

睡个好觉 是对身体最好的康复治疗

记者 刘威



资料图片

1

这些“隐形杀手” 在偷走你的睡眠

很多人被失眠困扰，总以为是想太多了，其实除了焦虑、压力外，大家还要关注那些容易被忽略的躯体性原因。下面这些常见的“睡眠小偷”，你可能一直没在意。

●慢性疼痛。腰背痛、肩膀痛、关节痛、伤口痛等慢性疼痛，常常在夜里更明显，让患者躺不住、翻不了身，自然很难睡踏实。

●夜里腿抽筋、酸胀。不少中老年人睡到半夜会小腿抽筋，或是双腿又酸又胀，说不出的难受，总要动一动才能缓解，这也是影响睡眠的常见原因。

●打鼾与呼吸暂停。有些人晚上睡觉时打鼾严重、反复憋醒，看似睡得香，其实整夜都在浅睡眠，就算睡很久，白天还是又困又累。

●不良睡眠习惯。睡前玩手机、枕头太高太低、床垫太软太硬，都会让肌肉一直紧张，身体放松不下来，自然睡不好。

2

好睡眠 是看不见的康复治疗

有人觉得：晚上少睡没啥大不了，白天补觉就行。其实对正在康复的患者来说，夜晚睡眠质量直接影响康复速度。“如果把身体比作一台机器，白天在使用，夜晚睡眠就是对机器的保养和检修。”张洁具体分析了好睡眠对康复期患者的诸多益处。

肌肉修复：深度睡眠时，人体会分泌大量生长激素，它能修复白天受损的肌肉纤维，缓解酸痛，促进软组织愈合。如果白天做了康复训练，晚上却没有睡好，训练效果将大打折扣。

大脑排毒：充足的睡眠能帮助大脑代谢废物，改善记忆力、注意力、反应能力，让康复学习的效果事半功倍。

缓解疼痛：长期失眠会让人对疼痛更敏感。没睡好，会感觉更痛，痛感又导致更难入睡，形成恶性循环。因此，优质睡眠能提高我们的疼痛忍耐力。

稳定情绪：失眠会加重焦虑、烦躁、抑郁等情绪，而稳定、深度的睡眠，能平稳情绪、缓解压力，让患者更有信心面对康复过程。

舒缓心肺：对心肺疾病、慢性病患者来说，高质量睡眠能减轻心脏负荷、稳定呼吸节律，减少夜间胸闷、气短、憋醒等困扰。

3

医生给出的助眠处方

既然睡眠对康复这么重要，那被失眠、睡不踏实困扰的人，到底该怎么做？别急着吃安眠药，不妨听听张洁给出的一些助眠建议。

●建立“床=睡觉”的条件反射

很多人喜欢早早上床酝酿睡意，或者睡前躺在床上玩手机，这是大忌。如果在床上超过20分钟睡不着还心烦，请起床离开卧室，去客厅做些无聊放松的事，比如看一本枯燥的书，直到有强烈睡意再回床。

●给脊柱一个“放假”的姿势

侧睡时，枕头高度应等于一侧肩宽，保证颈椎与胸椎呈一条直线；仰睡时，枕头压缩后约一拳高，支撑颈部生理曲度。床垫要选软硬适中，平躺时手掌能勉强伸入腰下空隙为佳。

●试试“身体扫描”放松法
平躺闭眼，将注意力集中在脚趾，感受它、放松它，然后依次向上到脚踝、小腿、膝盖、大腿……直到头顶。这样做能有效转移对疼痛和焦虑的注意力。

●呼吸训练诱导睡眠
通过特定的呼吸训练，

可以让身体进入放松状态，诱导睡眠。可以练习腹式呼吸法：平躺，一只手放在胸口，另一只手放在腹部。用鼻子深深吸气，感觉腹部像气球一样鼓起来（胸口的手尽量不动）；然后用嘴巴缓缓呼气，感觉腹部向内收缩。每天睡前练习5~10分钟，能有效降低心率、放松身心。

●管住嘴，迈开腿

晚餐不宜过饱，睡前避免喝咖啡、浓茶和酒精。规律的有氧运动是改善睡眠的天然安眠药。以下运动尤其适合睡不好的中老年人和疾病康复期患者，但最好安排在下午或傍晚进行，睡前3~4小时内避免剧烈运动。

快走或散步是最安全的运动。建议每分钟走100~120步，走到身体微微出汗、心跳加快但还能正常说话的程度，每次30~40分钟。太极拳或八段锦这类传统健身术动作缓慢，强调呼吸与动作的配合，既能锻炼身体，又能通过“调息”安神定志，特别适合睡前2小时练习。如果不便去户外，可在室内进行固定自行车（卧式或立式）练习。

小贴士

改善睡眠的小妙招

●温水泡脚：每晚睡前用40℃的热水泡脚15~20分钟，能引导气血下行，降低大脑兴奋度，对睡眠有帮助。但足部感觉减退的人（如糖尿病伴周围神经病变患者），对温度感知不灵敏，建议泡脚前使用水温计测温，避免烫伤。

●光照疗法：早晨起床后，尽量接触自然光15~30

分钟，帮助校准生物钟。

穴位轻按安神法：睡前用拇指轻轻按揉神门穴（手腕横纹小指侧凹陷处）、安眠穴（耳后凹陷处），每个穴位按1~2分钟，有轻微酸胀感即可。不用用力，温和刺激就能放松神经、缓解焦虑，特别适合因疼痛或思虑难以入睡的人。

特别提醒

张洁最后还提醒，康复人群的睡眠不能只追求时长，更要看重质量与规律。建议每天固定入睡、起床时间，即使前一晚没睡好，也不要赖床补觉，避免打乱生物钟。午睡控制在

20~30分钟，不要超过下午3点，以免影响夜间睡眠。

若您有严重的睡眠障碍，通过以上方法调理后症状无明显改善，请及时前往失眠门诊就诊。