

玩手机、补钙片、吃夜宵、做运动……

晚九点后别做这些事



晚上,当我们抛去工作上的烦恼,卸掉一身的疲惫回到家后,都渴望充分利用这段个人时间做很多的事情。但是,有些看似平常的习惯,却可能让我们更加疲劳。为了保证第二天精神饱满,下面几件事晚上9点以后最好不要再做。

STOP

别玩手机

很多人会利用晚上的时间躺在床上玩手机游戏、看新闻或者和朋友煲个电话粥,这不能令人放松,反而会导致更加疲惫。

美国《预防》杂志刊登的一项最新研究显示,晚上9点后,只要人们使用20分钟智能手机,就会明显提高疲劳水平,甚至会影响第二天工作中注意力的集中程度。英国一项针对2000人的调查则发现,50%的人每晚上床后,至少有一个半小时用来上网,从而推迟了睡觉的时间,减少了夫妻间的交流和沟通,夫妻感情有可能因此被破坏。

因此,每天晚上9点后最好关掉手机或者让手机远离卧室。

STOP

别看刺激的影视节目

晚上11点~早上6点是黄金睡眠时间,为了保证优质的睡眠,最好在11点前上床睡觉。中医认为,先睡心,后睡目,也就是说要让你的心先平静下来,提前进入睡眠状态,然后再闭上眼睛睡觉,这样才能保证一夜好眠。

晚上9点后避免过于兴奋,不要看情节紧张、激烈的影视剧、枪战片,也不要进行卡拉OK、打麻将等让大脑皮层比较活跃的活动,大脑的兴奋点不能及时关掉,会导致入睡困难或者夜里反复做梦,第二天起床后会感觉昏昏沉沉,没有精神。临睡前可以听听舒缓的音乐、看看书,有助于睡眠。

STOP

别吃钙片和维生素补充剂

很多人会在临睡前吃钙片和复合维生素等保健营养品,但这些也会给肠胃增加不必要的负担,从而导致休息不好。建议随三餐时服用。

原则上来说,除非医生嘱咐要在晚上吃的治疗用药,其他药物和保健品最好不要在晚上9点后服用。并且,当人睡觉的时候,身体的各项代谢功能也处于睡眠状态,有些器官功能也开始“休息”了,并不利于营养成分的吸收。

STOP

别做剧烈运动

适度运动有助于睡眠,但尽量在晚上9点前完成。睡前1~2小时不要跑步、打球、跳舞等,否则会让大脑处于兴奋状态,会影响睡眠质量。

临睡前可以做些和缓的伸展运动,让身心慢慢平静下来,还可以揉揉肚子,搓搓腰,揉按涌泉穴、百会穴、内关穴等穴位来养生保健。搓腰是一项不错的运动,先把双手掌心相对,搓至发热,然后隔着棉毛衫分别从左右两侧上下揉搓腰部,直至发热,可以促进睡眠,有养生保健的功能。

STOP

别吃宵夜

传统中医认为,“胃不和,则寐难安”。肠胃舒服、和顺,才能保证优质的睡眠。睡前两小时最好不要再吃东西,以免导致胃酸分泌增加,给肠胃带来更多负担。如果临睡前感觉特别饿,可以稍微吃一点清淡的饮食,比如吃一片全麦面包。另外,晚餐不要吃得过饱,七八成饱即可,也不要过烫,宜清淡,小米粥是不错的选择。少吃土豆、洋葱、豆类、大白菜等易产生气体的食物,也不要吃辣椒、大蒜等辛辣食物,以免造成肠胃不适,影响睡眠质量。

STOP

别想太多工作

有人习惯在睡前回想一天的生活点滴,然后思考第二天的工作计划,甚至有的人会反复提醒自己“明天有重要的会议要开,今天一定要睡好”,结果却往往与愿违,最终难以成眠。

人的大脑也需要充分的休息,这样才能为第二天的工作做好充分的准备。其中,最重要的就是前一晚要彻底与工作脱离,这能帮助人们从心理上远离工作压力,有助于大脑区分工作和睡觉等身体恢复活动。睡觉时最好什么都不想,如果要回顾今天、计划明天,最好在9点前就把这些事情记录下来,然后再上床睡觉。

STOP

别大量饮水

临睡前最好不要大量饮水,尤其是容易起夜的人,否则半夜起来上厕所会干扰睡眠。如果口渴,可以少量喝一口。很多人有晚上喝牛奶的习惯,为了避免起夜,可以提前一点儿喝,或者只喝半杯牛奶。含咖啡因的食物会刺激神经系统,还有一定利尿作用,是导致失眠的常见原因,所以晚上9点后最好不要喝咖啡。

睡前饮酒曾经被很多人认为可以促进睡眠,但有研究证明,虽然它可以让人很快入睡,却让睡眠状况一直停留在浅睡期,很难进入深睡期。

(李洋)