

改善睡眠建议手册

什么是良好的睡眠？

- 没有**统一的标准**来定义良好的睡眠。
- 良好的睡眠是指**能让你恢复精力**，白天不感到疲倦的睡眠。
- 如果你有**严重打鼾、睡眠呼吸暂停、夜间疼痛、强烈想动手脚的感觉**（如不宁腿综合征）、梦游，或以下建议无效，**请咨询医生**。

规则一：保持规律

- 保持**规律的作息**时间。起床时间自然决定入睡时间。身体需要一定程度的**疲劳积累**才能促进入睡。
- 避免**作息**时间紊乱或试图“补觉”（如周末睡懒觉、白天长时间或太晚的午睡）。

睡前准备

- 睡前一小时避免使用靠近眼睛的**屏幕设备**（如手机、平板）。
- 避免在睡前**4至6小时内**摄入咖啡、茶、咖啡因或尼古丁。
- 晚上**限制饮酒**：酒精虽然有助于入睡，但会**破坏睡眠质量**。
- 避免睡前吃得过饱。
- 睡前至少一小时**进行放松活动**：阅读、轻音乐、呼吸练习或冥想。
- 避免**刺激大脑**的活动：工作、社交媒体、电子游戏、过度思考等。
- 如果你有**思绪反复烦扰**的情况，可以在笔记本上记录忧虑，避免在床上反复思考。**提前规划第二天的事务**，让大脑放松。如果焦虑严重，建议**咨询心理医生**。



睡眠环境

- 睡眠环境应**安静、黑暗、凉爽**（温度在18至20°C之间）。
- 床只用于**睡觉和亲密关系**，避免在床上阅读、进食或使用电子设备。
- 一旦躺下，**关闭所有电子设备**（不要使用手机、平板或电脑）。
- **夜间避免看时间**（将闹钟放在看不到的地方）。
- **减少噪音**（如有需要可使用耳塞），并**遮挡卧室中的光源**（如充电器的小灯）。

白天的习惯决定夜间的睡眠

- 白天尽量多接触**自然光**，晚上则**减少强光暴露**。
- **坚持规律的体育锻炼**，但避免在临睡前运动。
- **按时进餐**，保持规律饮食。

睡眠药物？

- 应**尽量避免使用**。长期副作用包括**成瘾、跌倒、记忆力下降**，而且会导致**睡眠质量下降**。
- 仅在**万不得已时使用**，并且只在**短时间内用于短期失眠**。对于慢性失眠不推荐使用。
- 替代方法：饮用助眠草本茶或补充**缬草、香蜂草、橙花、洋甘菊**等天然成分。

行为疗法：“刺激控制法”

- 床只用于**睡觉和性生活**，不要在床上阅读、进食或看屏幕。
- 只有在**感到困倦时**才上床，并且仅用于睡眠。
- 如果在床上**20分钟仍无法入睡**，请起身到别的房间，只有在**重新感到困倦时**再回到床上。必要时重复该步骤。
- **每天同一时间起床**，即使前一晚睡得不好。
- **避免白天午睡**（或保持极短时间，且远离入睡时间）。
- 此方法**效果显著且持久**，通常与安眠药同等有效，但无副作用。



睡眠限制疗法

该方法应事先与医生讨论，适用于夜间频繁醒来或**每晚在床上时间过长（8至10小时）**的人群：

- 设定一个固定的起床时间，并每天坚持。
- 故意推迟入睡时间，以限制在床上的总时间。
- 禁止午睡。
- 保持睡眠记录（或使用智能手表）。
- 计算睡眠效率 = (估算的睡眠时间 ÷ 在床时间) × 100%。
 - 如果 >85% 持续7至10天：可以将入睡时间提前15分钟（例如：从00:00提前到23:45），并保持固定的起床时间。
 - 如果 <80% 持续7至10天：则将入睡时间再推迟15分钟（例如：从00:00推迟到00:15），但每晚在床时间不得少于5小时。

潜在好处：

- 更快入睡、减少夜醒、提高睡眠效率。
- 睡眠时间的增加有限，但睡眠质量的改善尚未充分研究。

可能的不良反应：

- 起初可能出现白天嗜睡
- 情绪调节能力下降，因疲劳引起的焦虑
- 对于癫痫患者，可能诱发癫痫发作

