# 优化你的睡眠习惯

本文将探讨一些关键的生活习惯，它们对睡眠质量有着显著的影响。

首先，应尽量避免睡前长时间使用任何发光的电子设备。很多电子设备会发出蓝光，这种蓝光在日间有助于让人保持警觉。但如果眼睛在夜间接受到蓝光，大脑会误认为白天还未结束，从而抑制那些能够促进睡眠的身体激素的分泌。因此，避免在睡前使用这些设备有助于维护正常的生物钟、存进睡眠激素的分泌，提高入睡质量。

接下来，削弱对时间的关注。许多人养成了在入睡前或夜间醒来后查看时钟的习惯，然而这种行为可能会对睡眠产生负面影响。反复地关注时间会引发挫败感、愤怒和担忧，这些负面情绪状态会使入睡变得更加困难。因此，最好的做法是将闹钟或任何可以显示时间的设备从你的视线范围内移开，并逐渐改掉夜间反复查看时间的习惯。

最后，避免将在床上进行深思。在夜幕降临时，许多人将一天的烦忧和明日的计划带入卧室，希望在寂静中找到答案。然而，这种在床上进行深思的习惯实际上是健康睡眠的障碍。因为当我们在床上反复思考白天的事件或担忧第二天的任务时，大脑会进入了一种高度活跃的状态。这会触发身体的应激反应，导致肾上腺素和皮质醇等应激激素水平升高。这些生理变化增加了身体的兴奋水平，使得入睡变得更加困难。因此，一种好的避免思考的方法就是在睡前进行放松练习，比如深呼吸、渐进式肌肉放松等，可以帮助减轻身体的紧张状态。