



不吃安眠药，也能睡好觉

◎山东省第一荣军优抚医院中西医结合科 何伟伟

夜深人静，你却辗转反侧，眼睁睁看着时钟从十点走到凌晨三点。第二天头昏脑涨，工作和生活都提不起精神。这是很多失眠者的真实写照。于是，安眠药成了救星。但您可能不知道，建立健康的睡眠卫生习惯，往往是更安全、更持久的解决方案。

我们的身体里有一座精妙的“生物钟”，它喜欢规律。很多人的失眠，恰恰是因为打乱了这个钟。要修复它，我们可以从以下几个方面入手。

1. 营造昏暗的睡眠环境

把黑暗还给自己。褪黑素是帮助我们入睡的关键激素，而光线，尤其是手机、电脑屏幕发出的蓝光，会严重抑制它的分泌。请在睡前一小时，远离电子屏幕，将卧室的灯光调暗，换上遮光窗帘，给大脑一个明确的信号：“天黑了，该休息了。”

营造一个安静凉爽的环境。资料显示，安静、温度稍低的环境最有助于入睡。理想睡眠环境是18~22℃。如果无法避免噪声，可以尝试使用白噪音（如风扇声、雨声）来掩盖。

床，只用来睡觉。请不要在床上玩手机、看电视或工作，让你的大脑形成“床=睡觉”的强大条件反射。如果躺下20~30分钟还睡不着，请果断起床，到昏暗的客厅看会儿闲书或听点轻音乐，直到有困意再回到床上。

2. 建立入睡的仪式感

就像小宝宝在入睡前需要洗个热水澡、听一段温柔的摇篮曲一样，我们成年人同样需要一套属于自己的睡前程序。这套程序就像一个温柔的开关，轻声告诉身心忙碌的一天已经结束，现在要准备进入休息状态了。

我们不妨在睡前一两小时泡

个温水澡，温暖的水流不仅能洗去疲惫，还可以帮助入睡，睡眠质量也会提高。接下来，可以尝试腹式深呼吸。躺在床上后，将手轻轻放在腹部，用鼻子缓慢地吸气，感受腹部像气球一样慢慢鼓起，然后用嘴巴更缓慢地呼气，感受腹部自然收缩。这个过程重复5~10分钟，就能有效地安抚我们过度紧张的神经系统。这时，调暗灯光，播放一些轻柔的纯音乐，或者翻开一本内容平和舒缓的纸质书——注意要避免开那些情节过于跌宕起伏的小说。让思绪随着旋律或平实的文字慢慢飘远，心神便会自然而然地松弛下来，为进入甜美梦乡做好最后的准备。

3. 管理好清醒时的生活

我们白天的生活细节，其实都在悄悄影响着夜晚的睡眠。想要晚上睡得好，白天的几个习惯尤其值得留意。

首先是把起床时间固定下来，这可能是改善睡眠最重要的一步。无论前一天晚上睡了多久，每天都在同一时间起床，周末也不例外。刚开始或许会有些困难，但坚持下来，身体内的生物钟就会慢慢被重新校准。这个固定的起床时间，就像给身体一个明确的信号，让睡眠节奏变得稳定。

其次，要注意日常的饮食。下午三点以后，最好就远离咖啡、浓茶这些含咖啡因的饮品。很多人以为晚上喝点酒能帮助入睡，确实酒精能让人快速睡着，但它会严重干扰后半夜的睡眠深度，往往导致凌晨醒来再也无法入睡，或是整夜多梦，睡眠变得很浅。白天的运动对睡眠很有帮助，快走、慢跑这类有氧运动能有效提升睡眠质量。不过要注意运动时间，睡前两三个小时就不适合再做剧烈运动了，否则身体还处于兴奋状态，反而不容易入睡。

最后，我们还需要调整对睡眠的心态。偶尔一两天没睡好，其实对身体影响不大。但如果我们总是担心睡不着，这种焦虑本身就会成为失眠的推手。当我们能够坦然接受偶尔的睡眠不佳，不再强迫自己必须睡着，精神放松下来，睡意反而会不请自来。

睡眠是生命的自然需求，就像饿了要吃饭，渴了要喝水一样。安眠药可以是一种短期的辅助工具，但重建身体自然的睡眠能力，才是长久之计。请从今晚开始，尝试以上的一两个小改变，并坚持下去。也许一周，也许一个月，你会惊喜地发现，不用依赖那颗小药片，你也能自然而然地迎来一个深沉、甜美的夜晚。😊