

很困却怎么也睡不着,如何才能“倒头就睡”?

□本报记者 张晶

职工困扰:

我是一个“睡眠困难户”,每天晚上明明身体很想睡,但大脑却很清醒,翻来覆去怎么都睡不着。好羡慕那些能够倒头就睡的人,他们是怎么做到不管外面多嘈杂、不管刮风下雨,总是一沾到枕头就睡着的呢?难道睡觉这事真的有什么秘诀吗?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

一般正常情况下,人们平均能在10分钟内睡着。而对于那些倒头就睡的人,科学家们认为可能是因为这些人体内控制睡眠的基因发生了突变,使得身体释放的促睡眠的激素更多,神经对昼夜节律也更为敏感。换句话说,基因差异的存在决定了倒头就睡似乎是一种天生的能力。

除此之外,还有诸多因素让我们躺在床上时,无法做到倒头就睡——

年龄增长:随着年龄的增加,我们的睡眠模式可能会发生变化,入睡时间可能会变长。

身体不适:比如发热、咳嗽、疼痛等令人难受的生理症状都会干扰睡眠。对于女性而言,特殊的生理周期引起的体内激素水平变化,也会影响入睡速度。

情绪问题:焦虑、抑郁等情绪问题,以及过度思考、担忧或劳累等心理状态,都可能使大脑过度活跃,阻碍我们入睡。

睡眠环境:声响、光线、温度以及床垫、枕头等等出现问题,都可能让人难



邵怡明·绘图

以入睡。还有我们常说的“认床”,突然间改变了睡眠环境也会让人不适应,导致失眠。

生活习惯:白天睡太多、吃太饱,或者喝了咖啡、奶茶、酒等,摄入太多咖啡因、酒精都会影响入睡。此外,习惯在睡前打游戏、刷视频等,过度沉浸在娱乐活动中,也可能使我们在本应该休息的时刻仍然神经亢奋,达不到睡眠标准。

总之,睡眠作为我们生活中至关重要的一部分,想要轻松入睡、拥有健康睡眠涉及到各个方面。

专家建议:

那么,有什么方法能帮助我们更快入睡呢?下面就给大家分享几招:

好好和床相处。床对于睡眠的重要性不言而喻。为此,我们可以选择合适的床垫和枕头,定期保持床的干净整洁,还可以在床头摆放一些助眠好物,如眼罩、耳塞等,或者喜欢的书籍、摆件等,让床成为一个舒适温馨的休息空间。最重要的是,让身体和床逐渐熟悉起来,形成记忆;床是用来睡觉的。不要在床上做其他与睡眠无关活动。如果你在床上躺了半小时还实在睡不着,就不要硬睡。可以起来做点别的,比如洗个热水澡、喝杯热牛奶、看会儿书。等我们真正有困意时,再立刻躺上床睡觉。

增加睡眠压力。睡眠压力,是指我们睡眠的需求和动力。睡眠压力越大,我们就越容易入睡。很多时候,因为我

们潜意识中知道即使一时睡不着,第二天也有足够时间来赖床或补觉,这种心理预期就降低了我们的睡眠压力,使得入睡变得困难。因此,我们可以给自己固定一个必须到点入睡或起床的时间,即使在周末或假期也尽量遵守。或者,在白天尽量不补觉、不午睡,以便在晚上积累更多的睡眠压力。

保持情绪平和。情绪平和,睡眠就不容易受影响。我们可以学会将睡觉与清醒时的活动区分开。白天,全身心地投入工作、生活和社交,尽量满足自己的需求和欲望。这样到了晚上,我们依然能够运用自制力,主动调整自己,保持平静的习惯。在入睡前,不要进行过于激烈的运动或观看刺激性的内容,以免让大脑过度兴奋。相反,我们可以进行一些放松身心的活动,比如,深呼吸、泡脚、冥想等等,让自己更容易进入梦乡。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
北京市总工会职工服务中心微信公众号

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

夏季感冒要对症治疗

□刘凯

每到夏天,感冒比想象中更常见,而且症状和冬季感冒不太一样。有些人一感冒就随便吃药,或者用“捂汗”的老办法,结果病情反而加重。

夏季感冒为什么容易发生?

夏季感冒高发,主要和以下几个原因有关:第一,空调使用不当。室内外温差过大,人体调节不过来,就容易感冒。第二,贪凉饮冷。夏天喝太多冰镇饮料、吃冷饮,会损伤脾胃功能,湿气滞留在体内,降低抵抗力。第三,出汗后立即冲凉。运动后满身大汗,马上冲冷水澡或跳进泳池,毛孔突然收缩,不仅不利于散热,还容易让寒气入侵。第四,睡眠不足。

夏季感冒的几种类型

很多人以为夏天感冒都是“热感冒”,其实不然。夏季感冒主要分为三种类型,症状和治疗方法各不相同:一种是暑湿感冒。这是夏季最常见的类型,主要症状是发热、头昏脑胀、身体沉重、胸闷恶心、食欲不振,舌苔厚腻。出汗多但热度不退,还可能



伴有腹泻。这种感冒多是因为贪凉、湿气重引起的,治疗重点是祛湿解暑,可以喝些薏米粥、冬瓜汤帮助祛湿。一种是风寒感冒。虽然是夏天,但如果空调温度太低或淋雨受凉,也会出现风寒感冒。症状包括怕冷、鼻塞流清鼻涕、头痛、肌肉酸痛,发热但不出汗。这种情况不能按“热感冒”治疗,应该用辛温解表的药物,比如生姜红糖水发汗。还有一种是暑热感冒。这种类型主要表现为高热、口干舌燥、心烦气躁、咽喉肿痛、小便黄少、出汗少。治疗需要清热解暑,可

以适当喝些绿豆汤、菊花茶,药物选择清热解毒类。

治疗夏季感冒的常见误区

很多人在处理夏季感冒时容易犯以下错误:

误区一:所有夏季感冒都喝姜汤
姜汤对风寒感冒确实有效,但如果是因为暑热或暑湿引起的感冒,喝姜汤反而会加重症状。暑湿感冒应该选择藿香正气水这类祛湿解暑的药物。

误区二:感冒就要捂汗
这是最普遍的误区。夏季感冒如果是暑湿型,盲目发汗不仅不能退烧,还可能加重身体不适。正确的做法是根据感冒类型选择治疗方法,暑湿感冒应该清暑祛湿,而不是发汗。

误区三:随便吃抗生素
大多数夏季感冒是病毒引起的,抗生素对病毒无效。

误区四:忽视休息
很多人感冒后仍然坚持工作或剧烈运动,认为“出汗就好了”。实际上,感冒期间需要充分休息,过度劳累会延长恢复时间。

正确应对夏季感冒的方法

分清类型再用药。如果是暑湿感冒,可以选择藿香正气水;风寒感冒用辛温解表药;暑热感冒用清热解暑药。如果自己判断不准,最好咨询医生。

合理使用退烧药。体温超过38.5℃时可以服用对乙酰氨基酚等退烧药,但不要几种退烧药混用。低烧时可以用温水擦浴物理降温。

饮食调理。感冒期间要清淡饮食,多喝温水。可以吃些易消化的粥、面条,适当补充蛋白质如鸡蛋、鱼肉。

适当休息。感冒期间要保证充足睡眠,避免劳累和剧烈运动。白天也可以适当小憩,帮助身体恢复。

注意环境调节。空调温度不要调太低,建议保持在26℃-28℃。避免直接对着空调吹,室内要定期开窗通风。从室外进入空调房前,最好先在常温环境过渡一下。

本版邮箱:
zhoumolvyou@126.com