

熬夜、失眠

对身体有许多不可逆的伤害

如何提升睡眠质量？

睡眠时间越长越好吗？

.....

往下看，一同了解

失眠可能诱发心梗！

睡个好觉有多重要？

专家介绍，失眠情况下

心肌梗死的发病率会升高



睡眠不好还会导致心律失常

常见的表现就是出现早搏

比如，我们常说的心脏“咯噔一下”

“咯瞪一下”就代表了早搏

睡眠质量不佳和早搏频繁发生有关系

睡眠时间多久为宜？

是越长越好吗？

专家表示

睡眠障碍或睡不好觉

不单是用睡眠时间来衡量

当出现以下情况时需要注意

躺在床上超过30分钟无法入睡

就被定义为入睡障碍



睡眠过程中早醒、打鼾

白天犯困

都被定义为睡眠障碍

睡眠时间和年龄相关吗？不同年龄人群睡眠有何特点？戳视频，听专家聊一聊

睡个好觉有哪些妙招？

快来掌握！

尽可能保证睡眠规律

定点睡，定点起

睡前远离手机

避免影响睡眠质量

主动调整作息习惯

比如，白天适当进行体育锻炼

睡觉前洗温水澡、做瑜伽等

戳视频，听专家支招↓

此外，按揉神门穴、三阴交

也能起到安神助眠的作用

神门穴位于手腕横纹内侧顶端

两只手腕各按揉1分钟即可

三阴交是肝经、脾经、肾经交会的地方

位于内踝上三寸

两只手同时点揉1分钟即可

您还可以尝试睡眠仪式

不仅能提升睡眠质量

还可以让身体舒展下来

睡眠仪式分几步？都有啥功效？戳视频，快来试试吧↓

搓掌熨目：手搓热后，将掌心轻轻放在眼部，熨热眼眶和眼球，循环做3次。

轻抚头发：用手指腹轻轻地从前往后抚摸头发，力度要轻到像微风吹过一样。

缓摩腹部：两手叠加，用掌心按顺时针方向摩腹36下，再逆时针摩腹36下。

CCTV-1《生活圈》