

如何提高睡眠质量?

你的睡眠还好吗?

睡眠是人类非常重要的一项生理活动,人的一生有1/3的时间都在睡眠中度过。人们通过睡眠恢复自身状态,从而应对平时的工作和生活。

如何精力满满地开启新的一天呢?首先要了解常见的睡眠问题。

1.失眠:主要表现为入睡困难、睡眠不深、夜间容易醒、多梦、早睡、醒后感觉乏力或白天犯困等。

2.嗜睡:通常表现为睡眠时间变长或发作性睡眠。睡眠时间延长,一般指夜间睡眠时间超过8小时,但白天仍然犯困。发作性睡病是在需要十分清醒的场合下突然入睡,个人无法控制。

3.睡眠觉醒节律障碍:反复出现睡眠时间长短不恒定,比如之前固定时间入睡,但最近出现入睡时间提前或延迟。

4.异态睡眠:一般表现为梦游、夜惊、梦魇等,部分还可伴有打鼾、磨牙、多汗、讲梦话等。

睡眠误区不要闯

为了拥有更好的睡眠,很多朋友各处寻找“神药”“偏方”,没想到却是越努力入睡,越容易失眠。提醒您,平时要避免陷入以下睡眠误

区。

1. 提前“酝酿”:有些人认为要睡个好觉,就需要比平时更早睡。实际上这更容易导致失眠。如果不能在短时间内入睡,你就会开始胡思乱想,大脑越发兴奋,继而影响睡眠。

2. 喝酒助眠:人喝酒后可出现促进入睡的假象,但通常是浅睡眠。喝酒睡着后,酒精容易抑制呼吸,导致睡不安稳,扰乱睡眠结构,使人第二天醒来后头重脚轻。

3. 睡前“准备活动”:很多人每天晚饭后会适当运动,但长期失眠的人不能过度运动,因为运动会将原本已经疲倦的肌肉更加紧张,大脑更加清醒。有的人会在睡前看书,睡前看书也要选择合适的书。如果睡前看情节紧张的小说,会让大脑更兴奋。

4. 过度追求睡眠时间:每个人的睡眠时间都不一样,偶尔睡眠时间减少,不会产生太大影响。不要恐惧睡不够8小时会影响生活,精神紧张同样会影响睡眠。

5. 白天或周末补觉:人们常认为熬夜没睡好,第二天可以多睡一会儿补回来。但延迟起床时间补偿睡眠,会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环。休息日睡懒觉,会打破平时形成的睡眠节律,不利于提高睡眠质量。

睡好觉也不难

目前,治疗失眠的主要方法有认知行为疗法和药物治疗。这里主要介绍一下认知行为疗法。

1. 睡眠限制:通过减少花在床上觉醒的时间,来改善睡眠质量。

2. 刺激控制:减少睡眠环境中与睡眠不相符的刺激,即在床上只做与睡眠相关的事情,帮助失眠患者重新建立睡眠与床、卧室之间正确的连结。

3. 放松训练:又叫松弛疗法。通过放松,帮助更好地入睡。常见的放松训练方式有腹式呼吸法、肌肉放松法、意向放松法。

4. 睡眠卫生教育:保持卧室环境安静、舒适以及适宜的光线和温度;睡前避免摄入过多液体和食物,避免进行引起兴奋的活动;选择适合的锻炼方式,坚持规律运动。

5. 认知疗法:帮助患者学习正确的睡眠知识,纠正其对睡眠的误解。

常见的不合理认知:

非黑即白:看待事情只有对和错。例如,患者认为每晚必须睡够8小时才能感到精力充沛,如果睡不够8小时等于一晚上没睡。

以偏概全:用少数或单一的负面状况来概括整体。醒来的时候状

态不太好,而昨晚刚好没睡好,就把状态不好归咎于此。

灾难化:把一件小事无限放大,将事情的后果严重化。这在失眠的人身上很常见,他们常常担心失眠一小时对第二天的表现会有影响,从而产生焦虑情绪。

选择性注意:只关注某一方面的情况或证据,只看到不好的一面。有的人可能平时睡眠都还好,就一天没睡好,他们就只关注没睡好的那一天,认为自己的睡眠出了问题。

提高睡眠质量的小建议

1.“生物钟”很重要。规律作息,避免熬夜,建立正常的生物钟,是改善睡眠质量的第一步。

2.“兴奋剂”要不得。睡前避免使用让大脑兴奋的物质,比如浓茶、咖啡、烟草等。

3.“病”一定要治。如果是某种疾病影响睡眠,一定要积极治疗原发病,尤其是干扰生物钟的重大疾病。

4.睡前适当运动。适当锻炼身体,如练气功、打太极拳、练瑜伽等,避免睡前剧烈运动。

5.良好的生活习惯。睡前泡脚或洗个热水澡,能使身心都得到放松。

6.“白日兴奋”。白天尽量忙起来,适当午休,时间不要太长。

(据《健康中国》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交



官方微博

官方微信

债权债务清算公告

包头市三隆新材料有限责任公司新建6000吨稀土金属、高纯稀土金属及合金和6000吨高性能永磁合金项目环境影响评价报告书第二次征求意见稿信息公告内容

一、依据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.4-2005)、《环境影响评价公众意见表格式》(HJ/T2.2-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.3-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.4-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.5-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.6-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.7-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.8-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.9-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.10-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.11-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.12-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.13-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.14-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.15-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.16-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.17-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.18-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.19-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.20-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.21-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.22-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.23-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.24-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.25-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.26-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.27-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.28-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.29-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.30-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.31-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.32-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.33-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.34-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.35-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.36-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.37-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.38-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.39-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.40-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.41-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.42-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.43-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.44-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.45-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.46-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.47-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.48-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.49-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.50-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.51-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.52-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.53-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.54-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.55-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.56-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.57-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.58-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.59-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.60-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.61-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.62-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.63-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.64-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.65-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.66-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.67-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.68-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.69-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.70-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.71-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.72-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.73-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.74-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.75-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.76-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.77-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.78-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.79-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.80-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.81-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.82-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.83-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.84-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.85-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.86-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.87-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.88-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.89-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.90-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.91-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.92-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.93-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.94-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.95-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.96-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.97-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.98-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.99-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.100-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.101-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.102-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.103-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.104-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.105-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.106-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.107-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.108-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.109-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.110-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.111-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.112-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.113-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.114-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.115-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.116-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.117-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.118-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.119-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.120-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.121-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.122-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.123-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.124-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.125-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.126-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.127-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.128-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.129-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.130-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.131-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.132-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.133-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.134-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.135-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.136-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.137-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.138-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.139-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.140-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.141-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.142-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.143-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.144-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.145-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.146-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.147-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.148-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.149-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.150-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.151-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.152-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.153-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.154-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.155-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.156-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.157-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.158-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.159-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.160-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.161-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.162-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.163-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.164-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.165-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.166-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.167-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.168-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.169-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.170-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.171-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.172-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.173-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.174-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.175-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.176-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.177-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.178-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.179-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.180-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.181-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.182-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.183-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.184-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.185-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.186-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.187-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.188-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.189-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.190-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.191-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.192-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.193-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.194-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.195-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.196-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.197-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.198-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.199-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.200-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.201-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.202-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.203-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.204-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.205-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.206-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.207-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.208-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.209-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.210-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.211-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.212-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.213-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.214-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.215-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.216-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.217-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.218-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.219-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.220-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.221-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.222-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.223-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.224-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.225-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术规范》(HJ/T2.226-2005)、《环境影响评价公众意见表填报技术