

第1晚： 改善睡眠卫生和睡眠质量的 23个小贴士



睡眠卫生指的是有助于良好睡眠的习惯和行为。

下面的23个小贴士可以改善睡眠卫生，提高睡眠质量。

在这个综合清单的最后，我将要求您今晚立即执行3件事，所以当您阅读的时候，想一下什么是容易执行的，并把它们写在第11页。

1. 合理摄入咖啡因

咖啡和茶都具有宝贵的营养品质（例如抗氧化）。然而，鉴于它们的刺激性，建议每天只喝1-2杯，且不要在下午2点以后喝。因为您的身体需要长达9个小时来代谢咖啡因。

作为替代方案，可以考虑全天，尤其是睡前饮用不含咖啡因的咖啡，不含咖啡因的花草茶或纯净水。

2. 设置闹钟

将闹钟设置在您想入睡的一小时前。例如，如果您希望在晚上10点前入睡，请将闹钟设置为晚上9点，提醒您该开始放松了。

3. 养成规律的睡眠习惯

每晚在同一时间睡觉，8小时后每天早晨在同一时间起床。即使在周末，也要尽量保持规律的睡眠模式。睡前有一段“放松期”，不要进行看电视、电脑、电子设备或做剧烈运动等刺激性活动，这是您放松时间。我将帮助您第3晚建立一个放松的小习惯。



4. 减轻压力

压力是失眠的一大诱因。我专门安排了第4晚，让您更加了解这个“睡眠中断器”和“潜在杀手”。

皮质醇是一种压力荷尔蒙，其本质是刺激性的，可能会严重影响您入睡和保持睡眠的能力。请尽可能减轻生活中的压力。

以下建议可以降低皮质醇：

- 确保您在晚上9点半前躺下，晚上10点前关灯，以避免皮质醇激增。
- 放松技巧，如深呼吸、瑜伽、正念、冥想、听舒缓的音乐。
- 定期运动。
- 享受乐趣，将您喜欢的事物融入日常生活中，创建积极的情绪，这与较低的皮质醇相关。

如果您发现自己在深夜变得精力充沛或精神焕发，直到凌晨1点依然毫无睡意，或者您入睡一两个小时后又醒过来——那么问题可能是皮质醇偏高

“不积跬步，无以至千里；
不积小流，无以成江海。”

5. 睡前停止使用您的电子设备

科学证明，发邮件、短信、社交媒体等互动可以推迟睡眠时间长达1.5个小时。在您想睡觉前至少1小时避免任何形式的“屏幕”。

可以将您的手机用作音乐播放器或播放引导冥想的内容。

在此之前，请务必将手机设置为勿扰模式。



6. 确保您累了

白天做些运动。如果您只能在晚上锻炼，这可能会影响您的入睡能力。注意锻炼的时间，睡前4小时内应避免进行剧烈运动。

7. 洗去烦恼

热水澡有助于放松肌肉。研究表明，睡前半小时洗个热水澡或淋浴有助于改变入睡所需的体温。尝试在浴缸中加入泻盐（富含镁）来舒缓和放松肌肉。获得来源，请参阅“更多资源”部分。

8. 放松所需的矿物质和营养素

矿物质缺乏是睡眠障碍的主要原因。我们现代生活的食物链中缺乏矿物质。睡前摄入特定的矿物质可以对神经系统产生积极自然的镇静作用。我将在第6晚对此进行更详细的讲解。

9. 让房间变暗

在完全黑暗的环境中睡觉会促进褪黑素的产生，有助于您的大脑放松并进入睡眠状态。试着选用遮光窗帘、关上卧室的门、戴上柔软的桑蚕丝眼罩，来遮住所有光线。

10. 呼吸练习

深呼吸可以重置您的神经系统使人进入放松状态，从而促进入睡。呼吸对睡眠的作用是如此强大。我在这个课程中包含了两个使用呼吸法的引导式冥想。第1晚，我将教您如何在引导式冥想中使用呼吸。第4晚，我会教您如何控制呼吸，扫描您的身体来放松。

11. 睡前去洗手间

如厕是人们在夜间醒来的常见原因。睡前一定要去洗手间。

如果您晚上确实需要上厕所，那么请尽量不要开灯（如果这样做是安全的），以免过度唤醒自己。请先确保关灯是一个安全的选择。

深呼吸可以重置您的神经系统，让人放松

12. 避免饮酒

不要用酒精作为镇静剂让自己入睡。尽管人们普遍认为，它并不能促进高质量的睡眠。它会导致整晚微小而频繁的醒来或短暂的睡眠中断，所以您可能甚至都没有意识到。当一个人喝酒时，您通常无法得到完整的睡眠阶段，这可能会导致人们在凌晨1点到3点之间醒来。根据中医的说法，这是肝经时间或肝脏最活跃的时间，您这样会给了它更多的工作。

此外，酒精还会消耗人体良好睡眠所需的重要的镁元素。

13. 夜宵

少量的夜宵可能会帮助入睡，但前提是它含有天然令人放松的成分。如鸡胸肉、牛奶、香蕉和杏仁中含有色氨酸，一种“使人感觉良好”的神经递质和一种在睡眠中起作用的天然镇静剂。更多关于营养在睡眠中的重要作用的信息请参见“第6晚”。如果我睡前饿了，我会把牛奶和饼干当零食吃。

14. 避免任何娱乐性药物

无论什么！任何种类的药物都会改变脑电波，干扰睡眠质量。

15. 为明天做准备

当您完成一天的工作时检查您的日程安排，这样您就不会担心自己会忘记第二天工作日的任何事情。列出第二天需要做的所有事情。在床边放一个笔记本，以防您突然想到需要记住的想法。把它们写下来，然后忘记它们，直到天亮。

16. 温度调节

确保您既不太冷也不太热。冬天要在身旁盖羊毛毯，以保持身体的热量，夏天要盖棉质被子，因为棉质会吸收身体的热量。如果您醒来时太热或太冷，请立即采取措施。

17. 不要在床边放LED闹钟

卧室中的LED闹钟和其他有强光的设备可能会干扰褪黑素的产生，从而使您的身体无法正常睡眠。如果您必须要有闹钟，那就设置好，放在一个看不见光的抽屉里。

18. 减少外界噪声

使用降噪耳塞来减少外界噪音。使用柔软的耳塞来保持舒适。如果您对噪音敏感，您很可能需要在睡前服用某些特定形式的镁补充剂。一些特定形式的镁元素通常对改善耳鸣有好处。

19. 听轻松的音乐

轻松的音乐、引导式冥想或自我催眠有助于更快地入睡，这些对很多人来说都非常有效。但请记住在完成后的关闭音乐。设置一个简单的关闭系统，例如只需按一个按钮或设置定时停止。

20. 不要开着电视睡觉

电视发出的蓝光会干扰褪黑素的产生，使您无法进入完整的睡眠阶段。请在睡觉前关闭电源。

21. 控制睡回笼觉

制定贪睡的控制规则。早上起床前1小时内每5或10分钟按一下贪睡按钮是没有意义的。给自己不超过3次打盹儿的机会，然后就起床——开始新的一天吧！

**简单的解决方案：
在床边放一个笔记本和笔，以防您突然冒出需要记住的想法**

22. 阳光曝露

为了调节您的睡眠-觉醒周期，请确保您在早上可以看到一些阳光。这将向您的大脑发出信号，表明现在是白天，并有助于调节您的昼夜节律（昼夜循环）。

23. 睡午觉

短暂的午睡可以帮助重置您的神经系统使晚上睡得更好，当然，也因人而异。如果您确实需要午睡，请控制在20分钟以内并在下午4点前，这样夜晚您也会保持一定疲劳感而正常入睡。

