

最新研究:厚被子盖4周,失眠降一半

“被子重,睡得香”实锤了



最新睡眠研究 被子越重,睡眠越香?

没人能在冬天拒绝温暖的被窝,但 weihe 比起五花八门的蚕丝被、羊毛被和羽绒被,还是小时候那床厚实的老棉被让人睡得更香? 秘诀就是被子越重,睡得越香。

瑞典乌普萨拉大学的研究指出,盖厚毯子睡觉能促进褪黑素释放,有利于提升睡眠质量。研究人员分别让26名健康参与者用加重的毯子和轻薄毯子盖着睡觉,并收集受试者的唾液标本测量褪黑素、皮质醇、催产素、交感神经系统等数据,结果发现:用轻薄毯子睡觉的受试者22:00—23:00之间褪黑素浓度上升5.8,而盖厚毯子睡觉的受试者褪黑素浓度上升6.6。

此前,瑞典卡罗林斯卡医学院的研究人员

发表在美国睡眠医学会旗下杂志的一项研究也得出了类似的结果。研究人员将120名成年人分为两组,一组用重6—8千克的厚毛毯睡觉,一组用1.5千克的轻毯子睡觉,并持续做了四周对照,结果发现用厚毛毯的人一个月内42.2%的人失眠有了明显改善,一年内78%的人睡眠质量得以提升,还减轻了焦虑、抑郁等症状。

对此,杭州市第七人民医院睡眠医学科副主任医师余正和表示:厚毯子给予人体的压力,能够刺激肌肉、关节感觉和深触觉,起到指压、按摩等效果。深层的压力刺激有助于增加体内催产素的分泌,抑制交感兴奋,从而起到镇静效果,更好地促进睡眠。

“我女儿见天气冷了,给买了一床蚕丝被,说上千块,但我总觉得这蚕丝被还不如盖了几十年的老棉被!”

“你就是有福不懂得享,蚕丝被又轻柔又保暖,不知道有多好!”

“好是好,但我老觉得换了这一床新被子之后,睡眠质量反而没有以前好了!”

“习惯就好,总是需要有一个适应过程的!”

“是吗?但我最近看到一篇文章说,盖厚实的被子,睡得更新香!”

社区里,王阿姨和李阿姨你一句我一句,不停地说着到底哪种被子更好助眠!

被子不是越重越好 这个重量最助眠

尽管多个研究发现厚被子有益于改善睡眠,缓解失眠、焦虑,但如果被子太厚,也可能适得其反,增加一些疾病风险。

1. 代谢更快,睡不安稳 正常适合睡觉的室内温度是20℃—23℃,这样盖上被子以后里面的温度在30℃左右,暖和又不用担心出汗。但如果被子太厚,里面的温度就会更高,机体代谢也会更快,汗液排泄就会变多,睡觉时也会烦躁不安,睡醒以后还会有疲乏无力感出现。

2. 灰尘积攒得更多 厚被子清洗不方便,灰尘积攒得也就更多,睡觉时这些灰尘进入呼

吸道,就可能引发呼吸系统疾病。

3. 睡觉有压迫感 被子过重,会对人体产生压迫感,呼吸也会受到影响,肺部吸入氧气量变少,人就可能出现多梦、睡眠不舒服等症状。

虽然研究结果显示,7公斤的被子最有利于睡眠质量,但实验人数有限,结论带有局限性,毕竟7公斤的被子也不是所有人都能承受。

一般来说被子的重量要根据人体体重来调节,被子重量是人体体重的7%—12%为宜,另外还要结合天气冷热程度来适当增减,春秋棉被一般选择1—1.5公斤的即可。

经常失眠 可适当补充4种维生素

充足良好的睡眠有助于健康,也能为生活和学习奠定基础。备受失眠困扰的患者,要积极治疗。研究发现失眠与缺乏维生素有关,尤其是缺少这几种维生素,可能会加速睡眠质量的下降!

1. 维生素B1 它能给大脑补充精神营养,并起到镇静作用,一旦缺乏维生素B1就可能致大脑莫名兴奋,被失眠多梦所困扰。维生素B1是无法通过人体自身来合成的,平常可以通过食用荞麦、小米、燕麦等杂粮谷物等来补充维生素B1。

2. 维生素B6 它会参与体内蛋白质、糖类代谢,还能调节神经,促进血清素合成,而血清素水平升高能镇静神经,改善睡眠。一旦维生素B6缺

乏可能导致神经兴奋,影响睡眠,平常可以食用玉米、胡萝卜、蛋黄、葵花籽等食物来补充维生素B6。

3. 维生素B12 它也被称为钴胺素,缺乏后会影响到褪黑素水平,增加失眠风险,另外缺乏维生素B12还可能导致神经功能失调,进一步影响睡眠,因此要保证维生素B12的摄入充足。建议平常可以多吃一些动物内脏、乳制品、牛肉、鱼类、蛋类等含维生素B12丰富的食物。

4. 维生素D 它能参与神经系统的发育,缺乏维生素D会引发睡眠障碍,导致睡眠不足。补充维生素D,可以通过多晒太阳,经常食用高脂肪鱼类、肝脏、奶制品、蛋黄、奶酪、谷物等来摄入。

老人睡眠质量不好?

4个方面可调整

老年人如果有失眠、睡眠质量差等困扰,可以通过下面这几种方法来调整改善!

1. 营造好的睡眠环境

睡觉时,卧室内的温度、湿度要适当,一般夏天温度控制在26℃左右,冬天控制在18℃—22℃左右,湿度要保持在50%—60%。还要保证室内的空气流通、光线柔和幽暗,室内足够安静,营造一个良好的睡眠环境。

2. 减少生理上的不适

对于身体有慢性疾病或疼痛的老年患者,要及时吃药缓解,并且适当地进行按摩。另外,睡前要记得排空大小便,睡觉时呼吸不畅要尽早更换睡眠姿势。

3. 纠正不良生活习惯

睡前不要吃得太过或太少,也不要喝太多的水或刺激性饮品,睡前可以适当用热水泡脚,放松身心,以便能更好地入睡。

4. 不良情绪要说出来

睡前如果有不良的情绪,一定要及时纾解发泄出来,不然会影响睡眠质量。

研究发现,被子越重睡眠越香,但这并不代表被子盖得越厚就越好,被子太厚也可能会适得其反。老人想要保证良好的睡眠,平常要注意营造好的睡眠环境,纠正不良的生活习惯,还要注意将不良情绪说出来。

来源: 生命时报