

# 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。哈佛大学医学院一项研究发现,闭目养神时,大脑不积极参与对外的反应,这时脑电波表现与睡眠期间基本相同。

在闭目养神的状态下,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。

有专家也表示,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

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,有助于培养自己的“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:人民日报微信、生命时报微信

## 3个小技巧助你控盐

### 01 将家里的盐换成「低钠盐」



解析:

低钠盐也被叫做富钾盐,本质就是用一部分的氯化钾替代了食盐中的一部分氯化钠。有研究估计,假如所有家庭都换成低钠盐,中国每年能挽救45万人的生命。

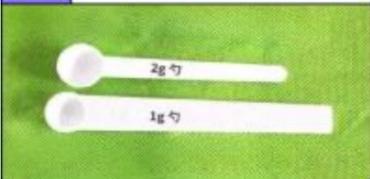
虽然低钠盐这么好,但也务必注意两件事:

⚠️ 肾功能是否有异常

⚠️ 有没有在吃一些会影响钾排出的药物

如果是以上两种情况,低钠盐就可能不适合你,需要进一步和医生确认。

### 02 将调料勺换成「控盐勺」



解析:

控盐勺是一种专门设计用来控制食盐摄入量的勺子,一平勺即为2克。来自上海的一项研究表明:使用控盐勺后,居民的摄盐量从每人每天7.13克降至6.38克,有效降低了盐的摄入。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每天摄入食盐不超过5克。也就是说,每人每天最多有2.5勺盐的额度。假如还要放生抽、味精等含盐调料,那就要适当扣除额度。

假如不是自己下厨,要点外卖或者下馆子,也可以备注或者叮嘱服务员:请少油少盐。

### 03 用「天然香料」来调味



解析:

用辣椒、黑胡椒、大蒜、迷迭香、罗勒等天然香料来增加饭菜的风味。代替生抽、酱油、味精、蚝油等含盐调味品。

一项发表在食品领域顶刊的研究发现:烹饪时,加入大蒜、薄荷科植物(迷迭香、罗勒等)、辛辣香料(辣椒、黑胡椒等)等天然香料,不仅能降低身体对咸味食物的渴望,从而减少食盐用量、降低血压,还提高了食欲的喜好度。

换句话说:用天然香料代替盐是一个健康又好吃的好办法。

来源:科普中国

## 家中霉菌隐患这样应对才有效



仔细看看,你家里有没有这种小黑点?这种小黑点,其实是小霉点,由霉菌造成。霉菌不仅影响美观,还对人体呼吸系统、皮肤、肠道等有潜在威胁。家中哪些地方容易藏匿霉菌?如何应对?

### 夏天是霉菌活跃的季节

夏季气温20℃-35℃、湿度超75%,正是霉菌的“黄金生长期”。梅雨季时,其滋生速度可达其他季节的4倍。常见室内霉菌如枝孢菌、青霉菌,更有黄曲霉等高危种类——黄曲霉毒素毒性是砒霜的几十倍,不容忽视。

### 出现小霉点,伤害一连串

家里出现小霉点,对健康有潜在威胁,其危害很多人忽视了。

呼吸系统危机

黑曲霉易附着在潮湿卫浴间,诱发儿

童、老人呼吸道疾病;烟曲霉被WHO列为“重点病原体”,可引发致命肺部感染,甚至侵袭血管导致咯血。

### 过敏元凶

霉菌孢子漂浮空气中,可致眼鼻发痒、咳嗽,夏季更是过敏性鼻炎的高发诱因。

### 感染风险

从脚癣到念珠菌引发的胃肠炎,霉菌可通过接触或误食入侵人体。

### 霉菌爱藏在5个地方

霉菌大量繁殖主要有4个条件:①温度超过20℃;②湿度70%以上;③垃圾和灰尘等为其提供“营养源”;④氧气充足。基于霉菌的生存条件,家里以下地方更容易藏匿霉菌。

#### 1.卫生间及浴室

易藏匿位置:墙角、瓷砖缝隙、水龙头周边、浴室帘子、浴室密封胶等潮湿区域。

应对方法:加装并使用排风扇除湿;洗澡后先用热水冲刷浴缸侧面和墙壁,再用冷水降温,最后及时拖干地面水渍,保持空间干燥。

#### 2.冰箱

易藏匿位置:冰箱密封条、底座、内部储物空间。

应对方法:每月定期清洗冰箱,重点擦拭密封条;生熟食物分开存放,避免冰箱过度塞满;带土的蔬菜用密封袋包装,防止泥土中的霉菌污染其他食材。

#### 3.洗衣机

易藏匿位置:内筒、密封圈。

应对方法:洗衣后及时取出衣物,避免长时间闷在机内;用完洗衣机后不要立即关

闭盖子,保持通风;梅雨季用专用清洗剂对洗衣机内筒进行消毒。

#### 4.菜板

易藏匿位置:木制或竹制菜板的缝隙处。

应对方法:清洗菜板后彻底擦干水分;锅具、碗碟等厨具使用后及时晾干;做完饭后尽快清理厨余垃圾,减少霉菌营养来源。

#### 5.卧室及阳台

易藏匿位置:阳台养花角落、空调内部、床垫及寝具。

应对方法:阳台避免积水,及时清理花盆周边杂物;空调使用前清洗滤网和内部,防止湿气滋生霉菌;床垫和被子定期暴晒,开启空调除湿模式(设定25℃左右),保持寝具干燥通风。

### 家里出现霉菌如何清除?

霉菌通常可通过高温(水温80℃以上、阳光暴晒等)、按说明书配置84消毒液(不要和洁厕灵等清洁剂混用)等方式杀灭。

对于墙体发霉,北京清洁协会专家张永红表示,如果霉点不严重,可用抹布直接擦掉,也可用漂白水喷雾(有颜色的墙面慎用);如为墙纸,不能用水擦,要用布浸点酒精擦拭。

霉菌滋生受温度、湿度影响,保持清洁和干燥,是解决霉菌问题的关键。

保持家中通风良好,浴室尽量安装换气设备。经常通气还能稀释空气中的霉菌孢子,降低潜在危害。需要提醒的是,在进行除霉操作时,最好佩戴口罩、手套,并开窗通风。

来源:人民日报微信、生命时报微信