

想要“春眠不觉晓”，须知运动不能少

本报记者 陆英健



床前放水果真能助眠吗？

本报综合报道

失眠只有短短两个字，却要用一百种姿势来诠释。近期热播剧中的一个片段，让“床头放苹果助眠”迅速登上热搜后，不少网友纷纷效仿的同时，也有人质疑：床前放水果真能助眠吗？

武汉市东湖医院睡眠医学科副主任医师付海丹表示，床头放苹果助眠的方法，有一定科学道理。“因为苹果中含有‘芳樟醇’的成分，有助于大脑镇静神经、缓解心理压力。”

“除了苹果，床头放一些柑橘类水果，比如橘子、柠檬等，也有相似的效果。”哈尔滨医科大学附属第四医院中医科专家于景献表示，现代医学研究证实，柑橘类水果中含有一种叫“萜烯”的化合物，一般存在于橘树的香精油、松叶油和樟脑油中，具柠檬香，是一种清爽酸味，能刺激大脑产生 α 脑电波，使人更放松、有助入眠。“睡不好的人，不妨睡前将一个橘子剥开放在床头，让香气伴随入眠。”

早在2004年，诺贝尔生理学奖便揭示了气味如何经过鼻子的嗅觉细胞将神经冲动传导到中枢神经的边缘系统中，调取和情绪相关的一些记忆，从而产生美好的感觉。

于景献表示，从《黄帝内经》到《本草纲目》，都提到了中药植物芳香气味的医用功效。比如之前提到的橘子，具有理气、除燥、利湿、化痰止咳的作用，中医认为其香气可化湿、醒脾、开窍。如果有条件，可试着用柑橘类水果皮做成枕芯，枕着睡觉的同时吸入清新的香气，中医学上叫“同气相求”，更利于安神入眠。

目前，“芳香疗法”比较常用的就有药枕或香囊，通过中药芳香气味，使人体脏腑气机调畅。



“

3月21日是第23个世界睡眠日，今年“睡眠日”活动主题为：健康睡眠，优先之选。呼吁每个人将睡眠健康放在首位。

随着生活节奏的加快，睡眠障碍逐渐成为普遍面临的问题。3月18日发布的《中国睡眠研究报告(2025)》数据显示，超过65%的被调查者曾经历睡眠困扰。其中，35至44岁年龄段的被调查者睡眠困扰率最高达71.95%。而运动作为普适性、经济性、便捷性的非药物干预手段对睡眠障碍有显著的疗效。那么，运动如何帮助睡眠，哪些运动能有效帮助改善睡眠呢？

”

运动如何助人入眠？

“研究证实，适当的运动可以通过生理和心理的作用促进睡眠。”浙江医院神经内科副主任医师对此进行了科学解答。

蔡苗表示，生理方面，运动可促进体内松果体素分泌，帮助调节生物周期节律和生物钟，使人体身体疲劳，促进睡眠。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，都是沐浴在阳光下进行，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。”

“心理方面来说，运动能提高个体的愉悦体验，释放内心的焦虑和压力，促进心

理健康从而提高睡眠质量；定期进行规律的体育锻炼还可以帮助改正不良的生活方式和作息习惯。”浙江医院神经内科副主任医师吴万振介绍，现实生活中，也有些睡眠问题与心理状况有关，而运动可以调动精神，显著缓解焦虑、抑郁等不良情绪。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含量，使人在运动后产生兴奋感和愉悦感。

哪些运动有助安睡？

尝试一些在家就能轻松完成的抗阻运动，效果明显。

“臀桥是一种常见的室内抗阻训练，对于场地的要求也不高，有张垫子就行。”龚寅生介绍，运动者可仰卧躺在地面垫子上，双膝弯曲约90度，脚掌平放，双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部，直到肩膀、髋部、膝盖形成直线，在顶点收紧臀部和腰腹，保持1—2秒后缓慢放下。经过反复做组，能提升核心力量，同时也对睡眠有帮助。他还提到，可以使用矿泉水瓶进行推肩运动，坐姿或站立皆可，双手持水瓶举

虽然跑步、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，但近日一项研究表明，抗阻运动在这方面的效果更为直接和快速。研究者认为，抗阻运动通过刺激肌肉力量增长和身体恢复，不仅缓解身体紧张，还促进了中枢神经系统的放松，从而让人更容易进入睡眠状态。

“其实在家简单动一动，就能比以前睡得好，我的很多学员都是运动以后能睡着。”杭州FEELINGME私教馆教练龚寅生说，在睡前3~4小时，

至肩高，掌心向前，向上推至头顶直至肘部最终伸直，缓慢放下。“这个动作还有可以改善肩颈紧张的效果。”

那么，力量相对较弱的人是否也有适合的抗阻动作呢？龚寅生推荐墙壁俯卧撑：“在家里找一面墙壁，距离约一步，双手与肩同宽，撑在墙上，身体呈直线。慢慢弯曲肘部，胸部靠近墙壁，再推回原位。”他认为，这个动作门槛极低，但坚持即有效。“运动促进睡眠是个良性的循环，做得越好，睡得越好，醒来之后也会更有动力坚持下去。”