



GIẤC NGỦ HÔM NAY, SỨC KHỎE NGÀY MAI

Sau một giấc ngủ sâu, đảm bảo thời gian cần thiết bạn sẽ có đủ sức khỏe và sự hưng phấn để làm tốt công việc hoặc nhiệm vụ học tập của mình. Hãy quan tâm thật đúng mức đến giấc ngủ của bản thân và cả những người xung quanh, đó chính là thông điệp mà bài viết này muốn gửi gắm đến bạn đọc...

GÓC “ĐẶT MÌNH”

Giấc ngủ của bạn sẽ không thể ngon nếu không gian xung quanh có mùi hôi hoặc nhiều bụi bặm. Cách tốt nhất là ta nên vệ sinh góc “đặt mình” sau mỗi sáng thức dậy, vừa như một cách “khởi động” chào ngày mới, vừa tạo ra được không gian sạch sẽ. Khi ngủ, chúng ta không nên mở rộng cửa sổ bởi khi ấy cơ thể của chúng ta ở trạng thái nghỉ ngơi, và dễ rơi vào trạng thái bị động trước những thay đổi của thời tiết, như có một cơn gió độc đột ngột lùa vào. Nói như vậy không có nghĩa là ta sẽ đóng kín cửa và bật điều hòa. Chỉ nên làm như vậy vào những hôm trời quá nóng. Khi đóng kín cửa sổ, bạn đã hạn chế sự giao lưu không khí với bên ngoài, bạn sẽ chỉ hít thở một lượng không khí giới hạn trong phòng và sẽ rơi vào trạng thái thiếu oxy. Một giấc ngủ kéo dài như vậy sẽ rất mệt mỏi khi tỉnh dậy. Cách tốt nhất là mở một phần cửa sổ và kéo rèm che trong khi bạn ngủ. Một số người có thói quen cắm hoa và để cây xanh quanh không gian ngủ. Chỉ nên dùng những loài hoa có mùi thơm nhẹ, không có đường hô hấp. Trong khi đó, cây xanh về đêm ngừng quang hợp nên không thể cải thiện oxy cho căn phòng. Không những thế, trong suốt đêm dài, cây xanh vẫn hô

hấp và thải thêm CO₂, làm không gian ta nằm ngủ thiếu oxy, gây hại cho não và giấc ngủ sâu.

“BỆNH” NGỦ NHIỀU

Ngủ ít quá hay nhiều quá cũng đều gây hại - đó là kết quả mà những nghiên cứu mới nhất tại Mỹ và Nhật Bản đã chứng minh. Ngủ ít khiến cơ thể không thể phục hồi kịp sau quá trình làm việc căng thẳng, gây ra những hậu quả nghiêm trọng là điều ai cũng biết. Còn ngủ nhiều (tức là ngủ quá 9 tiếng/ngày) cũng ảnh hưởng đến sức khỏe. Những người mắc chứng ngủ nhiều thường là “nạn nhân” của các loại bệnh như suy nhược thần kinh, tinh khí thất thường, rối nhiễu tâm lý. Đa phần trong số họ đều gặp phải những rắc rối về mặt tâm lý, ví như rất dễ nổi cáu, hay có những cái nhìn và quan điểm rất bi quan về cuộc sống cũng như đối với những người xung quanh. Các bằng chứng còn cho thấy, hơn 50% trong số những người ngủ nhiều là đối tượng “tấn công” của căn bệnh nguy hiểm như đột quỵ, tim mạch, hay tăng nguy cơ mắc tiểu đường hơn so với những người chỉ ngủ từ 6 - 8 tiếng trong một đêm. Trung bình mỗi ngày, ngủ khoảng 8 tiếng là đủ. Nên nhớ con số 8 này bao gồm cả giấc ngủ trưa. Giấc ngủ trưa nên kéo dài 30 phút là có lợi hơn cả.

NGỦ TƯ THẾ NÀO: NGHIÊNG HAY NGỬA?

Đã có không ít những tranh cãi về tư thế ngủ. Theo quan niệm truyền thống, nằm ngửa duỗi chân duỗi tay là tốt nhất, nhưng những nghiên cứu khoa học mới đây lại chỉ ra rằng, nằm nghiêng mới là có lợi. Tư thế nằm ngửa giúp thân thẳng, chân tay ở tư thế thoải mái. Tuy nhiên, một bộ phận cơ bắp của thân và chân vẫn không được buông lỏng hoàn toàn. Trong khi đó, khi nằm nghiêng, thân hơi cong về phía trước, các khớp của chi được buông lỏng hoàn toàn, tạo điều kiện thuận lợi cho quá trình hô hấp cũng như hoạt động của tim. Có ý kiến cho rằng khi nằm nghiêng, thân và lưng gập lại sẽ không tốt cho cột sống. Hoàn toàn không phải như vậy. Ban ngày khi đi, đứng hoặc làm việc, các cơ lưng và cột sống phải thẳng để chịu sức ép từ trọng lượng của cơ thể vì vậy, khi ngủ ở tư thế nằm nghiêng, cột sống và lưng sẽ được thả lỏng, nghỉ ngơi, khôi phục độ đàn hồi và mềm dẻo. Vị trí đầu và cổ khi ngủ cũng rất quan trọng. Nếu dùng gối quá cao, cơ cổ sẽ bị kéo căng, động mạch cổ bị chèn ép, sau khi ngủ dậy sẽ thấy mỏi cổ, choáng váng. Độ dày của gối tốt nhất là từ 8 - 15 cm. Ngoài ra, để có giấc ngủ tốt, bạn còn chú ý tập thể dục đều đặn, vì giấc ngủ say còn xuất phát từ nhu cầu nghỉ ngơi sau vận động cơ bắp mệt mỏi. Bên cạnh yêu cầu bài tiết chất độc trong mồ hôi và làm đẹp cơ thể, tập thể dục phù hợp còn làm xuất hiện nhu cầu nghỉ ngơi (ngủ say) vào ban đêm. Bạn cũng nên tránh một số thói quen cũng có thể gây hại cho giấc ngủ say như mở nhạc lớn hoặc để đèn sáng khi ngủ, xem phim bạo lực hoặc kinh dị, căng thẳng tâm lý quá mức, không tắm sạch...

>> HÀ HẠ LY
Khoa Tâm lý học, Trường ĐHKHXH&NV