

睡不着时闭目养神，有休息效果吗？

很多人到了一定年纪，或者压力比较大时，会出现入睡困难、失眠等情况。当睡不着时，闭目养神有休息效果吗？

闭目养神效果如何？

闭目养神就是在安静清醒的情况下，保持“啥都不想”的状态。一项研究发现，闭目养神时，大脑不积极参与对外界的反应，这时脑电波表现与睡眠期间基本相同。

大脑在清醒时和睡着时，发出的脑电波完全不同：清醒时、情绪激动时或思考问题时发出的主要是β波；入睡期发出α波和θ波；深睡期发出δ波。

在闭目养神的状态下，大脑发出更多的是α波和θ波。这意味着闭目养神时，脑电波表现与睡眠期间基本相同，大脑给自己“放假”了。此时大脑就像处于黑屏待机的手机一样，虽然不是关机，但可以减少耗电量，得到一定休息。

有专家表示，不少人认为没睡着就是失败的休息，心理压力随之增大，辗转反侧更加难以入睡。其实，闭目养神可以让大脑细胞和器官得到一定的休息，帮助恢复精力。

感觉没睡好，不等于真没睡好

有些人总感觉“昨晚没睡好，肯定会影响今天的状态”。但其实，我们以为没睡好，身体不一定真的没睡好。

一般来说，好睡眠在生理上的表现是：让人在醒来后感到精力充沛、神清气爽。

北京大学第六医院精神科副主任医师张卫华表示，“睡眠好不好”不仅体现在生理指标上，还是一种主观感受，二者有时存在偏差。比如，一个人可能主观感觉自己睡眠状况不佳，但事实上并不影响白天的工作生活及情绪，这种情况则提示睡眠已满足身体需要，不必太过焦虑。



有专家表示，追求睡眠上的“完美主义”，容易加重睡眠焦虑，进而加重失眠。对于自己的睡眠模式，有时没必要太过挑剔，并非每一场睡眠都必须完美。

这些方法可缓解入睡困难

一般来说，上床关灯后，只要能在30分钟以内入睡，都属于正常情况。如果你的入睡时间超过30分钟，也不必焦虑。越焦虑，越担心睡不好，越难以入睡。

心理专家和睡眠专家们给出以下建议，能帮你快速入睡：

不睡觉不上床，告诉自己“床只用来睡觉”，这个方法有助于培养“见床就困”的条件反射。

睡前1~2小时尽量避免使用电子设备，减少蓝光刺激。

如果睡前忍不住想看手机，最好在沙发或客厅看，不要躺在床上看。

睡前尝试一些放松技巧，如深呼吸、冥想、听白噪音等。

建立“睡前仪式感”，如温水泡脚、洗澡等，帮大脑识别睡眠信号。

如果你总是因为“想太多”难以入睡，可以设置一个时限，允许自己今晚用10分钟思考这件事，时间一到就不再纠结。



可以尝试把焦虑的事情写下来，写的过程能帮助你厘清思路、获得掌控感。

当你入睡失败躺在床上焦躁不安时，尝试把所有的注意力收回到“呼吸”上，感受腹式呼吸时肚子的起伏，有助于镇静情绪。

尽可能规律作息，固定上下床时间，即使周末也不宜大幅改变，有助培养自己的“睡眠生物钟”。

晨起后拉开窗帘，接触自然光线15~30分钟，帮助校准生物钟。

温度舒适(18℃~22℃)、安静、黑暗的睡眠环境，有助更顺利入睡，必要时可以使用遮光窗帘或遮光眼罩。

控制咖啡因摄入，下午3点之后避免摄入含有咖啡因的食物和饮料，比如巧克力、能量饮料、奶茶等。

适量补充镁元素，有助于神经系统稳定和肌肉放松，如坚果、深绿色蔬菜的镁元素含量都不错。

晚餐宜清淡，尽可能在19:00之前吃完，睡前1~2小时避免吃大量食物。

失眠的人在工作日慎重午休，若午休，时间不超过30分钟。

白天提高工作效率，下班后尽量减少脑力劳动。

保持适量运动，最好是有氧运动，如快走、慢跑，但要避免在睡前2小时进行，以免神经系统兴奋。

总之，不要总因为睡不好而感到焦虑，当你睡不着时可以闭目养神，让神经系统慢慢镇静下来。你以为睡得稀碎，其实身体已经得到了一定的休息。

来源：央视新闻客户端

告别乏力从吃绿开始

绿色不仅是自然的底色，更是生命的象征。古诗云：“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”，这一抹新绿承载着生命复苏的希望，也为我们开启了健康之门。

绿色食物是这个季节的营养宝库，它们不仅口感清新，更蕴藏不为人知的健康密码。赶快把这些食物收入菜谱，把身体唤醒吧！

叶酸

叶酸能够参与嘌呤、嘧啶核苷酸的合成；催化二碳氨基酸和三碳氨基酸相互转化；参与血红蛋白和其他重要的甲基化合物生成，如肾上腺素、胆碱和肌酸等。

代表食物：蚕豆、花椰菜、芹菜、莴苣。

维生素C

维生素C具有抗氧化作用，并能促进类固醇代谢、清除自由基、参与合成神经递质和促进抗体形成。此外，维生素C还能改善铁、钙、

叶酸的吸收和利用。

代表食物：苜蓿、芥蓝、青椒、西兰花、萝卜缨、油菜、绿苋菜、荠菜。

膳食纤维

膳食纤维具有调节肠道功能、控制体重、降低血糖和血脂、预防结肠癌等作用。

代表食物：毛豆、豌豆、羽衣甘蓝、西兰花、芹菜、韭菜。

叶绿素

叶绿素具有抗氧化、抗突变、抗炎症、抗肿瘤等作用。

代表食物：菠菜、芥蓝、油菜、苦菊、茼蒿、空心菜、油麦菜、韭菜、荷兰豆、西兰花。

叶黄素

叶黄素具有抗氧化、保护视网膜、缓解视疲劳、降低心血管疾病和2型糖尿病的发病风险、改善认知功能等作用。

代表食物：韭菜、苋菜、菠菜、空心菜、生菜、西兰花。

来源：北京青年报

