

速滑冠军睡八九个小时叫“失眠” 你却连6小时都难保证 学会运动 你也是“睡眠高手”

睡眠,是很多世界顶尖运动员自我管理的一环。

本届冬奥会速度滑冰男子500米冠军高亭宇,夺金后凡尔赛发言刷屏:“最近失眠,才睡了八九个小时(平常睡10—12个小时)。”事实上,除了谷爱凌、高亭宇,还有很多优秀的运动员都是“睡眠高手”。论睡觉,我只服运动员,再反思一下自己,为什么你却经常连六小时都难以保证?下面,专家来教你如何用适当的运动促进睡眠。



运动员都是“睡眠高手”

高亭宇:
最近失眠,
只能睡八九个小时

在本届冬奥会打破奥运纪录并夺冠的速滑选手高亭宇,业余时间几乎都交给了睡眠。他说,“之所以爱睡觉,是因为身体非常疲惫,充分休息才能更快恢复。”

因为重视睡眠质量,高亭宇走到哪儿都必带自己的小花几枕头,熟悉的感觉可以防止失眠、落枕。

谷爱凌:
每天睡10小时
是成功秘诀之一

滑雪冠军谷爱凌的成功,离不开她的勤学苦练和天赋异禀,但她还有个“秘密武器”——睡觉。大家都在问,她的一天怎么能做这么多的事情?谷爱凌说:“我的答案是睡觉,我妈妈教会我的最重要的就是这个。我每天晚上至少睡10个小时,因此我从小到大都有非常多的能量。”

苏炳添:
每晚10点准时关机睡觉

“亚洲飞人”短跑名将苏炳添,今年已经33岁。随着年龄的增长,苏炳添每一次的突破在别人眼里都是巅峰,然而他又重新创造奇迹。苏炳添的队友谢震业曾透露,苏炳添每晚10点准时睡觉,而且手机也是关机状态,数年如一日。对于90%以上的成年人来说,每天晚上10点之前睡觉是一件很难做到的事情。

詹姆斯:
职业生涯大部分时间
都在打盹

NBA球星勒布朗·詹姆斯,每天睡觉长达10—12个小时。他曾经表示:“我职业生涯大部分时间都在打盹,这听起来很奇怪,而且在比赛日我会打更多的盹。”充足的睡眠,让詹姆斯每天都保持旺盛的精力和专注度,不会因为一时疏忽而受伤。

每天睡10小时意味着什么?

睡眠是一个自我修复的过程,一天下来消耗的精力,都要依靠足够的睡眠获得补充。

对职业运动员来说——

美国芝加哥大学新陈代谢和睡眠健康中心主任伊芙·范考特博士指出,睡眠不足会导致身体机能、眼手协调能力、注意力的下降,而优质的睡眠对运动员来说非常重要。

记忆力迅速变好

人体在学习新知识后需要借助睡眠按下“储存键”,把那些新的记忆记录下来。优质的睡眠会产生出复杂的、影响神经系统的化学物质,改善大脑功能。

缓解慢性疼痛

睡觉时,全身肌肉松弛下来。长期失眠容易造成肌肉紧张,起床后昏昏沉沉,甚至诱发慢性疼痛。

运动时不容易受伤

睡眠不好的运动员更容易受伤。《体育科学与医学杂志》一项研究显示,新的伤病多出现在那些每晚睡眠不足7小时的人身上。

注意力更集中

睡眠时间的延长可能会提高年轻运动员的成绩。英国罗孚堡大学研究发现,一天只睡5小时的网球运动员,发球的成功率比平常下降25%。

对普通人来说——

运动和睡眠是一对“最佳CP”

由中国睡眠研究会等机构发布的《2021年运动与睡眠白皮书》探究了运动与睡眠之间的关系。白皮书在全国31个省份及港澳台地区收集了13854个有效样本。数据指出,当下中国有超3亿人存在睡眠障碍,而运动人群失眠困扰比例仅为10%。运动人群中以广东运动人数最多,并且睡眠充足位列各省份第一。白皮书中的数据显示了运动与睡眠之间的“最佳CP”关系:

首先,运动人群的睡眠质

量较为理想,每天睡眠时长平均为8.1小时,而且早起运动人群的睡眠质量最佳。早起运动,睡眠质量评价为“非常好”和“比较好”的占比为55%,位居各个运动时段第一名。

反过来看,88%的运动爱好者认为睡眠对运动很重要,尤其男性对此更为认可,因为睡眠可以为运动带来这些好处——促进运动后身体功能恢复,集中注意力,使得动作更加敏捷避免受伤,有助于身体燃烧脂肪,促进肌肉增长,

普通人做运动也能促进睡眠

作为普通人,我们不需要10个小时的睡眠,但是白天适当的运动能刺激褪黑素的分泌,提高夜间的睡眠质量。

促进睡眠的运动包括三类:

工作间隙的“碎片化”运动

试试每天5—7分钟的碎片化运动,如久坐后起来伸伸腿伸伸腰、做工间操。俯卧撑、深蹲起、原地高抬腿、前弓步等也是很好地选择,每次做

1—2组,每组20—30次。

每天30分钟的有氧运动

每天30分钟的有氧运动,如滑冰、慢跑、游泳、广场舞等运动能让人睡得更香,特别是竞争性运动。这些运动会使人产生疲劳感,并能使神经兴奋与抑制过程交替进行,从而有助于睡眠。建议通过运动改善睡眠要坚持16周。青壮年可选择足球、篮球、排球等体力消耗较大的竞争性球类运动,中老年人可以打太

一般来说,成人的睡眠时间要保证7—8小时,儿童需9个小时。如果连续三天晚上睡眠时间少于6小时,人容易紧张、焦虑、易怒,还容易引发上呼吸道问题、疼痛、胃肠道等问题。

高质量的睡眠,不仅要睡足,还要睡得规律。建议睡前1小时(至少30分钟内)不要接触手机、电脑,注意入睡时间的要求是睡着,而不是开始睡,所以最好提前上床,起床后接触阳光就更加好了。如果前一晚不得不晚睡,第二天要注意补充睡眠。如果中午有条件,可以按照“熬夜两小时,白天午睡半小时”的比例进行补觉。

还可以调节情绪。

运动为什么可以改善睡眠?我国著名中长跑训练专家李国强在《马拉松PB27讲》中指出,大量研究证实运动可以显著改善睡眠,尤其是跑步、健走这一类有氧运动被认为可以达到或者接近镇静催眠药物的效果,并且运动无副作用,更无须考虑药物依赖性、患者耐受及戒断反跳现象等。失眠往往与心理障碍有关,而规律的运动训练可以改善焦虑障碍及因此造成的精神心理损害(包括失眠)。

相关链接

每天睡多久才够?“标准”因人而异

2月8日,18岁的谷爱凌首次参加冬奥会以2金1银收官。而在一次演讲中,谷爱凌分享了自己的“秘密武器”——每天睡够10小时。那么问题来了:谷爱凌从小睡10小时,18岁就能拿冠军。如果我们向她学习,也每天睡10个小时,是不是就能逢考必过、升职加薪、走上人生巅峰了?不一定。谷爱凌的睡眠法,还真不是照搬就能有效果的。

2021年9月,《美国医学会杂志》发表的一项研究发现:每天睡7小时的人,各种原因的死亡风险(全因死亡率、心血管疾病死亡率和其他原因死亡率)都是最低的;而睡得太少(小于5小时)或太多(超过10小时),死亡风险都增高,无论男性还是女性。

但提醒一下,参与这项研究的人,平均年龄是54岁。也就是说,睡眠时间长的那些人,身体里可能已经藏着某些疾病,但还没有被诊断出来。而这些疾病的表现之一,可能就是睡眠时间增加。说得再简单点:睡得太多可能不是死亡风险增加的“原因”,而是表现。

那么,每天睡多久才够?这个“标准”其实是因人而异的。判断自己睡眠时间是否足够的标准是——白天是否有足够的精力,不容易犯困。

对大部分人来说,“睡够”(不管是8小时还是10小时)都是遥不可及的梦想。加班加到深夜,独自享受着空无一人的末班车;熬夜刷刷,从黎明前的黑暗追到清晨第一缕阳光。结果就是:睡眠不足,导致精力下降、脾气变差、效率变低,甚至还会让人变胖。

2021年11月,英国牛津大学的一项研究指出,入睡时间在半夜12点(或更晚)的人,心血管疾病的发病率最高;而晚上10点—11点入睡的人,心血管疾病风险最低。要想身体好、精神足,最好每晚10点—11点就睡觉。

当然,如果是偶尔、短期或有特殊原因,睡得早一点或晚一点,问题也不大。