



告别失眠，从建立科学的睡眠卫生习惯开始

◎重庆市公共卫生医疗救治中心 张宁

睡眠就像身体的“自我修复程序”，而睡眠卫生就是启动这个程序的“密码”。只要建立起科学的睡眠卫生习惯，大多数人的失眠问题都能得到有效缓解。

作息规律

人体下丘脑的“视交叉上核”就像身体的“生物钟”，受光照等自然环境影响，通过调节褪黑素的分泌来调节人体的昼夜节律。而作息规律，是让生物钟稳定运行的核心。一是设定固定的起床时间。无论前一晚睡得多晚，都要在固定时间起床，避免白天补觉打乱节律。二是控制睡前准备时间。睡前1小时进入“放松模式”，避免剧烈运动、工作、争吵等让情绪兴奋的行为。三是避免昼夜颠倒。即使前一晚失眠，白天也不要长时间卧床补觉，可在11:30-13:30小憩20~30分钟。

环境优化

一个理想的睡眠环境，需要满足“暗、静、凉、舒”四个标准。

光线要“暗”：光线是影响褪黑素分泌的关键因素，卧室亮度应控制在10lux以下（相当于夜间月光的亮度）。可使用遮光率90%以上的遮光帘，避免窗外灯光、手机屏幕蓝光的干扰。

声音要“静”：卧室环境噪声应控制在30分贝以下（相当于轻声耳语的音量）。如果周围环境噪声较大，可以使用白噪音机（白噪音能掩盖突发噪音，帮助大脑放松），或佩戴隔音耳塞。

温度要“凉”：人体在18~22℃的环境中更容易入睡，温度过高或过低都会影响深度睡眠。可以根据季节调整空调温度，或使用薄厚适宜的被褥，避免因过热、

过冷而频繁醒来。

床品要“舒”：床垫应选择软硬适中、能支撑脊柱自然曲线的款式，枕头高度以“仰卧时颈椎保持中立”为宜，材质根据个人习惯选择。

睡前仪式

睡前仪式的核心是“放松”，可以选择以下几种方式，组合成适合自己的流程。

温水泡脚：睡前15~20分钟用40℃左右的温水泡脚，提高足部温度，促进足部血液循环，缓解身体疲劳，可以促进睡眠。

静态放松：比如阅读纸质书（避免情节紧张、刺激的书籍）、听舒缓的纯音乐或白噪音、进行5分钟正念呼吸。

轻度拉伸：做几个简单的瑜伽拉伸动作，放松肩颈、腰背等容易紧张的部位，避免因身体僵硬影响入睡。

避免刺激：睡前1小时内不看短视频、不刷社交软件，不讨论焦虑话题、不思考工作问题，不进行剧烈运动。

饮食调整

想要改善睡眠，需要避开饮食“雷区”，多吃“助眠食物”。

睡前饮食“黑名单”：含有咖啡因的食物（咖啡、浓茶、可乐、巧克力等）会刺激中枢神经，抑制褪黑素分泌，影响入睡。建议睡前6小时内避免摄入咖啡因。酒精会抑制快速眼动睡眠，导致睡眠变浅、半夜易

醒，醒来后更疲惫。建议睡前3小时内不饮酒。过饱、过咸、过油的食物会增加肠胃消化负担，引发腹胀、反酸，影响睡眠。建议晚餐七分饱、清淡饮食，睡前3小时内不再进食。大量饮水会导致频繁起夜，打断睡眠。建议睡前1小时内控制饮水量，避免喝浓茶、咖啡等利尿饮品。

助眠饮食“加分项”：色氨酸是合成褪黑素的原料，能帮助大脑放松。晚餐可吃富含色氨酸的食物，比如温牛奶、鸡蛋、鱼肉、鸡肉、坚果、豆制品等。镁能放松神经和肌肉，缓解焦虑情绪，富含镁元素的食物包括菠菜、西蓝花、香蕉、燕麦、全麦面包等。

心态调整

对失眠的过度关注，会引发交感神经兴奋，导致心跳加快、思绪混乱，形成“失眠→焦虑→更失眠”的恶性循环。想要改善睡眠，一定要学会与失眠“和解”。首先，别强迫自己入睡。当你躺在床上30分钟后仍无法入睡时，可以起床到昏暗的房间里做一些安静、不刺激的事，比如翻一本内容枯燥的纸质书、听舒缓的音乐，等到有睡意时再回到床上。这样做能避免让大脑将“床”与“失眠”“焦虑”关联起来。其次，接受“偶尔失眠”的正常性。每个人都可能因为压力、情绪波动、环境变化等原因出现偶尔失眠，这是身体的正常反应，无需过度焦虑。人体有强大的自我调节能力，偶尔一次失眠并不会对健康造成太大影响，过度关注反而会失失眠持续下去。最后，不要过度关注睡眠时长。睡眠质量比时长更重要。有些人只睡6小时，但深度睡眠占比高，醒来后依然精力充沛。而有些人睡了8小时，却大部分时间是浅睡眠，醒来后依然疲惫。不必过分纠结于时长，只要白天精力充沛、情绪稳定，就说明睡眠是充足的。☺