



扫码关注河北法治报微信微博



“秒睡”≠“睡眠好”

出现这种情况,可能是身体在报警

你是不是经常晚上躺在床上翻来覆去半小时还睡不着?而生活中那些“沾枕头就睡着”的人,却让你羡慕不已?

先别急着羡慕那些“秒睡”的人!医生提醒:“倒头就睡”有时并不是“睡眠好”的表现,而可能是身体发出的“报警信号”!



图片由AI生成

“秒睡”背后可能存在隐患

生活中不少人“倒头就睡”,这背后可能隐藏着两大健康隐患:

1.生活方式警报:身体在“强制关机”

看似“睡得快”,可能是身体在“被迫休息”。重庆市江北区中医院睡眠心身科医师向小玲2025年在该院公众号刊文介绍,长期熬夜到凌晨、每天只睡4~5小时的人,其身体处于极度透支状态,大脑会启动“强制关机”模式:沾床就着,甚至坐着都能睡着。

但这种睡眠就像“打补丁”,深度睡眠严重不足,反而会出现越睡越累、记忆力下降、免疫力下降等问题。

2.某些疾病信号:警惕某些睡眠疾病

发作性睡病、睡眠呼吸暂停综合征等都是可能导致“秒睡”的原因之一,不仅影响夜间睡眠的质量,还可能带来白天过度嗜睡的问题。

发作性睡病:表现为在白天突然不可抗拒地入睡,哪怕是在工作、吃饭、走路时都可能突然睡着。

睡眠呼吸暂停综合征:由于夜间反复缺氧导致睡眠结构被严重破坏,虽然很快入睡,但睡眠质量极差、大脑和身体得不到充分休息。白天会表现出嗜睡、注意力不集中、记忆力下降等症状。

什么样的睡眠才能被称为是“好睡眠”

一般来说好的睡眠往往是有完整的睡眠周期。睡眠是周期性的、动态变化的一个完整睡眠周期,包含占比20%的“快速眼动睡眠(REM)”和占比80%的“非快速眼动睡眠(NREM)”。

国际睡眠医学学会将睡眠分为五个阶段,每个阶段约80~100分钟。过短的睡眠时间会破坏睡眠周期的完整性,进而影响睡眠质量。因此,保证睡眠时间,是提高睡眠质量的有效手段。

当然,平时我们还可以通过以下5条来判断是不是“好的睡眠”。

1.入睡时间是否超过30分钟,每天能否有6~9小时的睡眠时间

一般情况下,在30分钟内可以睡着基本是正常的快速入睡。如果几分钟就入睡了,有可能是太累了,也有可能是发作性睡病等。但如果超过1个小时还没有入睡的,有可能是太多的烦心事情,引起心理焦虑,入睡慢或者失眠等。同时,每天可以有6~9小时的睡眠时间。

2.做梦是否没完没了

正常人都做梦,但基本上都不是噩梦,甚至大部分梦的内容都会被忘记,只能偶尔能记住个别。做梦的过程中一般也不会惊醒,偶尔惊醒几次也属于正常。

但如果自我感觉从入睡到清晨起床都是在做梦,而且经常性地做噩梦,或者在睡觉的过程中,因为做梦而惊醒,导致再想入睡就很困难,这种表现就意味着睡眠质量不好。

3.早晨能否几分钟内起床

有些人早上醒来了,有赖床的习惯,不愿意起床,想在床上多休息一会,总是感觉没有睡饱,而且起来了,精神状态不好,总觉得还是疲乏,这意味着睡眠质量不高。

而那些醒来之后,能够几分钟之内起床,并且感觉全身轻松,精神状态良好,这种一般是高质量睡眠。

4.工作效率是否良好

睡眠质量不好,会直接影响第二天的工作效率。第二天白天工作的时候非常精神,能够全身心地投入,没有困意,那就证明睡眠质量很好。

反之,注意力不集中,记忆力下降、工作中丢三落四的,总是昏昏沉沉,那可能是睡眠质量不好。

5.半夜是否经常易醒

一般情况下,睡前没有饮水过多、没有其他疾病的情况下,睡眠质量高的人基本会一觉到天亮,半夜不会被外界轻微嘈杂声吵醒,不会被噩梦惊醒。

反之,外面一点的风吹草动,都容易察觉或者被吵醒,这种睡眠质量就不太好,基本是浅睡眠多。

9个方法让你睡个好觉

大家如何睡个好觉呢?这里建议大家尝试以下这9种方法来改善自己的睡眠:

1.睡觉前1小时放下手中的工作,不要做也不要想。关掉手机、电视和电脑,眼睛看太多的屏幕会疲劳和敏感,因而使我们难以入睡;

2.睡觉前不要喝咖啡、吸烟、喝酒、吃安眠药、油炸食品,这些会不同程度地使人兴奋和影响睡眠。如果你真的需要喝点东西,那就选择白开水或牛奶;

3.冲个澡,根据季节调整水的温度。沐浴完,整个人就会放松下来,会提高睡眠质量;

4.有条件的可以把室温调到人体适宜的温度,一般是23~26摄氏度;

5.控制睡眠时间,保证有效睡眠。每天不低于6小时,不高于9小时;

6.听轻音乐。轻音乐可以帮助人舒缓,更容易入睡;

7.练习深呼吸,慢慢扩张你的胸腔,吸入空气,然后憋气一会,然后再慢慢地让空气呼出。重复五六次,你会感觉很放松,可以帮助睡眠;

8.如果躺在床上一个小时(很长时间)也睡不着的,那可能是因为你太想睡着了,导致你太紧张反而无法睡着。如果是这种情况,那就起床,在房间里走上两圈,舒展一会儿再躺在床上睡觉;

9.可以在医生指导下获得健康睡眠,比如合理使用褪黑素、采用光照疗法等。

总之,睡眠质量对于人的身体健康是非常重要的,良好睡眠是健康之源,每个人都应该重视起来!

(央视网)



图片由AI生成