睡不着怎么办？

专家提醒：适度运动有益睡眠

本报记者 李雨堂

“近日，“霍启刚患上睡眠窒息症”一事引发关注。“入睡难”“睡眠质量差”已经成为现代人面临的一个普遍问题。中国睡眠研究会发布的《2021年运动与睡眠白皮书》显示，我国有超过3亿人饱受睡眠问题的困扰。引起失眠的原因有很多，应对失眠的办法也不少，而适度运动是改善睡眠的有效方式之一。”

适度运动可调节体温，有益睡眠

浙江省人民医院精神卫生科主治医师齐畅表示，失眠的原因有很多，如受疾病困扰、精神压力大、过量饮用咖啡或茶、睡前进食或晚饭较晚、睡眠环境过于吵闹，过于明亮等。想要缓解失眠，首先要判断引起失眠的原因来自哪里。齐畅说：“身体原因引起的失眠一般要靠药物治疗。而其他原因导致的失眠，则可以通过改变生活方式，改善睡眠环境等方式来缓解。”

进行适当锻炼是改善失眠的一把“金钥匙”。一般情况下，体温在白天活动时会升高，夜间睡眠时降低。而浅眠的人，大多是白天体温不太高，夜间体温也不低。这种失眠情况完全可以通过增加体温上下波幅加以改善。齐畅建议：“白天积极运动让体温升高，夜晚体温下降，这样一来，体温上下波幅变动增大，会让人容易获得深度睡眠。加上经常运动可以使你身心放松，有适度的疲倦感更容易使人进入梦乡。”

当然，运动对睡眠的影响与运动量有关。只有中等程度以下的运动才能有助解决失眠，加快入睡时间，加深睡眠深度。如果在临睡前运动量过大会导致入睡困难。“失眠者在运动前要根据自身的体质选择运动锻炼项目，尽量不要选择强度较大、对抗激烈的运动项目。”

“动起来”为底线，“不透支”为上限

那应该选择哪些运动呢？杭州A+运动俱乐部健身教练杨伟达介绍，除了有氧运动外，以俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等项目为代表的抗阻运动也可以促进睡眠。此外，杨伟达强调，运动所包含的不只有“锻炼”“健身”“跑步”这些常见方式，冥想、瑜伽、放松训练等方法都能帮助调整身心状态。总之一个原则——“动起来”为底线，“不透支”为上线。

如果受到精力或时间限制，无法规律地运动，那么抽出一些碎片的时间，做些简单的放松训练，也可以给身心带来一定的刺激。只要动起来，让大脑在白天维持兴奋状态储存睡意，入夜之后，身体就能顺其自然地进入休整状态。

延伸阅读

改善睡眠的几种方法

本报综合整理

卧室环境，从温度到光线等，都对睡眠质量有很大影响。美国《赫芬顿邮报》刊文，根据顶级睡眠卫生专家和近期研究结果，盘点了提升卧室环境、改善睡眠质量的几种简易方法。

保持卧室温度清爽宜人

大多数睡眠专家认为，适宜睡眠的最佳室温在15.6℃~22.2℃。如果不想整晚开空调，可以在卧室安装吊扇、电扇，或开窗通风降温。

保持黑暗无光

多项研究表明，入睡前和睡眠时暴露于光线之下，褪黑激素分泌会受到抑制，进而影响睡眠质量。动物实验发现，即使是微光也对睡眠产生负面影响。因此，卧室黑暗无光对进入深度睡眠、彻底放松和保持生物钟规律至关重要。所以，入睡前应关闭或遮挡所有发光源。

屏蔽噪音

如果环境噪音不受你的控制并影响休息，可以使用耳塞或白噪声机器。白噪声能够压制环境噪音，让入睡变得更容易。

把电子产品请出卧室。

一项研究发现，电子产品发出的蓝光对褪黑激素形成干扰。睡前上网，大脑会长时间保持兴奋，因此，睡前一小时应禁用电子产品，平和心情。

保持卧室整洁。

杂乱无序的卧室会让人难以放松，导致入睡时分心。每天花少许时间整理房间，确保家中物品“各归其位”，入睡会更轻松。

梅雨季健身 谨防受“伤”

见习记者 苏碧青

最近几天，梅雨季节的水雾笼罩着整个杭城，给不少运动爱好者带来了烦恼。不好健身爱好者表示，梅雨季节，到处都湿漉漉的，跑步总是容易感到胸闷气短，地面湿滑也给运动带来不便。

空气湿度大，谨防中暑

浙江省全民健身研究中心副主任薛亮解释，人体的呼吸原理，是通过肺部与外界环境借助气压差进行的气体交换。梅雨季连绵不断的低气压天气会使空气中的氧分压下降，缩小了大气压和肺内压之间的压力差，使得有效气体交换量减少，单位时间内肺部弥散到血液中的氧减少，从而使人容易缺氧。尤其是剧烈运动时，因缺氧感受到的头晕、乏力、胸闷等症状会特别明显。

尽管酷暑还没有来临，梅雨季也是不容小觑的中暑高发季节。“人在运动时体温会上升，高温高湿的环境下，汗液蒸发受到一定阻碍，导致人体不能最大限度地及时散热，体内温度不断升高，会产生自我保护性疲劳，而缺水缺散热的情况严重时就会导致中暑。”

尽管梅雨季节潮湿的空气中充满了“水”的感觉，运动爱好者们依然不要忘了及时补水补液。“在运动前、运动中、运动后都要进行水分和糖分的补充。可以选择市面上一些专业的运动功能型饮料，在运动间歇过程中进行少量多次的补充。一般运动一小时需要总共补充150ml的水。”

不小心摔伤，应及时就医

梅雨季节地面比较湿滑，浙江省人民医院关节外科副主任章水均介绍，最近几天，因运动而受伤患者明显增多了。“雨天路滑，经过坡地，台阶等路段要特别留意，如不慎受伤，紧急处理后的24-48小时是关键观察期，如有感觉不对还是要及时就医。”不管室内进行哪种运动，都应选择较为通风的场地。

值得注意的是，高温高湿的环境下，心血管疾病，呼吸系统疾病风险会增加。患有心脑血管疾病和哮喘的患者要按自身情况调控运动量负荷，运动前注意休息，切勿疲劳上阵。