科学运动睡个好觉

《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，中国居民平均睡眠时间为6.75小时，存在整体睡眠时长不足、质量欠佳等问题。

调查显示，居民平均在零点后入睡，夜间睡眠时长普遍偏短，28%的人群夜间睡眠时长不超过6小时，64%的人睡眠质量欠佳。被调查对象中，失眠问题也不容乐观，59%的人存在失眠症状，完全无睡眠障碍人群仅占19%。此外，仅有29%的被调查人群在晚上11点前入睡，47%的人群在零点后入睡，13%的人群在凌晨2点后入睡，这意味着熬夜已成为不少人的常态。长期熬夜会导致白天困倦、易疲乏，甚至导致人体免疫力下降、身体代谢紊乱，增加代谢性疾病、精神疾病、癌症等发病风险。

很多人表示，其实自己想早睡，但却入睡难，要想解决这个问题，运动是一个非常好的方式，适当运动还可以提高睡眠质量和深度，慢跑、游泳、瑜伽等都是很好的运动方式。

研究发现，每天进行30分钟的有氧运动能让人睡得更香，有氧运动可以提高人体的温度，让人全身得以放松。并且有氧运动所产生的适度疲劳感，也能刺激人体进入深度睡眠。另外，太极拳、柔力球、健身气功等养生保健运动也能起到改善睡眠质量的作用，抗阻运动效果也非常不错。即使没有时间去健身房，也可以借助人体自身的重量，或弹力带等工具进行抗阻训练。不过，运动以下午或晚饭后为宜，睡前3小时内要避免剧烈运动。