



睡前喝牛奶有助于睡眠？

白天累得筋疲力尽，晚上一上床就精神百倍？失眠、入睡困难是现在很多人有的问题。为了解决入睡难、半夜醒了睡不着，睡前喝牛奶、喝酒、锻炼、数羊等方法有没有用？云南省第一人民医院睡眠医学中心主任吕云辉给大家讲一讲，哪些方法对于入睡无帮助，哪些方法有帮助。

睡前一杯奶 是否助眠因人而异

喝牛奶是否有助睡眠因人而异。喝牛奶若能让你平静，那就坚持这个习惯。但如果平时不喝，听说有助于睡眠而故意去喝，这样可能不仅没达到目的，反而会更难受，且中途会尿急起夜。

睡前一顿酒 不能提高睡眠质量

有人说：“我每天喝一小杯红酒，不喝就睡不着。”

其实这和喝牛奶是一样的，也是安慰剂效应。而酒精能够起到助眠作用，是因为它达到了一定的量，起到了对神经的抑制作用，喝醉了就昏睡过去了，但睡眠会变浅，且易早醒。所以，喝酒只是让你睡得快了一点，并没有真正提高睡眠质量、解决睡眠障碍，反而增加了酒精的危害。

睡前剧烈锻炼 可能会适得其反

运动在消耗能量的过程当中，会形成一种物质叫作腺苷，可以作用于大脑里的睡眠受体，促进睡眠。

运动的时间很重要。白天在户外运动，接受阳光的照射，可促进有益于睡眠物质的分泌。但是在睡前3小时之内的剧烈运动可能会适得其反，反而会使人更加难以入睡。如果要在睡前3小时之内运动，建议选择舒缓的、放松的运动，比如散步、瑜伽、冥想等。

睡前数羊 属强迫行为

躺到床上就睡不着，想靠数羊助眠，结果越数越清醒。这属于强迫自

己睡觉，不但会让你睡不着，还会让你对床产生恐惧。哪怕心里没有恐惧，皮肤、肌肉、神经等也会紧张，反而不利于入睡。

听音乐入睡 转移注意力可助眠

睡不着时如果听一些自己能够沉浸到里面的音乐，会把注意力转移到音乐上，从而放松神经，当人不再焦虑于睡眠，反而容易疲倦，容易入睡。

而音乐最好是风声、雨声、流水声、海浪声等没有具体含义的白噪音，不会让大脑产生联想，就可以帮助睡眠。

这样做有助于你睡得更香

● 不在床上做与睡眠无关的事

床就是用来睡觉的，没有睡意时不在床上做跟睡觉没关系的事情。养成这样的习惯，有助于睡得更好。

● 觉得困了再上床

尽量养成固定时间上床的习惯，保持生物钟的稳定。不到睡觉的时间，没有困意的时候不要上床。

● 睡不着时不强迫自己睡

如果越睡越清醒，不要强迫自己睡，起来做一些和睡眠没有关系，且不易让人兴奋的事情，有困意了再去睡觉。

● 早上准时起床

睡得着也好，睡不着也好，早上一定要按时起床，千万不能赖床，否则晚上又睡不着了。

● 白天尽量不要到床上睡觉

白天尽可能不要上床睡觉，反而要强化运动增加消耗。常失眠的人可养成睡午觉的习惯，短暂的休息可恢复精力，但是不要超过半个小时。

本报记者 王劲松

听听这个讲座 学会预防脊柱侧凸

较重的脊柱侧凸会影响婴幼儿及青少年的生长发育，严重者可以影响心肺功能，甚至累及脊髓，造成瘫痪，关键在于早发现、早治疗。

专家简介：高峰，护师，有丰富的骨科和神经外科护理临床实践经验和理论知识。专业特长为骨关节、骨脊柱疾病的护

理、创伤护理、神经血管组织损伤护理等，能够为患者提供专业的功能锻炼护理，促进患者康复。

讲座时间：8月24日15时

讲座方式：微信关注云南省中医院微信公众号（订阅号），点击“省中健康”栏目即可进入直播间。本报记者 闵婕

公告牌

拨打12320热线

你对于整形美容是否有疑问？对于各类微整形手术是否充分了解？拨打云南12320健康热线，昆明医科大学第二附属医院整形外科副主任医师杨云为你提供专业解答。

专家简介：杨云，昆明医科大学第二附属医院整形外科副主任医师、硕士研

咨询整形美容知识

究生。擅长面部整形手术及微整形、乳房整形、私密整形、瘢痕修复、烧伤畸形及体表肿瘤的诊治。

健康热线：0871-12320

热线时间：

8月25日9时至11时

本报记者 陶彦然

昆明中研甲状腺医院

三甲大型联诊专场 甲状腺三甲教授携手甲状腺消融大咖会诊专场

- ①甲亢、甲减、甲状腺结节、甲状腺瘤、桥本甲状腺炎、亚急性甲状腺炎、甲状腺囊肿、甲状腺肿大、甲状腺突眼等甲状腺疾病患者；
- ②经多次治疗、病情反复发作，治疗效果不理想的甲状腺疾病患者；
- ③曾接受不正规治疗，导致病情加重的甲状腺疾病患者；
- ④不愿意接受传统手术治疗的甲状腺疾病患者。

活动时间：
8月27日-28日

免
¥0
(原价200元)
专家联合会诊费

0元
加入《甲状腺慢病管理体系》，予以终身保障

援助
50%
甲功七项+甲状腺彩超弹性成像检查

援助
2000
微创手术费最高

预约热线 0871-6516 2120 地址：昆明市盘龙区环城北路75号 交通：地铁2号线火车北站-D出口 公交：环城北路公交站



扫码了解更多详情