



5个小妙招 可解决更年期失眠

◎四川省雷波县黄琅镇卫生院 商 宴

随着年龄增长，尤其是女性进入更年期后，身体激素水平发生剧烈变化，许多人都会面临睡眠质量下降的问题。失眠不仅影响白天的精神状态，还可能引发一系列健康隐患。面对这种情况，很多人选择默默忍受或依赖药物，其实并不需要如此“硬扛”。通过一些自然、科学的小方法，可以帮助我们缓解更年期失眠，重新找回安稳的睡眠节奏。

1. 调整作息规律，建立生物钟

固定起床和入睡时间：更年期女性由于体内雌激素水平波动，容易出现昼夜节律紊乱。保持每天固定的起床与入睡时间，有助于重建稳定的生物钟。即使在周末或节假日，也应尽量避免熬夜或睡懒觉，以免打乱身体节奏。

避免午睡过长：虽然午后犯困是正常现象，但长时间午睡会影响夜间睡眠质量。建议将午休时间控制在30分钟以内，并尽量安排在中午1点之前。这样既能缓解疲劳，又不会干扰夜晚的入睡过程，帮助维持良好的睡眠节律。

2. 营造舒适的睡眠环境

优化卧室温度与光线：适宜的睡眠环境对改善失眠至关重要。卧室温度应保持在18~22℃之间，过高或过低都会影响深度睡眠。确保房间黑暗且安静，可以使用遮光窗帘和耳塞来减少外界干扰，让大脑更容易进入放松状态。

使用舒适的床上用品：选择透气性好的床单被套、合适的枕头和床垫，能显著提升睡眠舒适度。特别是更年期女性常有潮热出汗的情况，建议选用吸汗材质，如纯棉制品，有助于维持体感干爽，减少夜

间惊醒的次数。

3. 放松身心，减轻焦虑情绪

睡前冥想与深呼吸练习：睡前进行冥想或深呼吸练习，有助于放松神经系统，降低心率与血压，缓解更年期因激素波动带来的焦虑情绪。在安静环境中闭目静坐，专注于缓慢呼吸，可帮助大脑从白天的压力中抽离，逐步引导身体进入放松状态。配合轻柔音乐或使用冥想App，能进一步提升效果。坚持练习，不仅加快入睡速度，也有助于提升整体睡眠质量。

写日记释放压力：更年期女性常因生活、工作或家庭压力产生焦虑，影响睡眠质量。睡前写下当天的情绪感受或待办事项，有助于释放心理负担，减少杂念干扰，营造轻松的入眠状态。写日记是一种有效的心理疏导方式，既能整理思绪、宣泄情绪，也能增强对生活的掌控感。长期坚持，不仅改善入睡困难，还能稳定情绪，帮助更年期平稳过渡。

4. 合理饮食调节激素平衡

增加富含色氨酸的食物摄入：色氨酸是一种促进血清素和褪黑素合成的氨基酸，有助于调节睡眠。

更年期女性可通过饮食补充富含色氨酸的食物，如牛奶、香蕉、坚果和豆类，改善夜间睡眠质量。这些食物不仅提供营养，还能通过调节神经递质缓解激素波动引发的失眠。建议将此类食材加入晚餐或睡前小食中，以自然方式辅助入睡，减少对药物的依赖。

减少咖啡因和酒精摄入：咖啡因和酒精虽能短暂提神或助眠，但长期摄入会破坏睡眠结构。更年期女性应避免下午后饮用咖啡、浓茶、巧克力或能量饮料，减少中枢神经刺激，防止入睡困难。酒精虽初期有助眠作用，却会干扰深度睡眠，导致夜间易醒或早醒。调整饮食习惯，远离这些刺激性饮品，是改善更年期失眠的关键一步。

5. 适度运动增强身体调节能力

规律锻炼促进内分泌稳定：适量的有氧运动，如快走、慢跑、游泳或瑜伽，有助于调节激素分泌，缓解更年期带来的焦虑和抑郁情绪。每周坚持3~5次、每次30分钟左右的运动，不仅能增强体质，还能明显改善睡眠质量。

避免临睡前剧烈活动：尽管运动有益健康，但应在睡前两小时完成，避免剧烈运动导致交感神经兴奋，反而影响入睡。可以选择温和的伸展操或散步作为晚间活动，帮助身体平稳过渡到休息状态。

更年期失眠并非无法应对，关键在于采取科学合理的生活方式调整。从建立规律作息、营造良好睡眠环境，到放松心情、合理饮食以及适度运动，每一个细节都可能成为改善睡眠的关键。与其被动承受，不如主动出击，用自然的方法帮助自己安然入睡，拥抱更高质量的夜间休息。😊