怎么才能睡个好觉？

睡眠专家禹海航做客“甬上名医大讲堂”分享健康睡眠知识

再过几天就是世界睡眠日了，睡眠问题已经成为了当今社会热议的健康话题。远离失眠困扰，拥有优质好睡眠是不少人期望的。昨日，“甬上名医大讲堂”邀请了宁波市康宁医院副院长、睡眠专家禹海航开讲。在一个小时的直播时间里，禹海航为观众讲解了关于睡眠的知识，并推荐了多种放松助眠的方法。

禹海航做客“甬上名医大讲堂”。　记者 刘波 摄

怎样才能快速入睡？拥有好睡眠的秘诀是什么？

越睡越晚，是现代人出现睡眠问题的主要因素之一。从盖被子闭眼到完全睡着，有的人可能需要花上数个小时，怎么做才能快速入睡？

禹海航建议，首先要建立一个有睡意才上床的规律习惯，最晚不要超过晚上11点。如果在睡眠过程中遇到多次醒来的情况，建议可以适当起床，穿好外衣，做一些轻松、舒展的运动。也可以试着把烦心的事情写下来，卸下烦恼。通常情况下，这样不需要多久就会产生睡意，那就可以再回到床上去睡觉。如果起床半小时后还没有睡意，也可以回到床上去，安静躺下，如果还睡不着再起床，这样一晚上不要超过2次。

人们常说，要想保证健康，每天要保证8小时黄金睡眠时间。但日常生活中我们常常看到，很多人即使每天只睡六七小时，第二天依旧神采奕奕，这是怎么回事？对此，禹海航解释道，睡眠时间不是越长越好，睡得太长，大脑的神经细胞会缺少刺激，产生记忆相关的疾病。但睡得少也会影响到白天的精神状态，尤其是对青少年学生来说，需要保证生长发育激素的分泌，尽量拥有8–9个小时的睡眠时间。

禹海航还说，睡眠的节律有两种极端，晚睡晚起的“猫头鹰型”和早睡早起的“百灵鸟型”，大多数人的睡眠节律在二者之间。但需要注意的是，一般上半夜深睡眠时间较多，下半夜浅睡眠时间多，想要提高睡眠质量的话，还是需要注意入睡时间的。如何判断自己的睡眠质量好不好，不能单凭睡眠时间或深浅睡眠比例，要根据自己第二天的精神状态来进行自我评估。

睡觉时做梦究竟是好是坏？睡不着就数羊羊，这说法靠谱吗？

有的人睡觉一夜无梦，一睁眼便是天亮，有的人睡觉时频频做梦，总是在半夜被梦惊醒，甚至还有“梦中梦”的现象，醒来时总感觉格外的疲惫，这是怎么回事？做梦睡觉究竟是好事还是坏事？

禹海航解释，做梦其实是睡眠的一部分，普遍来说，每夜通常有4–5个睡眠周期，每个周期90–110分钟。感觉到自己做了梦，可能代表在睡眠中有醒来过的迹象。除此之外，禹海航还介绍，梦并不是完全不具参考性的，一些应激性的事件或忙碌的生活节奏在梦里会有反应，像是梦到被人追杀的情况等，梦境会将紧迫感转化为一种实体化的人物传达。做好梦寓意着愿望的实现，醒来后也能获得心理的快乐，督促自己朝着梦想去努力。相反，遇到一些恐惧、害怕的梦境，或许要注意生活中是否有压力，以及一些早期的生活事件可能在记忆里被激活了，大家可以在梦境察觉出自己的生活状况。

为了让大家更好地了解睡眠的相关知识，禹海航还对网上关于睡眠的一些说法进行了解答。比如有关睡前运动可以帮助睡眠的说法，禹海航表示，适量运动可以帮助缩短入睡时间，但要注意运动与睡觉的间隔时间，可以在下午进行一些强度高的运动，睡前一小时则需要避免运动。

关于“睡不着就数羊羊，这样就能睡着”的说法，禹海航表示，这其实是以讹传讹。“这一说法的科学依据是通过想象羊群在湖泊旁吃草这样的场景，能帮助放松。但如果睡不着就认真地一只只数羊，反而会导致精神集中头部紧张，更不容易入睡。”

【相关链接】

睡前吃什么能帮助睡眠？

禹海航解答网友关于睡眠的问题

在直播中，观众们在互动区留言热烈，提出了许多其他的睡眠问题，禹海航对此进行了解答。

问：什么样的睡姿能帮助提升睡眠质量呢？

禹海航：可以选择仰卧、右侧卧，这样可以避免心脏受到挤压，有胃食道反流的人群可以选择左侧卧。大家在睡觉的过程中睡姿不是一成不变的，可以根据自身情况选择舒适的姿势入睡。

问：睡前吃什么能帮助睡眠？

禹海航：像牛奶、小米、核桃、大枣中含有丰富的色氨酸，能够促进大脑细胞分泌，让人产生容易入睡的五羟色胺，这些食物可以在睡前一小时适量地补充。要注意的是，吃得太晚或吃太多反而会加重肠胃负担，影响睡眠质量。

问：有网友问自家孩子上中学，每天睡不足9小时，想知道青少年究竟睡多久才合适，遇到睡眠问题怎么办？

禹海航：对孩子来说，通常需要9个小时的睡眠时间，如果是因为作业多、学习时间久导致的睡眠时间不足，可能要找到提高学习效率、改善生活习惯的方法来调整，如果是睡眠质量不佳，可以通过白天多运动、多晒太阳来调整，适当地调节压力情绪。

问：吃褪黑素能助眠吗？失眠了能吃安眠药吗？

禹海航：褪黑素是人体自身分泌的用来调节睡眠节律的激素之一，市面上也有很多内服的褪黑素保健品。有睡眠障碍的患者建议先通过运动、晒太阳以及一些自然的方式来调整睡眠节律，如果一定要服用褪黑素的话，建议在医生评估后，适当服用。安眠药也是同样的道理，不想太依赖保健品或药品来调节的话，建议先尝试改变睡眠习惯，学会判断睡眠问题出在何处，及时调整自己的心理状态。

问：睡前看电视、看手机会对睡眠有影响吗？

禹海航：有的人会看电视、听音乐，甚至开着灯睡，这是因为这些周遭环境能帮助他们排除杂念，或是缓解恐惧、害怕等压力。但这样做也有副作用，长此以往，在没有电视的环境下就容易睡不着觉。对一般人来说，在床上看手机，手机的蓝光会加速褪黑素的代谢，容易没有睡意。在此，禹海航建议，看电视、手机等行为尽量在床下进行，减少床与手机的条件反射，应该建立床与睡觉的条件反射。

问：头天晚上失眠了，第二天要不要马上补觉？

禹海航：这要分几种情况，如果前一天晚上没睡好是因为工作原因、加班，或是特定原因被剥夺，没有足够时间睡觉，比如上夜班人群，这样补觉是有必要的，可以有助于身体机能恢复。但如果是长期慢性失眠的患者，晚上是有足够睡眠时间和机会的，但睡眠质量和效率不高，就不建议第二天补觉。因为这样会导致晚上睡眠需要量更少，使得晚上越难睡着，形成负性循环。

记者 孙美星 见习记者 任诗妤