《2024中国居民睡眠健康白皮书》：运动频次与睡眠质量的交互作用——

运动，让你睡得更香

本报记者 高玲玲

> 日前公布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，热爱运动的人群（月运动频次>=10次）偏向于早睡早起，比月运动频次<=3次的人群的夜间睡眠时长少将近14分钟，与平均水平相比，运动人群睡眠时间比平均水平（6.75小时）更长。

主观+客观，运动可全方位改善睡眠

有数据显示，当下，中国有超3亿人存在睡眠障碍，而运动人群失眠困扰比例仅为10%。运动为什么可以改善睡眠，其中一个很重要的原因是爱运动的人往往生活会比较自律。“通过我们长期观察，爱运动的人除了关注运动对身体的影响外，也会关注饮食及睡眠，所以睡眠质量相对较好。”杭州迈博体育简练沈军说，这类人也看到了良好睡眠对运动的好处，尤其男性对此更为认可，睡眠可以促进运动后身体功能恢复，集中注意力，使得动作更加敏捷避免受伤，有助于身体燃烧脂肪，促进肌肉增长等。

“从运动本身来讲，可以改善睡眠最直接的原因是运动会造成身体疲惫。”杭州市红十字会医院中医科主任医师石占礼说，大脑对于身体疲惫的反应体现在增加深度睡眠的时间。其次，运动和体温的变化有密切的关系，运动使得体温峰值处于一个更高的水平，延缓体温下降，使人在白天精力充沛，更清醒更有活力。同时，由于运动会避免体温节律曲线的扁平化，当体温下降时，降得比以往更低，体温降低，人感到困倦，运动过后就会更好睡。另外，例如跑步、骑车、野外徒步爬山等不少有氧运动，都是沐浴在阳光中进行，而多晒太阳，可以促进晚间褪黑素分泌，从而有助于睡眠。所以，户外运动会产生双重助眠效果。

值得一提的是，现实生活中，有些失眠与心理障碍有关，而运动可以显著缓解焦虑、抑郁等不良情绪。浙江大学医学院附属邵逸夫医院精神卫生科副主任医师张磊介绍，运动可以调节全身神经功能，增加大脑中多巴胺、5-羟色胺和去甲肾上腺素等抗抑郁的物质，有助于调节情绪和奖赏系统，使人在运动后产生兴奋感和愉悦感。

改善睡眠，选择最佳的运动方式和运动时间

哪种运动方式最有利于改善睡眠质量？答案是有氧运动，有氧运动是最有效的提升心率以及提升体温的运动。我国著名中长跑训练专家李国强在《马拉松PB27讲》中指出，跑步、健走这一类有氧运动被认为可以达到或者接近镇静催眠药物的效果，并且运动无副作用，更无须考虑药物依赖性、患者耐受及戒断反跳现象等。

什么时候才是对睡眠最有效的运动时间？“30分钟的运动可以在之后的4-5个小时内持续升高人的体温，然后开始持续下降。因此在睡觉前4-5个小时运动是最佳的时间。这个时间段运动可以让人的身体在睡觉之前有足够的时间把温度冷静下来，也能让人的精神和大脑有足够的时间平静下来。”石占礼说。

石占礼提到一个误区，很多人觉得，在睡觉前运动一下，累了正好睡觉。“其实这是不对的，睡前运动一下，心跳、大脑、肌肉、体温都处在活跃的状态，会影响人体快速入睡。”

一“骑”去看春天 记住这些更安全

本报综合报道

随着春暖花开，越来越多人选择骑行作为周末的出游方式。户外骑行不仅可以将美景尽收眼底，还能锻炼身体减脂减肥，可谓一举多得。有研究表明，骑行者不仅能在骑行过程中获得良好的心理效益，而且还能将其延伸至骑行者的生活、工作、学习中。

骑行好处多，却也有一番讲究，若是姿势不对，恐怕“伤你没商量”。一般来说，针对公路自行车而言，主要是手、臀部、足三个接触点，与之对应的接触点包括车把、坐垫、脚踏。这三个部位的高度、前后位置、宽度等都会影响到自行车的正确骑行姿势，当然这三个点的高度也与自身的腿长和臂长相关，所以说一个正确骑行姿势从头部开始，一直到双脚。

让我们注意身体部位的角度调整，提高舒适度，减少运动伤害。

◎肘部

在骑行过程中，肘部有一定的弯曲角度，悬空架着，弯曲肘部不仅可以吸收冲击力，减轻肩膀的压力，也可以增加平衡，减少从自行车上摔下来的风险。

◎肩膀

如果肩膀在骑行的时候没有放低和放松，那么会感到背部和颈部的不适。在骑行的过程中应保持肩膀放松，既能灵活转动脖子，也可以防止背部的不适。

◎脚与膝关节

有意识地使膝盖与脚保持一条直线，这样能够保持良好的骑行姿势。过分地屈膝只会降低效率和总体舒适度。其次，应该把脚放在正确的位置，前脚掌应该超过踏板的轴，脚趾处最宽的地方踩在脚踏上。

◎脊柱

骑车时一个重要的技巧是保持背部挺直，但也不要过度挺直。为了不让自己无意识地弯曲背部，可以把注意力集中在腹部的发力上。当腹部的肌肉处于发力的状态时，就会很自然地伸直背部，放松手臂和肩膀的其他肌肉。

◎膝盖上下移动

在蹬踏板的时候有意识地避免膝盖向内外侧移动，应该是上下移动的，而不是侧向移动。许多骑自行车的人在踩踏板时都会出现向侧面移动的情况，而这是骑车导致骸骨软化症的主要原因。

最后，平衡和放松的身体姿势是骑行的最基本技能，正确的骑行姿势不仅能获得较好的健身效果，还是预防损伤的最关键一步。时刻提醒自己的身体姿势不仅能缓解疲劳，还能带来更多的骑行愉悦感。