



良好睡眠是保障健康的基石

◎桂林市全州县龙水镇中心卫生院 赵建秀

良好的睡眠，不仅能为我们开启高效工作与学习的大门，更是身体健康不可或缺的基石。然而，随着现代社会压力的与日俱增以及电子设备的广泛普及，越来越多的人正面临着睡眠质量下降的困扰。为此，笔者将介绍如何改善睡眠，进而提升整体健康水平。

首先，我们要了解睡眠与健康的关系。睡眠对身体健康的影响是多维度、全方位的，其中免疫系统便是其直接作用的重要领域之一。充足且高质量的睡眠，就像为免疫系统注入了一剂强心针，使其能够更好地发挥功能，帮助身体抵御病毒和细菌的侵袭。睡眠还是身体自我修复的黄金时期，尤其在深度睡眠阶段，细胞会进行积极的修复和更新，促进身体的恢复。与此同时，睡眠对代谢的调节也至关重要。睡眠不足会影响激素的分泌，特别是饥饿激素（如胃饥饿素）和饱腹激素（如瘦素），从而导致食欲失调，增加肥胖和糖尿病的风险。

除了免疫系统，睡眠质量与心理健康之间也存在着千丝万缕的联系。长期的睡眠不足，就像一颗定时炸弹，会导致情绪波动，增加焦虑和抑郁症状的风险。研究表明，当我们缺觉时，大脑中的神经递质（如血清素和多巴胺）分泌会发生变化，而这些物质直接影响着我们的情绪和认知功能。充足的睡眠则能够调节这些神经递质，帮助我们保持积极的情绪和清晰的思维。对

于长期处于高压环境下的现代人来说，保持良好的睡眠习惯，能够有效减少焦虑、抑郁等心理问题的发生，从而促进心理健康，提升整体幸福感。

因此，为了保持最佳的健康状态，我们必须高度重视睡眠的质量和规律性，为身体和心理提供充足的恢复时间。那么，我们该如何改善睡眠质量呢？笔者给出以下建议：

1. 培养良好的睡眠习惯

人体内部存在着一个精密的生物钟，它就像一位严谨的指挥家，调控着我们的生理节律。每天尽量在相同的时间上床睡觉和起床，能够让生物钟有条不紊地运行，促进深度睡眠的产生。即便在周末，也应避免熬夜或睡懒觉，防止打乱体内已经形成的生物节律。如此一来，身体便能养成在每天固定时间进入休息状态的习惯，睡眠质量也会随之显著增强。

2. 创造适宜的睡眠环境

睡眠环境的温度、光线和噪声，都如同隐形的“睡眠杀手”，

直接影响着我们的睡眠质量。理想的睡眠环境应当安静、黑暗且温度适宜。床垫和枕头的舒适度也起着关键作用，毕竟它们是我们睡眠时的亲密伙伴。倘若周围环境过于嘈杂，不妨使用耳塞或白噪声设备来减少干扰。将房间温度控制在18~22摄氏度，有助于我们更快地进入梦乡，减少夜间醒来的次数。

3. 睡前避免让人兴奋的活动

在睡前进行过于激烈的运动，会让身体处于兴奋状态，难以平静下来。相反，一些轻松的活动，如阅读一本好书、进行冥想练习或深呼吸，能够帮助我们放松身心，为入睡做好充分准备。此外，睡前长时间使用电子设备也是一个不良习惯，屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，从而延缓入睡过程。遵循这些简单的睡眠习惯，我们就能在日常生活中逐步改善睡眠质量，确保身体得到足够的恢复和休息。

4. 合理饮食安排

晚餐时间不宜过晚，最好在睡前3小时吃完，且要控制食量，避免过饱或过饥。过饱会使肠胃负担加重，影响睡眠；过饥则会导致低血糖，使人难以入睡。同时，要避免摄入刺激性食物，如咖啡、浓茶、辛辣食物等。咖啡和浓茶中的咖啡因会刺激神经系统，使人兴奋，影响入睡；辛辣食物可能导致胃部不适，干扰睡眠。相反，可适当食用一些有助于睡眠的食物，如牛奶、香蕉、燕麦等。牛奶富含色氨酸，能促进褪黑素的合成；香蕉含有镁元素，能放松肌肉；燕麦中的碳水化合物能提高血清素水平，有助于改善睡眠。

让我们从现在开始，重视睡眠，拥抱优质睡眠，开启健康生活的新征程。◎