睡眠不好试试这剂运动“褪黑素”

近年来，有不少科学研究表明，抗阻运动可能是改善睡眠的“天然良药”。

2024年发布的《中国居民睡眠健康白皮书》显示，我国居民的平均睡眠时长普遍偏短，为6.75小时，有28%的人夜间睡眠时长不超过6小时。

有研究者分析认为，抗阻运动之所以更有效，可能与其对身体和神经系统的独特作用有关。抗阻运动通过刺激肌肉力量增长和促进身体恢复，不仅缓解身体紧张，还促进了中枢神经系统的放松，从而让人更容易进入睡眠状态。还有研究证实，抗阻运动能调节体内褪黑激素的水平，同时还能减少身体的炎症反应，改善情绪，让人感到更放松、愉快。

进行抗阻运动是一种简单、安全又不用花太多钱的调节睡眠方法，不仅能让我们睡得更好，对身体和心理健康也很有好处。阻力运动可以理解为广义的力量训练，可以使用弹力绳、身体自重，甚至水的阻力来进行运动，它的重点在于增加身体负荷，由此达到锻炼效果。而且抗阻运动的效果会随着坚持时间延长而越明显，睡眠不好的人群不妨试一试这剂运动“褪黑素”。

自重深蹲：双脚与肩同宽站立，脚尖自然向前，缓慢弯曲膝盖下蹲，可以想象自己正在坐椅子，直到大腿几乎与地面平行。保持背部挺直，腹部收紧，再通过下肢发力恢复站姿。

墙壁俯卧撑：面对墙壁站立，距离约一步，双手与肩同宽，撑在墙上，身体呈直线。慢慢弯曲肘部，胸部靠近墙壁，再推回原位。这个动作适合力量较弱者。进阶时可尝试将墙面改为结实的桌面。

弹力带划船：将弹力带固定于结实的部位，坐在地上，双腿伸直，腰背挺直。双手握弹力带两端，逐渐将弹力带向后拉，肘部后移挤压肩胛骨，再缓慢放回。这个动作可以很好地锻炼背部肌群。

臀桥：仰卧躺在地面，双膝弯曲约90度，脚掌平放，双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部，直到肩膀、髋部、膝盖形成直线，在顶点收紧臀部和腰腹，保持1至2秒后缓慢放下。

哑铃推肩（可用水瓶替代）：坐或站立，双手持哑铃或水瓶举至肩高，掌心向前，向上推至头顶直至肘部最终伸直，再缓慢放下。这个动作可以改善肩颈紧张，加强上肢的肌肉力量。