

# “喝酒助眠”“数羊助眠”……这些都没用 这八个方法才能助你走出睡眠“困”境

想睡又睡不着、很困但不想睡、睡着了又总是做梦，睡时鼾声如雷，醒来头昏脑涨……你是否正饱受这些睡眠问题困扰？

人一生中大约有三分之一的时间在睡眠中度过，睡眠健康是我们整体健康状态的重要标志之一，但日常生活中很多睡眠误区常让大家信以为真。3月21日是世界睡眠日，我们来了解一下关于睡眠的六大误区和改善睡眠的8个方法，走出睡眠“困”境。

## 误区1:高枕无忧

**真相:**俗话说说“高枕无忧”，但枕头过高或过低都会给颈椎造成影响。其实，枕头不是用来“枕头”的，而是“枕颈”的，因为人们睡觉时，会把枕头放在颈部下面，而不是头部下面。

人体颈椎前面有一个前凸的弧度，如果枕头过高，那么头部会被迫形成“低头”状态，使颈曲度过伸过屈，这会无形中给脖子增加负担。

## 误区2:打呼噜等于睡得香

**真相:**很多人以为打呼噜是睡得香，但其实打呼噜非但不是高质量睡眠的表现，严重的打呼噜还可能是阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征。

该病症患者在睡眠中会反复出现呼吸暂停或低通气情况，严重者每晚可能会发生多达数百次，每次持续十余秒至1—2分钟不等，令患者大脑、身体出现反复短暂性缺氧，从而对全身各器官系统造成慢性损害。例如，形成低血氧症，诱发高血压、脑血管病、心律失常、心肌梗死等。因此，阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征也被称为睡眠中的“隐形杀手”。

## 误区3:数羊可以治失眠

**真相:**一只羊、两只羊、三只羊……“睡不着的时候就数羊”这种说法流传甚广，但这其实并不管用。

睡觉前数羊最早是由国外传入国内，“羊”的英文发音和“睡觉”很接近，所以有一定暗示作用，但放在汉语里就完全不是一回事了。

这个方法不仅不能助眠，可能还会影响入睡。因为数羊时会不自觉地将注意力集中到数数上，大脑反而处于一种兴奋的状态，导致越数越清醒。

## 误区4:喝酒助眠

**真相:**不少人以为喝酒能助眠，因为喝酒以后，人昏昏沉沉会出现入睡的假象。虽然睡前喝酒表面上似乎对睡眠有益，但实际却会干扰睡眠。

酒精作用下的睡眠往往很浅，中途醒转次数多，睡眠一般断断续续，尤其下半夜酒精作用逐渐消失后，还会引起失眠与多梦，影响睡眠质量。

此外，酒精被分解后会产生乙醛，乙醛在体内循环会导致一定程度的脱水，醉酒入睡，醒来后通常口干舌燥，会难以入睡。

## 误区5:临睡前运动助眠

**真相:**临睡前运动会让交感神经兴奋，特别是容易导致兴奋性神经递质的释放，这反而会让人难以入睡。

建议临睡前3个小时不要运动，理想的运动时间是早晨和午后，但在职人员可能很难在这些时间段抽出大量时间来运动，那么夜间运动可以选择在睡前3—5个小时前进行，并且要避免剧烈运动。

适量运动能使白天的紧张情绪得到消除，从而提升晚上的睡眠质量。

## 误区6:睡得多=睡得好

**真相:**很多人会以为睡得多就是睡得好，但其实睡多睡少都不好。睡眠时间过长，大脑皮层兴奋度反而会下降，导致出现昏昏欲睡等不良感受。睡眠时间过短，则会出现头昏、乏力、焦虑、记忆力下降等症状。

一般来说，建议成年人的睡眠时间为7—9小时，老年人则为7—8小时。不过睡眠时长存在个体化差异，而且时长仅仅是衡量睡眠质量的其中一个指标，睡觉不仅要睡得饱，更要睡得香，质比量更重要。

钟艳平

### 判断 优质睡眠的四个指标

- 1.入睡较快，能在10至30分钟入睡；
- 2.睡眠过程中不易醒，即使偶尔醒来也能快速入睡；
- 3.夜间梦少或梦醒后很快忘记；
- 4.睡醒后头脑清醒，情绪良好，精力充沛。

## 改善睡眠的8个方法

良好的睡眠是健康的基础，那么如何提升睡眠质量，改善睡眠障碍？与其沉迷“喝酒助眠”“数羊助眠”的“障眼法”，倒不如从这八个方面入手，来避免“困”境。

- 1.临睡前不喝茶、不抽烟、不喝酒，以免导致神经中枢兴奋。
- 2.一日三餐规律适量，尤其睡前不

- 要吃得过饱或者过于饥饿，从代谢水平上帮助身体细胞维持好的生物节律。
- 3.掌握自己的睡眠特征，培养规律的睡眠作息。按时起床和就寝，不要提前上床或赖床补眠，严守生物节律。
  - 4.中午可以进行20~30分钟的午睡，有利于帮助维持下午良好的工作状态。
  - 5.临睡前保持放松状态，避免兴奋和刺激，可以听听舒缓音乐，轻

- 微的海浪声、流水声等有规律的波动声，让身体逐渐放松进入睡眠状态。
- 6.床只用来睡觉，不要在床上干别的事。如果在床上吃喝、打游戏、玩手机等，容易破坏生物节律。尤其是躺在床上玩手机，手机屏幕的蓝光，会影响神经睡眠中枢运行。
  - 7.睡前热水泡脚、沐浴。热水泡脚、洗澡能促进血液循环，放松全身，促进入睡。
  - 8.外部环境的声、光、温度，甚至空间、色彩及卧具等都会直接影响睡眠的质量，建议营造温暖、安静、舒适等适合睡眠的环境。例如，采用遮光材质窗帘，黑暗更有利于入睡和深度睡眠。



俗话说：“万物生长靠太阳。”阳光中的紫外线不但有杀菌、消毒的作用，还能促进维生素D的合成，进而促进人体对钙的吸收，起到预防骨质疏松的作用。适当晒晒太阳，有益健康。不过，有些药物在使用期间却要避免晒太阳，因为它们可能会引发光敏反应。

## 红肿痒疼考虑药物光敏反应

服药的禁忌大家或多或少都了解一些，如有些药物不能同服，吃了某些药物后不能饮酒等等。殊不知有很多药物，在服用后还会发生光敏反应，得注意防晒。据报道，药物的光敏反应占药物引起的皮肤不良事件的8%。

药物引起光敏反应的主要表现有：皮肤出现红斑、水肿，同时伴有瘙痒、灼痛或出现色素沉着，如皮肤颜色变深或出现色斑。重者可有水疱，溃破后可形成溃疡或糜烂。

药物的光敏反应是用药后皮肤对光线产生的不良反应。包括光毒性反应和光变态反应两类。前者指药物吸收的紫外光能量在皮肤中释放导致皮肤损伤；后者系药物吸收光能后成激活状态，并以半抗原形式与皮肤蛋白结合成为全抗原，经表皮细胞传递给免疫活性细胞，引起皮肤过敏反应。

出现光敏反应必须具备两个条件：一是使用具有光敏感性的药物；二是接受了一定的日光照射。

## 吃这两类药物最“见不得光”

从能够引起光敏反应的药物分布情况分析，容易引起光敏反应的药物为神经系统药物和抗感染药物，心血管系统药物、内分泌系统药物的“杀伤力”紧随其后。

以下是引起光敏反应的常用西药：

利尿剂：氢氯噻嗪、呋塞米

抗心律失常药：胺碘

非甾体抗炎药：泰普生、酮洛芬、吡罗昔康

代谢药：甲氨蝶呤

抗肿瘤药：达拉非尼

抗菌药：四环素、强力霉素、伏立康唑、喹诺酮类抗菌药

抗精神病药：异丙嗪

调脂药：非诺贝特

抗纤维化药：吡非尼酮

这里要提醒大家的是，能够引起光敏反应的药物还有很多。因此，建议您在用药前仔细阅读说明书，以免发生不良反应。

## 中成药和食物也能引起光敏反应

可引起光敏感反应的中（成）药有：连翘、竹黄、三九胃泰、补骨脂、马齿苋、紫云英、独活、沙参、白芷、白鲜皮、仙鹤草、前胡、防风、荆芥等，此外，雷公藤多甙也有个案报道。

值得注意的是，有一些食物也可产生光过敏反应，如香菜、芹菜、油菜、芥菜、无花果、柠檬、黄泥螺等。如果大量进食后再晒太阳，会发生“蔬菜日光性皮炎”“黄泥螺日光性皮炎”等。

预防光敏反应的发生，我们需要在用药前仔细阅读药品说明书并咨询医生或药师，了解药物是否有光敏性；同时，用药期间及停药5天内，注意防晒；此外，患者还可以通过调整服药时间避开光照，如调整为晚间给药。

## 出现光敏反应可以这样做

发生光敏反应，应该立即停药。迅速置于避光处，将皮肤上残留的致敏物及时清除，远离光敏性物质，避免日光照射。

此外，可以考虑使用遮光剂，根据病情，重者停药并给予抗过敏药物；光毒性反应特别严重的情况，可以口服抗组胺药及局部或全身使用糖皮质激素，以缓解症状；轻者给予抗组胺类进行治疗，若出现小水泡，可用1%庆大霉素湿敷。还可口服胡萝卜素、复方维生素B、维生素C、叶酸等脱敏药进行治疗。

一旦发生药物光敏反应，建议在做好防晒的同时及时到正规医院就诊，由专业医生根据病情做出相应诊疗。

李鸿儒 朱莹