

《我的健康睡眠故事》征文选登

良好的习惯让睡眠不再难

在繁忙的生活中，睡眠的重要性往往被我们忽视。良好的生活习惯是获得良好睡眠的关键。

我深知创造一个良好的睡眠环境的重要性，因此我总是努力营造一个安静、黑暗、凉爽和整洁的环境来睡觉。首先，我选择一个安静的环境中睡觉。使用耳塞或降噪耳机来减少周围噪音的影响，这样我就可以更容易地专注于自己的呼吸和放松练习，从而更容易入睡。

光线会影响褪黑素的分泌，从而影响睡眠质量。因此，我选择在黑暗的环境中睡觉，以帮助身体适应正常的生物钟。同时，我调整了卧室的温度，使其保持在舒适的范围内。我选择使用温度调节器来控制温度，并使

用适当的床上用品来保持身体的舒适。此外，整洁的卧室也帮助我更容易入睡。

规律的作息时间是必要条件。尽量每天在同一时间入睡和起床，即使在节假日也要保持一致。这种规律不仅有助于调整身体的生物钟，还可以促进褪黑素的分泌，对睡眠质量有显著的改善。

我常常在睡前进行一些放松的活动。冥想和深呼吸这些简单的练习能够帮助我放松身体，减少紧张和焦虑。瑜伽也是一个非常好的选择，通过一系列的伸展和扭转动作，能够帮助我放松身体，同时也有助于提高我的专注力和自我意识。阅读也是一个非常好的睡前放松活动。我喜欢在睡

前阅读一些轻松的书籍，这有助于我放松心情，让自己的思绪从日常的烦恼中解脱出来。阅读还可以增加我的知识，开阔我的视野，使我在入睡后得到更好的休息。

健康的饮食习惯是必然所需。我深知饮食对睡眠质量的影响，因此我尽量选择健康的饮食习惯。首先，我选择低GI(升糖指数)的食物，富含膳食纤维和蛋白质的食物，这些食物能够缓慢释放能量，有助于维持血糖水平。咖啡因和酒精都会影响睡眠质量，导致失眠或睡眠质量下降。我尽量在睡前6-8小时停止摄入咖啡因和其他刺激性物质，以确保身体能够适应睡眠环境。此外，我尽量在睡前几小时就餐，避免

夜间饥饿或暴饮暴食。

舒适的睡眠姿势是关键组成，我总是尽量选择侧卧或仰卧的睡姿。侧卧时，使用一个枕头支持我的头和脖子，这有助于减轻身体的压力，促进血液循环。同时，我还会在膝盖下放一个枕头，以避免背部和臀部的弯曲。仰卧时，我使用一个低枕或薄垫子支撑头部和颈部，同时我还会保持双臂放在身体的两侧或放在枕头上，以减少身体的紧张和不适。

在这个充满挑战的世界里，让我们学会欣赏周围的美好环境，遵循自然的规律，为自己的身心健康创造一个良好的基础。当我们养成良好的睡眠习惯时，我们会发现自己的生活变得更加轻松和愉悦。(苗云辉)

经济与生活

策划:朱祺

梳子与安眠

我的健康睡眠故事，犹如一曲古老的琴音，在岁月的长河中流淌，又似一幅流动的画卷，在生活的点滴中绘就。它不仅是关于安眠与醒来的叙述，更是我与自然、与世界对话的诗意篇章。

清晨，当那第一缕柔和的阳光穿过轻纱般的窗帘，我便知晓，新的一天已悄然到来。此时的我，总是习惯性地拿起那把陪伴我多年的木质梳子，它仿佛承载着岁月的记忆，每一道木纹都记录着时间的痕迹。我坐在床边，轻闭双眼，开始与我的头皮进行一场心灵的对话。

梳子在我的手中轻舞，每一次梳过，都如微风拂过麦田，轻柔而富有节奏。它轻触我的头皮，仿佛唤醒了我体内沉睡已久的细胞，使它们在阳光的沐浴下焕发出勃勃生机。我深深地呼吸着，感受着梳子在头皮上滑过的触感，那是一种酥酥麻麻的感觉，如同电流般传遍我的全身，带走了所有的疲惫与困倦。

夜晚，当繁星点缀天空，当一天的忙碌归于宁静，我再次拿起那把梳子，与我的发丝进行亲密的交流。月光如水，洒在我的身上，我静静地坐在窗前，让梳子深入头皮的每个角落。梳子尖端轻压穴位，微微的疼痛让我感受到了身体的真实存在，也带走了白日的纷扰与疲惫。随着梳理的深入，一种温暖而舒适的感觉涌上心头，仿佛被一股温柔的力量所包围，我逐渐沉浸在这份宁静与安详之中。

自从养成了早晚梳头的习惯后，我的睡眠质量有了显著地提升。每一次梳头，都仿佛是与身体的深度对话，让我更加了解自己的身体和心灵的需求。我发现，当我在梳头时保持内心的平静与放松，我的睡眠质量便会更佳；而当我心情烦躁不安时，睡眠也会受到影响。因此，我逐渐学会了在梳头时调整自己的心态，让心灵在梳理中得到净化与升华。

如今，梳头已成为我生活中不可或缺的一部分。它不仅仅是一种习惯，更是一种健康的生活方式。它如同对身体的呵护与关爱，让我在忙碌的生活中找到了一份宁静与平衡。每当我拿起梳子，我便仿佛在与自己的身体和心灵进行一场深情的对话，让疲惫与压力在梳理中得以释放与消散。(俊俊)

五十岁教师的睡眠之道：规律与习惯的滋养

我，一个五十多岁的中学教师，深知良好睡眠的重要性。睡眠不仅关乎身体的健康，更与心理健康紧密相连。在繁忙的工作和生活中，我始终努力保持良好的睡眠习惯，从中收获了无尽的益处。

多年前，我养成了设定固定睡眠时间的习惯。无论工作多忙，我都会尽量保持每天相同的入睡和起床时间。每到夜晚，自然的困意便如期而至。这种规律的生活，不仅让我拥有了充足的睡眠，更让我在第二天的工作中充满活力。

除了固定的睡眠时间，我还特别注重睡眠环境的营造。我的卧室安静而幽暗，为我提供了一个理想的休息空间。舒适的床垫、枕头和被子，让我在睡眠中感受到了家的温暖。有时候，为了隔绝外界的噪音，我会使用耳塞或白噪音机，为自己

创造一个宁静的睡眠环境。

晚上，我会尽量避免摄入兴奋剂。咖啡、浓茶和可乐这些饮品，早已从我的生活中消失。取而代之的是一杯温热的牛奶或一杯淡淡的茶，它们帮助我放松身心，更容易进入梦乡。

睡觉前，我会进行一些放松活动，如冥想、深呼吸或洗个热水澡。这些活动让我感受到了身心的愉悦和放松，为睡眠做好了充分的准备。当我躺在床上，闭上眼睛的那一刻，我能感受到自己的身体重量，仿佛所有的疲惫都将被一扫而空。

此外，我还限制自己在睡觉前使用电子设备。手机、电视和电脑这些设备的蓝光，可能会干扰睡眠。因此，我会在睡前一小时停止使用这些设备，让自己远离它们的干扰。这样的习惯，让我更容易入睡，也保证



了我拥有充足的睡眠时间。

在饮食上，我也特别注意避免饮食过量 and 饥饿。睡前过量进食可能导致消化不良，影响睡眠。而过于饥饿则可能让人难以入睡。因此，我会在睡前适当喝一杯温热的牛奶或吃一些富含色氨酸的食物，如香蕉、燕麦等。这些食物有助于放松身心，为睡眠创造有利条件。

为了培养良好的睡前习惯，我会在睡觉前阅读一段轻松的书籍、听一段舒缓的音乐或进行其他放松

活动。这些习惯帮助我放松身心，为睡眠做好准备。当我完成这些活动，躺在床上准备入睡时，我能感受到自己逐渐进入了一种平静的状态，身心都得到了充分的放松。

我相信，只要我们遵循科学的睡眠建议，培养良好的睡眠习惯，就能拥有更好的睡眠，享受更美好的生活。在未来的日子里，我将继续珍惜每一个夜晚的睡眠时光，让自己的身体和心灵得到充分的休息和滋养。(吴春喜)



我的健康睡眠故事

我是一位86岁的高龄老人，家住上海市松江区。母亲带着腹中的我逃难到了农村。后来，城里的房屋被日本侵略者炸毁，只能在农村定居。可想而知，当时的生活有多么的艰辛困苦。现在，我们国家如此发达，人民生活安定，党和政府又如此照顾我们这些老年人，要过好幸福生活，我们就必须要有很好的身体，对于自己的身体健康要多关心。

在健康方面，我经常关注日常生活、锻炼、饮食、营养、心情、保健等等，平时也认真学习养生方面的知识。人年龄大了，身体不比年轻的时候，身上总有不舒服的地方，前些年还做过手术，特别是最近几年，感觉自己的精神状况一年不如一年。

在今年1月份，我用上了和运床垫，感觉真的印证了“不止享睡，更享健康”这句话。现在我早上起来精神十足，好像换了个人，以前不想动，动了就累，现在精神特别好。现在想想这种改变是用了和也健康床垫的关系。

这是我的小故事、小体会，我要感谢也和公司开发这款好产品，造福国人。

(张培基)