上床和起床也很重要, 即使是在周末。

千万不要勉强自己入睡。如果半个小时还不能入睡, 不必躺在床上暗自神伤。如果你不觉得困或者觉得不需要睡觉, 那就别逼自己睡, 等想睡了再说!

(吴超琪 整理)

联结福国际家居广场 活动时间: 8月29日-8月30日 8.29日满额送 8.30日抽大奖

大宴 温好



奖品以现场实物为准

8月30日 奔驰之夜 花落谁家

满额送 8.29

冰箱/彩电/车载冰箱/小米手机
电饭煲/小米手腕/食用油……

大抽奖 8.30

神秘大奖 疯狂抽
海外游/iWatch

名门夜宴 8.30

精品自助餐 免费

周年庆抢爆款

8000 款名牌 低价任抢

补贴惠 8.30

车费红包

活动热线 0577-8169 9999

官方网址 www.wzljf.com

活动地点 温州大道690号(上江路口处) 本活动奖品为使用权, 以现场实物为准, 最终解释权在法律范围内, 归联结福国际家居所有。

DeRUCCI 慕思

WORLD 慕思 全球睡眠文化之旅
DE RUCCI'S GLOBAL SLEEPING CULTURE JOURNEY

欧洲站

法国/FRANCE 德国/GERMANY 意大利/ITALY

活动时间: 8月29日-30日

我们与世界一起入梦
TOGETHER, WE DREAM WITH THE WORLD

温州大道690号联结福家居广场二楼慕思4S综合店 电话: 0577-85505590