

睡前多运动 真的能睡得更香吗?



“临睡前,大量运动有助于睡眠。”很多人认为睡前运动有助于睡眠,甚至有人为了加快睡眠进度,特意在睡前剧烈运动。

然而并非如此。适度运动有助于提高睡眠质量,但在睡前剧烈运动,对睡眠无益处,反而可能有负面影响。剧烈运动会显著增加体内肾上腺素和皮质醇的水平,导致心率和代谢速率上升,使大脑处于过度兴奋状态,延长入睡时间,并减少深度睡眠阶段。

我们都知道运动对身心健康至关重要,它不仅增强心肺功能、提高心理健康,还对睡眠有着不可忽视的影响。那么,睡前多做运动,真的可以改善睡眠吗?

临睡前,不要进行剧烈运动

在临睡前,进行高强度运动会显著增加肾上腺素和皮质醇水平,从而提高心率和代谢速率,延长入睡时间,并减少深度睡眠阶段,进而影响睡眠质量和身体恢复,比如出现早醒再难入睡的现象。

在一项研究中,参与者在晚上进行高强度运动后,其体内肾上腺素和皮质醇的水平显著增加。肾上腺素和皮质醇是身体对压力和运动作出反应时释放的主要激素,它们增加了心率和代谢速率,从而增加了身体的警觉状态和能量水平。



研究还发现,这种激素水平的增加可能导致入睡时间延长。例如,一项研究观察到,在晚上进行高强度运动的人比非运动日晚入睡约30分钟。

另外,高强度运动对睡眠结构也有影响。研究表明,与未进行运动的晚上相比,在进行高强度运动的晚上,深度睡眠阶段(如第三阶段睡眠)可能会减少。深度睡眠是修复、恢复身体和大脑最重要的时期,减

少这个阶段可能会影响睡眠的质量和恢复效果,一项研究发现,剧烈运动后,深度睡眠时间减少了约25%。

然而,也有研究表明,这种影响可能因人而异,并且随着时间的推移和个体适应运动强度而变化。一些长期进行高强度运动的个体可能会经历睡眠质量的提高,这表明身体可以适应运动强度,并可能减少剧烈运动对睡眠的负面影响。

但还是不建议大家在睡前进行过于剧烈的运动,因为该研究因人而异,每个人的体质和生理状况不同,剧烈的运动可能会刺激神经系统,使心跳加速、血液循环加快,从而导致身体处于一种兴奋状态,反而不利于迅速进入深度睡眠。对于部分人群而言,这样的运动可能还会引发失眠或降低睡眠质量。

运动是如何影响睡眠的?

适当运动有助于提高睡眠质量,缩短入睡时间并减少夜间醒来的次数。一项发表在《睡眠医学评论》上的综述通过回顾多项研究,分析了运动如何影响入睡时间、总睡眠时间、睡眠效率以及REM睡眠和非REM睡眠的比例。研究者发现运动的确可以提高睡眠质量,减少入睡时间,并减少夜间醒来的次数。

适当运动主要通过影响体温来提高睡眠质量。一项研究指出,适度运动可以引起体温上升,而运动后体温的自然下降有助于促进睡眠。例如,研究发现,在运动后的4到5小时内,体温会自然下降,这与夜间身体准备进入睡眠状态的生物节律过程相一致。这种体温下降有助于加速入睡过程,并可能增加深度睡眠的时长。

此外,从心理角度来看,运动可以减轻压力和焦虑以此来改善睡眠。研究表明,定期参与运动的人通常提到他们感觉更少的压力和焦虑。一项研究发现,进行有氧运动的个体在运动后报告了较低的心理压力水平,这可能有助于提高睡眠质量。这些效果,部分是通过降低压力相关激素,如皮质醇的水平来实现的。

运动对情绪的提升作用也可以通过影响神经递质水平实现的,这些神经递质在调节睡眠和情绪方面起着关键作用。运动被发现可以增加大脑中的血清素和内啡肽等神经递质的水平。血清素有助于调节心情、食欲和睡眠,而内啡肽则产生镇痛和愉悦感,从而提高情绪。例如,研究显示,定期的有氧运动可以提高大脑血清素的水平,从而改善睡眠质量和情绪状态。

如何运动才有助于睡眠?

适当运动对睡眠有益,但我们要注意运动的时间和强度。那么什么时间运动更加合适呢?什么样的运动才是适当运动呢?

运动时间的选择很重要。研究表明,在早晨或下午进行运动,比在晚上进行运动对睡眠的影响更为积极。早晨或下午的运动能够帮助调整生物钟,使夜间的睡眠更加规律和深沉。如果只能在晚上运动,建议尽量在睡前3小时以上完成运动,以便体温有足够的自然下降,减少对入睡的干扰。

中等强度或轻度的运动能够促进体温的自然升高和下降,有助于加速入睡并增加深度睡眠的时长,以下几项运动推荐给大家:

1. 有氧运动

有氧运动,如快步走、慢跑、游泳和骑自行车等,对提高睡眠质量特别有益。这些活动可以提高心率和深度呼吸,从而促进血液循环和提高氧气供应。

根据《睡眠医学》杂志的研究,定期进行中等强度的有氧运动可以提高成人的睡眠质量,帮助他们更快入睡,减少夜间觉醒,并增加深度睡眠阶段的时长。

2. 力量训练

力量训练也对睡眠有积极影响。举重、做俯卧撑或其他形式的抗阻训练可以增加肌肉力量和耐力。研究发现,进行规律的力量训练可以帮助改善睡眠模式,包括缩短入睡时间和提高睡眠效率。力量训练还有助于缓解压力和焦虑,这是通过减轻睡眠问题的共同原因实现的。

3. 瑜伽和拉伸运动

瑜伽结合了体位法、呼吸控制和冥想,有助于促进身心放松。瑜伽练习者通常睡眠质量会得到提高,包括更少的入睡时间、更长的睡眠时间和更好的睡眠效率。

拉伸运动也有类似效果,它们可以帮助减轻肌肉紧张和提高身体的放松感。

4. 轻度活动

即使是轻度的活动,如散步或家务活动,也能够帮助改善睡眠。这些活动虽然强度不高,但可以增加日间活动量,有助于晚上睡眠更好。

运动和睡眠之间的关系并非一成不变,它受到多种因素的影响,如运动的类型、强度和持续时间。

为了提高睡眠质量,建议大家在晚上选择低至中等强度的运动,并尽量避免临睡前进行高强度运动。例如,晚饭后进行一次温和的瑜伽练习或散步,可以帮助大家的身体和大脑放松,提高睡眠质量,进而提升生活的整体质量。

这类谣言提供的部分信息符合常识,如运动有助于整体健康和提高睡眠质量,但忽视了具体情况和细节,如大量剧烈运动在睡前的负面影响。此外该谣言还迎合了人们希望通过简单的方式(如运动)来改善睡眠的问题,容易被人接受和传播。面对这类谣言时,我们应保持怀疑态度,全面了解睡前运动对身体和睡眠的全面影响。

来源:科学辟谣

