

# 夏天睡觉时一个细节 让你睡得更香



气温逐渐升高,很多人一到晚上就翻来覆去睡不好觉,不仅入睡难、醒得早,还可能半夜被热醒,影响心情和健康。其实,适当调低室温,就能改善睡眠质量。《生命时报》邀请专家,解读室温 and 睡眠之间的关系,并教你怎么在高温天睡个好觉。



## 室温调低点 睡眠好很多

一天中,体温会根据人体睡眠或清醒状态上下波动,睡眠时下降,清醒时上升。周边环境的温度若有很大偏差,就会打破睡眠和体温之间的平衡,导致睡眠质量受到影响,大脑无法休息。上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明表示,从环境因素看,温度、湿度、灯光等都会对睡眠质量产生影响。从温度角度看,适宜的低温可以使人更容易入睡,因为它与人体的生物钟协同工作:睡前,体温会下降以帮助入睡;睡眠的非快速眼动期,体温会继续下降;快速眼动期,下

丘脑会减弱对体温调节的控制,环境温度的影响加大,此时若温度不合适,过冷或过热,都会影响身体调节机制,继而损害睡眠质量。荷兰马斯特里赫特大学借助一项大规模人群研究发现,将室温调低到14-15℃,有助于改善葡萄糖代谢水平,降低罹患心脏疾病的风险,同时也是促进良好睡眠的绝佳条件。美国伊利诺伊州西北大学昼夜节律与睡眠医学中心的神经病学专家凯瑟琳·里德博士认为,17℃是一个适宜的低温环境,在这样的环境

## 炎热天怎么睡得凉爽

美国最佳生活网站采访诸多睡眠专家,总结了一些炎热天改善睡眠质量的方法。睡前不大量进食。睡前吃大餐,身体会启动消化系统,使体温上升。摄入充足水分。白天喝足水,才能保持体内冷却系统有效运作,以维持正常体温,帮助身体获得凉爽感。上床睡觉前也可以喝几口水,但不要喝多,否则夜间多次上厕所。

穿袜子入睡。穿袜子睡觉看起来适得其反,但科学证明这是有效果的。入睡前,身体会将核心体温从清醒水平(低皮肤温度和高核心温度)转变为睡眠水平(高皮肤温度和低核心温度),这个变化会使血管扩张,增加血液循环,从而降低体温。穿袜子可帮助这一过程,让身体快速进入睡眠状态。抬高腿部。睡觉时在小腿处放一个小枕头,可改善血液循环,减少

## 好睡眠要符合6个标准

北京大学首钢医院神经内科主任医师高伟表示,好睡眠不仅要重视长度,更要重视质量,最好符合以下6个标准。时长要够。儿童要睡够7-9小时,成年人保持6-8小时,老年人为6-7小时,心脏病、糖尿病患者建议在此基础上增加0.5-1小时睡眠。起居有时。睡觉要遵循昼夜节律,黄金睡眠时间是晚上10时到次日6时,尤其是10时至次日3时最重要。入睡要快。尽量保证躺下半小时,即能入眠。起夜要少。起夜尽量不超过2次,且睡眠中断后能快速入睡。没有鼾声。睡觉时最好不打呼噜。如果仅有一些轻微打鼾,未出现呼吸暂停等情况,不影响睡眠,无需

过度担心。醒后舒畅。早上起床后,如果感觉精力充沛、神清气爽,说明获得了高质量睡眠;若仍然昏昏沉沉、疲乏无力,则说明睡眠质量不佳。如果无法达到以上标准,不妨从生活细节进行纠正。揪出疾病。患有脑卒中、冠心病、高血压、睡眠呼吸暂停综合征、心理疾病的人,更容易存在睡眠障碍。这些人群应及时就医稳定现有病情,必要时在医生指导下服用安眠药。若睡眠问题长时间得不到解决,也会反过来加重现有疾病。优化环境。要想睡得好,先要打造一个舒适的睡眠环境。除了维持卧室温度外,还可使用遮光窗帘,睡前1小时要调暗灯光。

下,人们获得深度睡眠的比例更高。施明表示,18-22℃是目前国内睡眠专家所公认的最佳睡眠室温区间。研究中提出的温度值比国内标准略低,一方面与人种差异有关,相较亚裔,欧美人有更强的低温耐受度;另一方面,呼吸暂停综合征患者中肥胖人士比例较高,更低的温度利于获得良好睡眠。若适应不了这个温度,夏季夜间空调可开到26℃左右,或定时两小时,让身体顺利入睡;也可以尝试侧躺睡觉,相比于平躺来说,身体与床铺接触少,有利于降低体温。

四肢部位的热量积聚,帮助入睡。睡前洗个温水澡。睡前洗个温水澡可降低核心体温,让身体感到凉爽,以便更快入睡。限制饮酒量。有些人认为睡前小酌一杯,微醺时更有助入睡,这是误解。酒精会导致皮肤血管扩张,破坏身体调节核心温度的过程。起初会让人感到温暖,随着酒精代谢,体温慢慢下降,会引发夜间盗汗,扰乱睡眠。

调整饮食。睡前饮酒,食用高脂、高盐、辛辣食物,会加重胃肠道负担,影响睡眠。晚上最好减少应酬,保证清淡饮食,且不宜吃得过饱。日常可以吃些助眠食物,如小米粥、红枣、桂圆、牛奶、银耳、百合等。每天下午4时后要减少咖啡、功能性饮料等饮品的摄入。学会放松。晚上10时后开始放松,酝酿睡意。尽量不要处理工作、与朋友聊深入的话题、看节奏快的影视作品等,更不要沉迷电子游戏。睡前可以尝试4-7-8呼吸法,即深吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒,再循环往复几次,让自己放松下来。(来源:生命时报 微信公众号《夏天睡觉时一个细节,让你睡得更香》)

# 夏天坚持泡脚 有3个好处

冬天泡脚可以暖身、助眠。在中医看来,夏天泡脚也有其独特的好处。《生命时报》邀请专家,告诉你夏天泡脚的好处,并支招怎么泡脚获益大。

## 夏天泡脚的3个独特好处

有助祛寒、湿。夏天自然界阳气旺盛,人体的阳气发散于外,经常泡脚可以把体内积攒的寒湿逼出来。体内有湿气的人常有慵懒、体乏、舌苔厚腻、嘴里发黏、脸上出油多、大便容易粘马桶等表现。湿气可与体内的寒、热相结合,导致寒湿、湿热。

寒湿的人不仅容易感觉累,还怕冷,多有关节或小腿偏凉、大便不成形、舌苔白腻等特点。湿热的人则多有小便短黄、舌质红、苔黄腻、容易着急上火等特点。

夏天泡脚尤其适合寒湿体质的人,这类人泡脚时可以适当加入艾叶、花椒、生姜、苏叶、桂枝等中药,有助温阳散寒、温经止痛。

有助解暑热、养心脾。我国传统医学认为,热水泡脚有助于解热,泡脚时可以出汗,而出汗本身就是一种解热方式,夏季容易睡不好觉,易伤脾胃、耗心血,泡脚有安神作用,通过泡脚让人体阳气入阴,调节睡眠,对心脾有滋养作用。

有助引火下行。广东省中医院脾胃病大科学术带头人黄穗平表示,由于种种原因,很多人的身体变得上热下寒,表现为:上火,包括反复发作的口腔溃疡、牙龈肿痛、脸上长痘、入睡难、虚不受补;下寒,表现为大便不成形、腰膝酸冷、尿频、痛经等。

黄穗平表示,坚持泡脚有助从下焦把寒气排出体外,泡完之后可以多揉搓脚底的涌泉穴,能引火下行,纠正上热下寒的情况。

## 夏天泡脚别犯这3个错

夏天泡脚好处多,但操作不当反而有可能损伤身体,以下错误操作要避免。

出很多汗。在中医看来,出汗需要阳气和津液共同参与,微微出汗有助让气血流动起来。频繁出大汗则会耗损津液,使气血亏空,出现口干咽燥、入睡困难等表现。

泡脚时间太长。泡脚超过30分钟,在血供不佳的情况下,容易引发头晕、脱水等问题。如果刚吃完饭就泡脚,血液循环加速,下肢血管扩张,还可能影响消化功能。

泡脚水过热。糖尿病患者如果出现了末梢神经炎、感觉障碍等,泡脚很可能引发烫伤,水温尤其不能过高。

## 怎么泡脚健康获益最大

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师赵欣表示,要想从泡脚中最大限度获益,需要注意8个细节。

未必睡前泡最好。并不是所有人都适合临睡前泡脚,比如有些人气虚严重、阳气不足,泡脚后阳气更不容易内敛,导致夜晚兴奋,反而不易入睡。这类人可以在临睡前1-2小时泡脚。

时间别超过30分钟。一般泡脚时间以15-30分钟为宜。有动脉硬化闭塞症或糖尿病足的患者,尤其还存在肢体供血不佳者,应控制在20分钟以内。

泡到微微出汗为宜。微微出汗最好,既有助散寒,又可避免损伤津液。

泡脚水没过脚踝。如果洗脚水太浅,水很快就凉了,需要持续加温热水。

避免空腹或刚吃完饭就泡。泡脚会加快血流动力,空腹或刚吃完饭泡脚可能出现困乏、头晕等情况,饭后至少1个小时再泡。

别在洗澡前泡。泡完脚全身毛孔打开,洗澡的水温通常比泡脚的水凉,洗澡前泡脚有可能让湿寒从下肢进入身体。

泡脚后马上擦干。如果泡完脚不及时擦干,马上吹空调或电风扇,容易让湿寒从脚入体,反而起不到养生效果。

注意补充温水。泡脚时体会丢失水分,泡完可以喝200毫升左右的温开水。

(来源:生命时报 微信公众号《夏天坚持泡脚的人,收获3个好处》)