# 什么是好的睡眠

在谈论睡眠时，我们常常只着眼于需要多少小时的睡眠。虽然大多数成年人每晚需要7到9小时的睡眠以确保第二天充满活力，但真正关键的是这段睡眠时间内的睡眠质量。睡眠的评估决定了我们每晚休息的效果，包括身体的修复、心理的放松和情绪的调整。

如何衡量睡眠品质？

睡眠质量是衡量你睡眠好坏的一种重要方式。它与睡眠满意度不同，后者是对你对睡眠感觉的主观判断。睡眠质量比睡眠满意度更复杂、更客观。根据美国睡眠协会对277项睡眠研究的总结发现，高质量的睡眠通常具备以下四个关键标志：

1. 入睡耗时小于30分钟

理想的情况是，当你上床准备睡觉时，能够在30分钟内顺利入睡。这表示你的身体和大脑都准备好了进入休息状态，没有过多的焦虑或其他睡眠障碍因素干扰。快速入睡是身体自然睡眠周期正常运作的标志之一。

2. 半夜醒来次数不超过1次

良好的睡眠意味着整夜之间你的睡眠不会被频繁打扰。理想情况下，半夜醒来的情况（指那些醒来超过5分钟的情况）不应该在整晚中发生超过一次。更少的醒来次数有助于确保你的睡眠周期不会受到过多的干扰，从而保持睡眠的连续性和深度。

3. 半夜醒来后20分钟内再次入睡

如果你半夜醒来，能够在20分钟内重新入睡，这也是好睡眠的一个重要标志。这表示即便睡眠被短暂打断，你的身体仍能快速调整回休息状态。这种快速再入睡的能力有助于保持夜间睡眠的总质量，确保你能够获得足够的休息。

4. 睡眠效率大于或等于85%

睡眠效率是衡量睡眠质量的另一个关键指标，它是指实际睡眠时间占你躺在床上时间的百分比。高睡眠效率意味着你的大部分躺床时间都用于睡眠，而非辗转反侧。一般来说，睡眠效率大于或等于85%被认为是良好的，表明你的大部分时间都在有效地休息。