

换季了,怎么睡个好觉?

最近是不是总在深夜“仰望天花板”?明明身体很累,脑子却异常清醒?数羊数到一千只,反而越数越心慌……

别怀疑自己,也别硬扛,这很可能是“换季失眠”在作祟。

夏秋之交,气温、湿度、日照时间都在悄然改变,我们的身体还没跟上节奏。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员郭君

指导医院:湖南省第二人民医院(省脑科医院)
指导专家:睡眠障碍及神经症科主任医师陈金虹

28岁的小林(化名)是互联网公司职员,入秋之后,他的睡眠状态急转直下,来到睡眠障碍及神经症科门诊就诊。

“医生,我明明身体很累,躺在床上脑子却停不下来。”小林一脸疲惫地讲述自己的遭遇。夏天时,他作息还算稳定,进入夏秋交替之后,夜里常常1个多小时都无法入睡,好不容易睡着,两三点又会突然醒来,盯着天花板熬到天亮。白天上班头昏脑涨,工作出错率变高,压力进一步变大。

他试过不少网上流行的助眠办法,睡不着就看短视频“熬困自己”,但越看大脑越兴奋;也会在晚上喝咖啡提神,结果又加重夜间失眠。短短一个多月,他情绪变得很容易烦躁,一点小事就容易发火,晚上一躺到床上,内心就开始恐慌:“今晚会不会又睡不着?”这种预期性焦虑,反而进一步把睡意赶跑。

医生发现,小林没有严重器质性病变,属于作息紊乱型睡眠问题。夏秋昼夜温差变大、日照缩短,打乱人体褪黑素分泌节律,再叠加职场压力、睡前玩手机的坏习惯,多重因素叠加诱发失眠。医生没有直接给他开具安眠药,先给他做睡眠认知行为干预,纠正他错误的睡眠习惯,同时指导调整卧室环境、作息节律。两周后复诊,小林入睡时间明显缩短,夜间惊醒的次数大幅减少,白天的疲惫感也得到缓解。



这些“秋眠信号” 你中了几个?

夏秋换季,很多人身上会出现睡眠异常信号,如果多条同时出现,就要警惕睡眠问题找上门。

入睡拖延 入睡时间越来越长,数羊数到天亮依旧毫无睡意;夜间频繁醒来,一点点动静就惊醒,常常凌晨3—4点准时睁眼,再也无法入睡。

起床如同“渡劫” 早上起床浑身酸痛、头脑发沉,白天注意力很容易跑偏,工作学习效率大打折扣。

时长够,质量差 明明睡够8小时,醒来却比熬夜之后还要疲惫,情绪变得烦躁易怒。

多梦易醒 夜里梦境繁多,晨起头昏乏力,白天控制不住频繁犯困。

躯体信号 秋燥带来口干咽燥、皮肤紧绷,一部分人伴随心慌、胸闷、食欲下降,还有人出现情绪低落,容易莫名伤感,也就是大家常说的“悲秋”情绪,进一步加重睡眠困扰。

医生提醒,偶尔1—2天睡不好,属于正常生理波动,不用过度紧张;如果连续2—3周以上睡不好,每周3晚及以上出现入睡困难、频繁夜醒、早醒,已经明显影响白天生活,建议前往医院睡眠专科就诊。

为什么换季就容易失眠?

生理节律改变:入秋后日照时间缩短,光照是调节褪黑素分泌的关键。天黑来得更早,天亮又推迟,人体生物钟需要重新适配。很多人身体跟不上季节变化,就出现入睡难、早醒的情况。

昼夜温差波动大:夏秋之交昼夜温差拉大,夜晚忽热忽冷。人体想要进入深度睡眠,需要核心体温适度下降。夜里温度忽高忽低,体温调节中枢不停工作,睡眠就容易变浅、频繁惊醒。

气候因素:余热未消叠加秋燥。夏天积攒的余热还没有散去,秋燥又悄悄到来。部分人依旧延续夏天贪凉的习惯,吹冷风、吃冷饮,脾胃受损,进一步干扰夜间睡眠。



AI制图。

做好护眠五字诀

做好“上、下、不、动、静”护眠五字诀。

这是临床实用的睡眠调理口诀,简单好记,普通人在家就可以执行。

上:上凉。上半身,尤其是头部、面部要偏凉爽。在卧室不要捂得太热,枕头不要太厚,头部温度适度偏低,更容易产生困意。

下:下暖。下半身,腰腹、腿脚注意保暖。睡前温水泡脚,注意水温不要过烫;夜里睡觉脚和腹部一定要盖好,避免受凉。做到“头凉脚暖”,是秋季睡眠很关键的细节。

不:三不原则。睡前不饱食、不饮酒、不兴奋大脑。晚餐七分饱,尽量避开辛辣油腻;喝酒看似让人犯困,实则破坏深度睡眠,半夜更容易醒;睡前不看短视频、不打激烈游戏,避免大脑持续兴奋。

动:适度动。白天要有足够户外活动,晒晒太阳。白天运动可以帮助调节生物钟,促进夜间睡眠。但是睡前2—3小时避免剧烈运动,可以散步、慢走,不要跑步、高强度健身,不然神经兴奋,反而睡不着。

静:睡前静。睡前一小时进入安静模式。放下工作,减少思考烦心事;可以听舒缓音频、简单拉伸,让交感神经慢慢放松,为睡眠做好准备。

网红助眠小物到底有没有用?

眼罩

有用,但分情况。原理是隔绝光线,光线会抑制褪黑素分泌,黑暗环境利于褪黑素释放。对于卧室遮光差、容易被灯光、晨光干扰的人群,柔软透气的遮光眼罩可以减少夜间惊醒。

注意:不要选压迫眼球、闷热不透气的款式;眼部有炎症、青光眼的人群不建议佩戴眼罩睡觉。

耳塞

对噪音敏感人群有效。隔绝外界突发噪音,减少噪音带来的夜间惊醒。

注意:选购柔软记忆棉耳塞;耳道发炎、中耳炎人群不适合;不要把耳塞塞得过深,避免损伤耳道。

加湿器

适度使用,改善秋燥带来的口干咽痛。秋季空气干燥,湿度太低,夜里喉咙干痛会打断睡眠。睡眠环境理想湿度50—60%。

注意:不要整夜大功率开加湿器,需要搭配湿度计观察;湿度太高被子被褥容易潮湿,反而睡不踏实;加湿器要定期清洗,不然滋生霉菌,反而损害呼吸道健康。

睡前喝温牛奶

效果有限,更多是心理安慰。牛奶含有色氨酸,可以转化成褪黑素,但一杯牛奶里色氨酸含量很低,真正进入大脑起效的量微乎其微。温热带来的放松感、童年睡前喝奶的习惯暗示,才是让人觉得有助眠效果的主要原因。

注意:乳糖不耐受的人群,睡前喝牛奶容易腹胀、起夜,反而干扰睡眠,不建议饮用。

提醒

这些“坑”千万别踩

误区1:夜里睡不着,干脆玩手机熬到困

躺在床上超过20分钟毫无睡意,不要继续玩手机。手机屏幕蓝光抑制褪黑素,越看大脑越亢奋。

正确做法:离开床,到昏暗环境做安静低刺激的事,有困意了再回到床上。床只留给睡觉,不要在上床看视频、办公。

误区2:晚上睡不好,白天拼命补觉

秋季晚上睡得差,白天长时间补觉、午睡到下午,会进一步打乱生物钟,晚上更加难以入睡。

正确做法:午睡建议控制在20—30分钟,下午3点之后尽量不再睡觉。

误区3:为了晚上睡得香,傍晚疯狂运动。

睡前剧烈运动,心率升高,交感神经兴奋,会推迟入睡。运动尽量放在白天、傍晚早些时候。

误区4:喝酒助眠

喝酒会缩短深度睡眠,夜里频繁醒来,睡醒之后更疲惫,长期饮酒反而加重失眠。

误区5:一失眠就焦虑

过度关注睡眠,产生睡眠焦虑,本身就是失眠重要诱因。偶尔睡不好,也不必过度恐慌。