

# 晚上总是睡不好?几招拯救“特困生”

□ 本报记者 张晶

## 职工困扰:

这段时间,我的睡眠质量很不好,晚上经常做梦,醒来非常疲惫,脑袋昏昏沉沉的,完全没有神清气爽的感觉。最近工作比较繁重,需要充足的精力,所以我对自己的睡眠比较看重。但没想到,我越重视自己的睡眠,睡眠质量就越糟糕,就像个“特困生”一样,总是睡不着、睡不够、睡不好……为什么会这样?我只是想睡个好觉,怎么就这么难?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

从你的描述来看,我感受到你有些崩溃和无助。想必大家都了解长期睡眠质量差的危害,例如加大心脑血管疾病、糖尿病和肥胖的风险,损害认知功能、记忆力和免疫系统,还会带来更多的压力、焦虑、抑郁及其他情绪或心理障碍。可见,睡个好觉实在是太重要了。而影响睡眠质量的因素有很多,比如身体状况、压力状况、睡眠卫生习惯,以及对睡眠的过度关注等等。

## 专家建议:

在这里和你分享几个睡眠技巧,希望能助你睡个好觉,精力充沛。

了解自己的睡眠需求。每个人都有自己的睡眠需求,有人可能每天睡8小时都不够,有人可能只需睡够6小时,这些都是正常的,只要身体觉得睡够了、精神饱满了就可以。那如何熟悉



邵怡明 绘图

自己的睡眠需求呢?不妨做个试验,三周分别每周每天睡6小时、7小时、8小时,然后每天醒来给自己的感受打个分,分数最高的就是最适合自己的睡眠时长。

尝试胎儿睡姿。《睡眠革命》一书中提到,胎儿睡姿是最佳的睡眠姿势,即侧卧一边,双腿自然弯曲,使颈部、脊柱和臀部形成一条平滑的直线,两条手臂放在身前。另外,侧卧的方向偏向使用较少也较不敏感的一侧更容易获得高质量的睡眠,简单来说就是如果习惯用右手,那就向左侧睡,反之亦然。

别给自己施加太多的睡眠压力。

睡不着时,有些人可能会吓唬自己,例如:“再不睡觉明天肯定没精神!”“快点睡!”结果越恐吓、催促,就越无法入睡;而越无法入睡,就越会给自己施加压力,形成负向循环。想要跳出这个循环,可以试试反向操作——睁着眼睛不眨眼,同时告诉自己“撑住,不要睡。”过一会儿反而会特别想闭上眼睛休息。

记录操心的事情。有时迟迟无法入睡,是因为需要操心的事情太多了。假如遇到这种情况,可以在睡觉前抽出15分钟,将自己操心的各类事项全部都在纸上或备忘录里罗列出来,然后告诉自己:“好了,已经操心过一遍了,现

在可以好好休息了。”这样做的好处是,不必在闭眼睡觉时还控制不住地回忆自己是不是遗忘了什么重要的事情。

借助一些辅助工具。比如用温热的毛巾敷两分钟眼睛,缓解视疲劳;用梳子梳头发,刺激头部穴位,疏通血液循环,从而消除脑疲劳,使大脑快速进入梦乡;还可以选择舒服的枕头、触感柔软的被单以及遮光能力较好的窗帘,为自己打造舒适的睡眠环境。

偶尔没睡好也没关系。过度关注、焦虑自身的睡眠状况,反而会给自己带来更多的压力,从而导致更难放松地入睡。其实,一两次没睡好、没睡够、没睡着等都不是什么大问题,因为睡眠这件事本身可以放在更长的时间去考虑,即使一两天睡不够,也可以分散到之后的一周时间里补上。只要不是长期欠“睡眠债”,就不必过度关注和警惕。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■ 养生之道

# 大雪节气,暖身“两补”御寒冬

到了二十四节气的大雪节气,大雪,顾名思义,雪量大。古人云:“大者,盛也,至此而雪盛也。”到了这个时段,雪往往下得大、范围也广,预示着天气越来越寒冷。

中医认为“寒则气收”,“气收”在血脉则脉急缩倦而少血,血行凝泣,易诱发中风、脑出血、心肌梗塞;在腠理则毛窍收缩,闭塞无汗而皮肤干燥瘙痒;在肌肤筋肉则冷厥不仁,挛急不伸,膝盖关节疼痛、僵硬,转筋,腹部冷痛。因此,中医冬季养生注重“两补”补温祛寒,就不失为一种让身体快速变暖又预防疾病发生的好方法。

### 食补

大雪时节肾气正旺,饮食宜增苦忌咸,补理肺胃。另外,因为大雪时节降水较少,天气干燥,易伤津液,宜多食新鲜蔬菜、水果以生津润燥。同时,冬天是进补的好时机,所以,大雪节气采取药膳进补是不错的选择。

肉类。羊肉、牛肉和章鱼肉均富含蛋白质、脂肪和碳水化合物等产热营养素,在大雪节气适当进食此类食物,可促进新陈代谢,加速血液循环,从而起到御寒作用。

根茎类、含钙食物、豆制品。怕



冷与饮食中矿物质缺乏有关,尤其是缺钙,会影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性。冬季应多吃牛奶、豆制品、虾皮等富含钙质的食物。胡萝卜、红薯、莲藕、大葱、土豆等根茎类蔬菜中含有大量矿物质,也能增强人体的抗寒能力。韭菜有散瘀、活血、补中、助肝、通络等功效,为温暖腹脏的佳品,适于寒性怕冷、肾阳虚弱者及妇女月经迟来、产后腹部冷痛者。黑豆富含铁和铜等矿物质,其中的抗

氧化物含量高于其他豆类,多喝黑豆汤有助肌肉获得更多血氧,增强机体免疫力和抗寒能力。

含铁量高的食物。常食用动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、腐竹、黑木耳等富含铁质的食物,对提高人体的抗寒能力大有裨益。

含碘量高的食物。海带、紫菜、贝壳类、菠菜、鱼虾等含碘量高的食物能促进甲状腺素分泌,加速体内组织细胞氧化,提高身体的产热能力。

茶饮类。红茶性温,将其和生姜搭配,和胃暖身的效果显著。民间有“一日食三枣,百岁不显老”之说,红枣为补中益气、滋肾暖胃的佳品。

红酒。红酒中富含的葡萄多酚具有抗氧化、促进血液循环的作用,冬天适当饮用不仅可以保护心脏,还有很好的美容养颜、活血暖腰的功效。

### 药补养神双管齐下

老年人或身体虚弱的人,大雪在食补的同时,也可以用些药物进补。药补要注意,要因人、因时、因地,才能真正达到养生的目的。

大雪节气常用的补药有红参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、枸杞等。红参有大补元气、复脉固脱、健脾补肺、益气活血、生津安神的功效,是气血不足且偏阳虚者的补益佳品。

黄帝内经认为“诸寒收引,皆属于肾”。选用黄芪、当归、阿胶、首乌、玉竹、石斛、冬虫夏草、淫羊藿、巴戟天、补骨脂、核桃、鹿角胶等经辨证后配制的调补膏方,能滋阴填精、温肾助阳。可和肉类一起做成药膳食用。药膳可用黄芪炖母鸡、山药炖猪手、当归羊肉汤、桂圆红枣羹等,均不失为冬令进补佳品。

大雪时节还可以通过多喝水来调整体内的阴阳平衡,尤其是阴虚的人。中医认为水是阴中的至阴,因此隆冬之际,多喝水可养阴,梨、萝卜、藕、蘑菇等,这些都是养阴的食物。

养生中,养神和饮食调节同样重要。中医认为,稳定的精神、情绪,对人体脏腑气血功能都能起到良好的作用,而神志反常、喜怒无度、思虑太过都能伤神。

(陆明华)