1

能在30分钟内入睡

建议睡前1小时不要玩电脑、手机。如果这也不管用，可以稍稍推迟一些睡眠时间，等你真觉得累了再上床睡觉。

2

每晚醒来5分钟以上不超过1次

如果你夜里醒来几次，都是翻个身又睡过去了，不代表有问题。如果是65岁以上的老年人，每晚醒来2次也属正常。

3

醒后在20分钟内能重新入睡

醒来后10~15分钟，一般身体还保持放松状态，更容易重新入睡。一旦过了这个时间点，身体就会触发一系列反应，让你越来越清醒。

4

在床上，有85%时间在睡觉

如果主观感受难以判断，那么你可以用睡眠效率公式，算出睡眠好坏。

睡眠效率 = 睡眠时间/在床上的时间

如果结果大于85%就算正常，达到90%就已经很好了。

8类失眠症状一览

1

适当午睡不赖床

即便晚上没睡好，第二天也应保持正常生活节奏。次日早晨不该赖床，建议夏季不超过7点半起床，冬季不超过8点半。

可以按照“熬夜两小时，白天午睡半小时”的比例进行补觉。

2

起床后打开窗帘

早上醒来后尽快打开窗帘沐浴晨光，抑制褪黑激素产生，示意大脑睡眠时间已经结

束。

太阳落山后，大脑产生更多褪黑激素，让人更容易入睡。清晨接触自然光还能提高血清素水平，调节情绪，改善注意力。

3

吃个护眼水果餐

熬夜容易出现眼睛疼痛、干涩、发胀等问题。蓝莓、车厘子尤其适宜熬夜人群食用，有助于护眼，其含有的抗氧化物质还能帮助提神、防止疲劳。

4

早餐至少吃两种食物组合

早餐至少吃两种食物。

早餐还应注意蛋白质、纤维素和营养素的补充。

5

不要一早就喝咖啡

早上人体内皮质醇水平高，让人感觉更清醒。咖啡因会抑制皮质醇的产生，干扰人体自然节律。

6

降低晨练运动量

有晨练习惯的人次日早上可以取消或减少活动量。睡眠不足时，人体协调能力受影响，运动更容易受伤，还会感觉比平时更困难。

一些身体健康状况不佳的人，比如，睡眠质量不好的人、
年龄超过40岁的人、身体超重者（BMI指数超过28）、患有高血压、糖尿病、
心脑血管疾病等的人，最好不要熬夜，否则可能加重相关病情或诱发意外。

当身体出现一些警报，如头昏脑胀、白天有眩晕、心慌、胸闷、心神不定

等明显不适症状时，晚上就应该早点休息，不要熬夜了。

如果实在需要熬夜，建议先睡1~2小时，即便无法入睡，也要躺在床上闭目养神，同样能起到休息的作用。

受访专家

首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠医学中心主任 郭兮恒

上海中医失眠症医疗协作中心副主任 施明

北京大学第六医院睡眠障碍科副主任医师 孙伟

参考资料：

[1].《健康中国行动（2019—2030年）》

“

‘夜猫子’们要学会爱自己哦！

来源：生命时报（ID:LT0385）

本文编辑：李聪