

睡眠不足对身体有哪些危害

睡眠不足的危害：

1. **耳鸣耳聋。**睡眠不足易造成内耳供血不足，伤害听力，长期熬夜可能导致耳鸣耳聋。
2. **肥胖和肠胃危机。**熬夜的人会经常吃夜宵，不但难消化，还易引起肥胖或患上脂肪肝。人的胃黏膜上皮细胞平均2~3天就会更新一次，并且一般是在夜间进行。如果夜间进食，胃肠道得不到休息，易导致胃黏膜糜烂、溃疡。
3. **皮肤受损。**长期熬夜会导致内分泌和神经系统失调，使皮肤干燥、弹性差、晦暗无光，出现暗疮、粉刺、黑斑等。
4. **记忆力下降。**熬夜者的交感神经在夜晚保持兴奋，到了白天就会出现没精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等。时间长了，还会出现神经衰弱、失眠等问题。
5. **免疫力下降。**经常处于熬夜、疲劳、精神不振的状态，人体的免疫力会下降，容易感冒、过敏等。
6. **患心脏病风险。**长期“黑白颠倒”的人，不仅脾气会变差，内脏也得不到及时调整，患心脏病的概率会升高。

如何改善睡眠质量？

1. **改善生活方式。**按时睡觉，保持规律的睡眠时间和睡眠环境。避免饮酒、吸烟等不良生活习惯，适当锻炼身体，保持健康的饮食习惯。
2. **腹式呼吸放松法。**保持坐位或平卧位，肩膀放松，闭上眼睛；双手可放在腹部，缓慢深吸气，暂停1~2秒，缓慢呼气，再暂停1~2秒，如此循环往复。
3. **渐进式肌肉放松法。**以手臂为例，先紧紧握拳，收缩前臂，体会肌肉紧张后胀、酸、麻的感觉，再逐渐放松打开，体会放松舒适、血流灌注后温暖的感觉。按头面、手臂、躯干、下肢的顺序进行训练。

推荐睡姿：

推荐右侧卧和仰卧，这两种睡姿适合身体没有疾病的大多数人。如果想更好地保护脊椎、腰部或腿部，就需要借助垫子。右侧卧时，一定要注意枕头的高度，枕头要同肩高，把头部摆到一个中立位，整个颈肩部的肌肉才更放松。在两个膝盖中间夹一个薄的垫子，可以保持骨盆处于中立位。平躺时，在颈部、腰部、膝关节腘窝处等有曲度的位置垫一个垫子，可以更好地支撑曲度，让身体肌肉更加放松，帮助入睡。



周煜/绘

来源：“养生中国”微信公众号