



亲 睡眠的好处你知道吗

睡眠在人的生活中要占用大部分时间,不同年龄段的人有不同的睡眠时间。睡眠,是指抑制过程在大脑皮层中逐渐扩散并达到大脑皮层下部各中枢的生理现象,睡眠能恢复体力和脑力。

睡眠的机理

睡眠时机体内以合成功能为主,因而可为机体的生长发育储备足够的能量和原料;同时,睡眠时机体的循环、呼吸、泌尿等多种生理活动以及新陈代谢均处于较低水平,全身的骨骼、肌肉也处于松弛状态,这样既减少了机体能量的消耗,也使整个机体得到了充分的休息。

据生理学家研究证实,小儿的生长速度在睡眠状态下是清醒状态的3倍。其可能的机制是位于大脑底部的脑下垂体所分泌的生长激素只有在睡眠时分泌得最多,而醒着的时候分泌的量则很少。生长激素能够促进机体本身的骨骼、肌肉、结缔组织及内脏等的增长。因此,睡眠对于人体尤其是对于小孩儿的健康成长十分重要。

睡眠的好处

睡眠有助于人体尤其是儿童的脑发育,有助于记忆力的增强,并且可以防止儿童未完善的脑皮层神经细胞因过度的兴奋而造成大脑疲劳,益于脑功能的恢复和提升。睡眠的好处多多,现归纳为几点:

1.充足的睡眠可以使人精神饱满,气质非凡,具有旺盛的精力,便于开展工作、旅游、出访、社会交往活动。伟大的导师列宁说过,不会休息的人就不会工作。可见休息对于一个人有多么大的作用,

这里的休息就包括了睡眠,还有其他休息方式。清朝学者王国维在《人间词话》中写道:“登山则情满于山,观海则意溢于海。”也就是说,登山、观海、旅游等需要有精力和体力,才能“情满山”、“溢于海”。休息好了,人就有精神,神清气爽,干什么都会情趣满满。

成年人如此,儿童更是如此。如果一个孩子每天的睡眠充足,那么他一整天都会显得精力旺盛,活泼好动,欢乐可爱。而睡眠不足的孩子则常常表现出烦躁不安,容易激怒,肌肉松弛,体重减轻,同时消化吸收的功能也会降低,长此以往,还会影响孩子的生理以及心理上的发育。

2.睡眠可以提高免疫力。睡眠与人体免疫力密切相关。专家通过“自我睡眠”试验发现,良好的睡眠可使机体内的两种淋巴细胞数量明显上升,从而提升自身免疫力。在灾荒和经济短缺的年代,老百姓通过实践摸索总结出了应对饥饿的方法——躺下睡觉,保存体力。因为人在睡觉时,它的消化系统功能、泌尿功能相对于醒着时会有所降低,得以抑制。人睡不着时,辗转反侧,就容易起身去洗手间。一个人要是缺觉,就会精神不振,情绪不佳,吃饭也吃不下去或者吃不多。我们的老祖宗轩辕黄帝总结出了“饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”的生活工作规律。《灵枢·决气篇》中说,“饮食有节,养其气也”。调养其神气,故神气能与形俱存,而尽终其天年。说明人的三宝——精气神对于提升人的免疫力的重要性。临床专家的研究表明,睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子,此因子促使白血球增多,巨噬细胞活跃,肝脏解毒功能增强,从而将侵入人体的细菌和病毒消灭。

当然,提升免疫力还有好几种方法,

睡眠是最简单便行的方法之一。这几种方法包括:(1)多吃提高免疫力的食物,如新鲜萝卜、蘑菇、人参、猴头菇、香菇。(2)多运动。试验表明,每天运动30~45分钟,每周5天,持续12周后,人体的免疫细胞数会增加,抵抗力也相对增强。运动只要微微出汗、心跳加快即可,如快走、慢跑、羽毛球、游泳、自行车、乒乓球、瑜伽等。(3)心态要好。心态不好,免疫力就会差,乐观的心态可以维持人体处于一个最佳的状态。当今社会,巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多,从而降低免疫系统的功能。因此,保持乐观的心态对身体健康至关重要。

3.睡眠可以治疗胃溃疡、早期高血压、偏头痛等疾病,称之为睡眠疗法。所谓睡眠疗法,就是利用持续的睡眠治疗某些疾病的方法。对于腮腺炎患者,勤饮水、多睡眠是最好的治疗。这里需要说明的是,“勤饮水”不是“多喝水”,勤饮水是指少量多次饮水。喝水过多,对于身体而言反而是一种负担,同时也会影响消化功能。民间和医疗界都有服药后睡上一觉的做法,提升人体的免疫力,增加自身的有益菌群,击败有害病菌。

健康的睡眠时间

不同年龄段的人有不同的睡眠时间,睡不够不行,睡的时间长了也不行。健康的睡眠时间一般标准为:2岁幼儿睡眠12个小时以上;10岁儿童睡眠为10个小时;20~50岁的成年人睡眠时间为6.5~7.5个小时;60~70岁的老年人一般为6个小时。因个体差异,睡眠时间长一点儿或短一点儿都是正常的。

睡前要为睡眠者提供一个安静、舒适的睡眠环境,使他(她)从兴奋的状态

平静下来,尽快进入沉睡状态。什么时间入睡最好?一般来讲,儿童时期在晚上10点前入睡,成年人也不要超过11点入睡。这是因为,人的生长激素主要是在睡觉时分泌的。晚上11点到凌晨1点钟,是生长激素分泌的高峰时期。促进生长激素分泌的还有以下因素:每天户外运动半个小时,运动强度不能过大。不能只做上肢体的运动,只做上肢运动可能阻碍幼儿长个儿;合理饮食,发育期的儿童一定要摄取足够的营养素,如蛋白质、矿物质和维生素等;要注意减肥。长胖不等于长高,身高增长只有十几年的时间,但是体重一生都可以改变。这个时期的睡眠效率远远超过其他时间段。

中医认为,晚上11点到凌晨1点为子时,这个时间正是肝经当令的时候。晚上11点前要入睡,反之,如果把气血挪为他用(如过多供应给大脑、四肢或者肠胃),人体新陈代谢的工作就无法完成,新鲜的气血就无法顺利生成。因为肝藏血,主谋略,是解毒排毒的重要器官,这个时间不让它休息,结果只有一个:受伤了,肝经不通了,排毒不完全了。凌晨1点到3点为丑时,这个时段是胆经当令的时候,肝经与胆经相为表里,肝排出来的毒素都是通过胆经疏泄出去的。这个时段不休息,就会使胆经淤阻,胆主决断,长时间下去,就伤及肝了。需要熬夜的时候,一周也不要超过两次,第二天立即把睡眠时间补过来。

我们对睡眠的机理、好处有一个大致的了解,找到了睡眠的一般规律。规律的东西是不以人的意志而改变的,刻意改变它是要付出代价的。我们要尊重生活规律,尊重科学,按科学生活,按科学办事,养成良好的生活习惯,始终保持旺盛的精神状态,对于提高成年人的工作效率和工作质量以及促进幼儿的成长都是大有益处的。

(张长安)