

# 每天早上醒来都感觉神清气爽的人，会避免以下 8 个睡前习惯



by Roselle Umlas | 2024年1月18日下午5:00



作为一个夜猫子，我生活中最大的挑战之一就是早起。等等，让我再补充一句--早起时感觉神清气爽，准备好迎接新的一天。

不过，有些人却能毫不费力地做到这一点（为此，我永远羡慕他们）。这完全取决于他们的睡前习惯。

能够睡个好觉的人是因为他们养成了良好的睡眠卫生习惯。

这包括避免某些会扰乱他们的睡眠模式、让他们早上昏昏沉沉的习惯

o

如果你想变得更像他们，这里有 8 个需要开始避免的习惯。我自己已经开始养成这些习惯，可以说在以下方面有了真正的改善

我醒来时的心情。一起来看

看吧

## 1) 深夜饮食

这可能是我觉得最难戒掉的一种。我是个不折不扣的夜宵爱好者，以前，我会毫不犹豫地深夜吃一袋薯片或一碗面条。

问题是，虽然深夜进食在当下可能感觉良好，但它会扰乱我们的睡眠模式。

最近的一项研究表明，夜间摄入较多的脂肪和热量会降低睡眠效率得分（睡眠质量）。这一点对于男性和女性都适用。

如果你喜欢吃夜宵，我不想这么说，但现在是时候戒掉了。我知道这很难，但如果我能做到，你也能做到！

## 2) 咖啡因和酒精消费

另一个习惯对我来说是双重打击。作为一名作家，我往往会写作到深夜，身旁放着作家必备的饮料--咖啡。

有时工作结束后，我还会喝上一杯红酒。哎呀

显然，我必须训练自己停止在晚上喝这些深受喜爱的饮料。就像吃夜宵一样，当下感觉很好（太好啦！），但结果却是睡眠的主要破坏者。

[睡眠基金会](#)指出，他们是如何做到这一点的：

- 咖啡因--缩短睡眠时间
- 酒精 - 导致睡眠质量差

对我有帮助的是在下午早些时候（或至少睡前 6 小时）喝最后一杯咖啡，并用菊花茶代替葡萄酒。

这很不容易，但目前对我来说效果很好。我晚上入睡更快，醒来后感觉更精神。

### 3) 临睡前锻炼

真的吗？人们会这么做？

没错！甚至还有全天候健身房，你可以在凌晨两点锻炼，如果你喜欢的话。

但我希望不是这样。如果你想早早醒来，感觉神清气爽，那就不会了。

因为这里有一个问题：虽然锻炼对整体健康很有好处，但如果锻炼时间太接近你睡觉的时间，就会对安稳的夜晚产生反作用。

剧烈的运动会加快心率和肾上腺素水平。这让人更难放松下来，进入梦乡。

这一切都与时间有关--理想情况下，至少在睡前几小时进行剧烈运动。

这样，身体就有足够的时间冷却下来，头脑也有机会过渡到放松模式

。

如果你白天的日程排得很满，只能选择深夜锻炼怎么办？嗯.....这可真是个难题。

我建议您考虑[瑜伽](#)或伸展运动[等](#)轻松的活动，它们实际上可以帮助您的身体为睡眠做好准备。

关键是要找到适当的平衡点--运动对健康很重要，但良好的睡眠也同样重要。

## 4) 睡眠时间不规律

说到睡觉时间，您每天晚上几点睡觉？是固定的时间，还是做完家务/带回家的的工作/看完最后一集和一般成人生活的时间？

如果是后者，这可能就是你早上起床后精神不振的原因之一。

人体喜欢一致性。它在结构中茁壮成长--它有自己的内部时钟，即[昼夜节律](#)。这种生物钟对规律的睡眠时间反应最佳。

有了稳定的睡眠时间，您的身体会自然而然地做出调整，开始在每天的适当时间感到疲倦。

但是，当你每天在不同的时间上床睡觉时，你就会把这个时钟搞乱。

结果是什么？你的身体会感到困惑，难以理解什么时候该休息，什么时候该准备。这就会导致晚上睡不安稳，早上昏昏沉沉。

因此，如果你想让自己醒来时感觉更有精神，不像拖着疲惫的身躯从床上爬起来，那就试着设定一个固定的就寝时间并坚持下去。这只是一个简单的调整，却能带来巨大的改变。



## 黑客精神》的相关故事

- 7 个迹象表明你并不疲惫或懒惰，你只是生活得不开心
- 如果你能养成以下 8 个日常习惯，就能迅速提高你的心理健康水平
- 对自己的职业选择感到后悔但又无法承认的人通常会表现出以下 10 种行为

## 5) 屏幕时间过长



如果你想一觉醒来感觉神清气爽，另一个需要改掉的习惯就是翻看手机、看电视、用 Kindle 阅读等等。任何与屏幕有关的东西。

为什么？两个字--蓝光。

设备发出的蓝光会抑制褪黑激素的分泌，而褪黑激素是一种调节睡眠的激素。

事实上，它是如此具有破坏性，以至于与青少年和儿童失眠有关。因此，睡眠专家建议采取以下措施：

- 拥有一间无屏幕卧室
- 至少在睡前 1 小时关闭所有电子设备• 即使白天也减少使用电子产品

我几乎能听到你们在读这篇文章时发出的集体呻吟。你们可能会问，那我该怎么办？

那么，可以考虑读一本实体书、与伴侣聊天（或与狗/猫聊天--对我很有效！）、听轻松的音乐、冥想.....。

你要做的事情是让你处于放松的状态，而不是我们的设备让我们处于亢奋的状态。每天早上醒来感觉神清气爽的人就是这样做的。

这就引出了我的下一个问题.....

## 6) 睡前做一些紧张的事情

没有人喜欢在晚上感到压力。当然不喜欢。然而，这就是成人生活的

现实。

仅举几个例子：我们忙着处理工作邮件。与伴侣或孩子争吵。完成明天要交的报告。

哎呀，哪怕只是在睡前看一部悬疑剧或恐怖剧，也会让我们的压力陡增！

睡前进行紧张活动的问题在于，它们会引发皮质醇和肾上腺素等应激激素的大量分泌。

当我们白天需要保持警觉和专注时，这些荷尔蒙是很好的选择，但到了晚上，它们就不是我们的朋友了。

每天早上醒来感觉神清气爽的人都知道这一点，所以他们会花时间制定一套让人平静和放松的睡前程序。

这套程序的作用是向你的身体和心灵发出信号，告诉他们是时候放松了。比如，"等等--所有的压力现在都停止了！一切都可以等到明天"。

对我来说，睡前仪式确实有助于我获得更好的睡眠。当然，它也帮助我停止...

## 7) 过度思考和担忧

你晚上是否经常在脑子里兜圈子？有吗？那么，你好啊，爱胡思乱想、杞人忧天的朋友。

首先，我想给你一个虚拟的拥抱，因为我知道这有多难。没有人喜欢在床上辗转反侧！

其次，告诉你这是你一觉醒来精神不振的主要原因。晚上的过度思考剥夺了你宝贵的深度睡眠时间。

除此之外，它还会让人对睡觉产生恐惧感。

但你可能已经知道了。如果你和以前的我一样，你可能很想找到一些快速解决办法。

嗯.....我没有。克服床上的 "猴性思维 "真的很困难，也不是 "速成 "就能做到的。

不过，我还是要分享一下目前对我有效的方法：

- 睡前仪式（我之前提到过，我想补充的是，睡前仪式包括写日记，这样我就可以在纸上倾诉我的烦恼）
- 冥想和深呼吸
- 白天让自己疲惫不堪
- 去我的 "快乐之地"（想象自己躺在沙滩上棕榈树遮蔽下的吊床上，在那里摇晃直至入睡）

尽管如此，这些都不是一蹴而就的。不可能一蹴而就（双关语）。

但正如我前面提到的，坚持是关键。只要坚持下去，最终你会学会如何在枕头边放下烦恼。

## 8) 睡在杂乱无章的房间里

良好的睡眠卫生不仅仅是清除精神上的杂物。实际上，您可能还需要清理一些身体上的杂物。

你看，我们的睡眠环境非常重要。它很容易被忽视，但却对我们的睡眠质

量起着决定性的作用。

想想看，如果你的房间杂乱无章，你难道不会感到焦躁不安吗？或者坐立不安？

杂乱无章的东西会向你的大脑发出潜意识信号，告诉你还有工作要做。



除此之外，还要考虑温度和照明。太热、太冷或太亮的房间也会扰乱你的睡眠模式。


总之，进入深度睡眠状态的关键在于向大脑提供正确的提示。

为自己创造适宜的睡眠环境（并摒弃本清单中的所有习惯），你一定会每天醒来都感觉神清气爽。

## 黑客精神》的相关故事

- [7 个迹象表明你并不疲惫或懒惰，你只是生活得不开心](#)
- [如果你能养成以下 8 个日常习惯，就能迅速提高你的心理健康水平](#)
- [对自己的职业选择感到后悔但又无法承认的人通常会表现出以下 10 种行为](#)

## 你准备好释放自己的真正潜能了吗？

当您读完这篇文章时，别忘了参加我们的揭秘测试：["您隐藏的超能力是什么？"](#) 

通过重新发现你拥有但可能已经失去联系的强大个性特征，释放你内心的超级英雄。本测验将帮助你