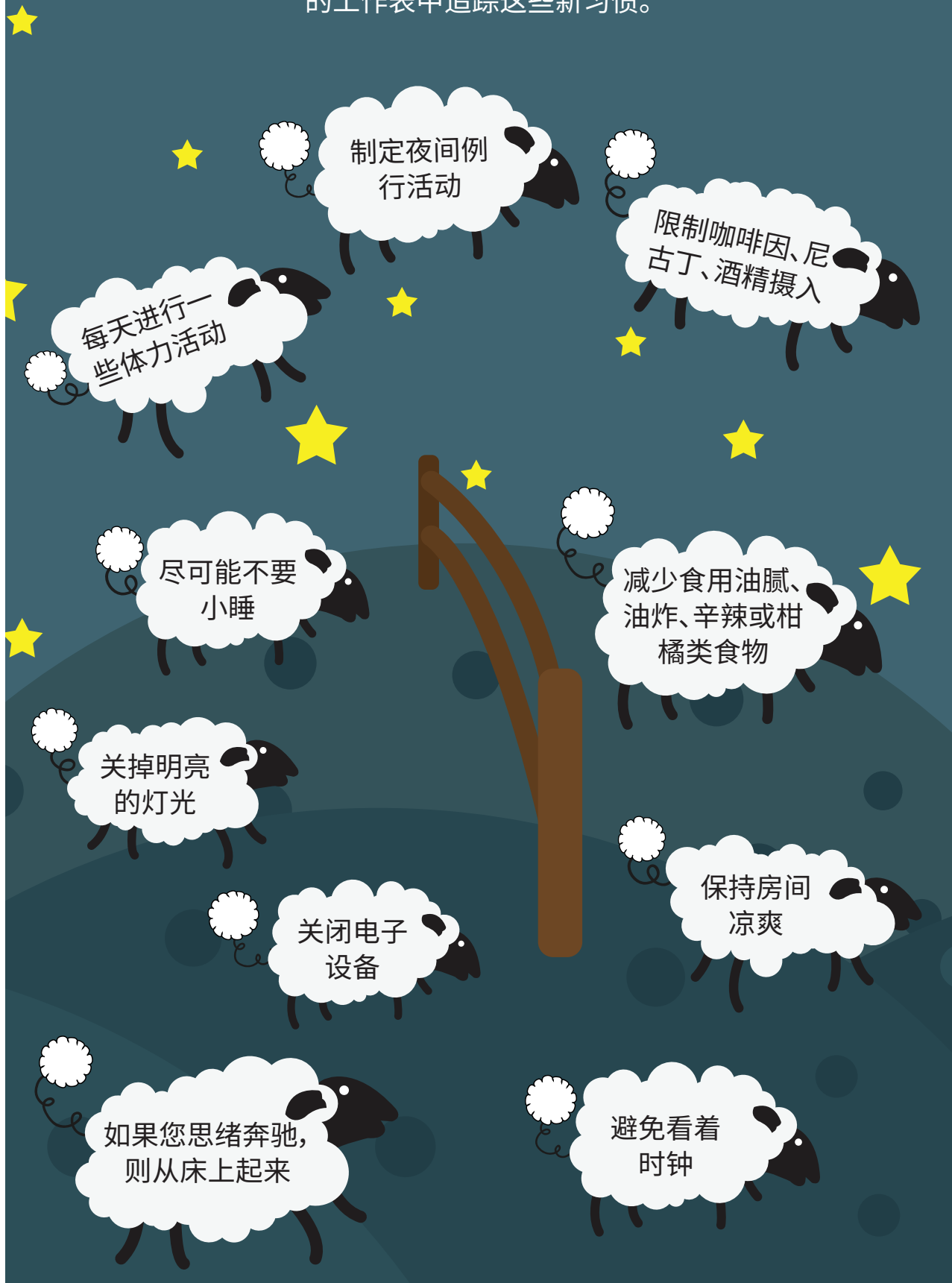


## 提高安宁睡眠的小贴士

选择其中几种您希望融入到日常生活中的睡眠小贴士。在最后一页的工作表中追踪这些新习惯。



## 通过改变行为来改善您的睡眠

获得安宁的睡眠可以让您感到精力充沛,更有活力,更善于社交,并减少您在不健康食物的渴望。任何这些改进都会有助于减轻您的疼痛。以下是第一页中每个小贴士的更详细信息。仔细查看您从第一页中选择的项目,并在下一页的工作表中追踪这些行为。

### 对每个睡眠小贴士的深入解释

#### 习惯

- › **制定夜间例行活动** - 应在睡前30-60分钟开始进行例行活动。  
例子包括:温水淋浴、冥想、阅读和伸展。
- › **遵守时间表** - 每天都在同一时间睡觉和醒来。
- › **尽量不要小睡** - 小睡会干扰您在夜间的睡眠。如果您需要小睡,请将其限制在每天30分钟以内。
- › **做一些体力活动** - 每天至少进行10-20分钟体力活动,但在睡前3小时内不要进行重体力活动。
- › **限制咖啡因、尼古丁和酒精摄入** - 这些物质可能会影响您的睡眠深度,因此如果您想要摄入这些物质,请在睡前6小时之前摄入。
- › **减少油腻、油炸、辛辣或柑橘类食物摄入** - 这些食物可能会引起您胃部不适,使睡眠困难。睡前4小时内避免摄入这些食物。

#### 环境

- › **关掉明亮的灯光** - 在睡前将灯光调暗,在睡眠时完全关灯。
- › **关闭电子设备和电视屏幕** - 电子设备和电视屏幕会打乱您的睡眠周期。在睡前30-60分钟关闭它们。
- › **保持房间凉爽** - 睡眠的最佳温度在华氏60-67度之间。
- › **降低噪声** - 随机噪声会在夜间将您唤醒,但白噪声(如风扇)可以帮助屏蔽不必要的噪声。
- › **让自己舒适** - 可使用硬的海绵枕来支撑您的背部、臀部和膝盖。

#### 压力

- › **减轻压力** - 与家人和朋友共度时光,在晚上做您喜欢的事情,这可以让您心情愉快。
- › **尽量不要看时钟** - 将闹钟从床上移开或使用手机上的闹钟。确保手机屏幕不是整晚都开着。
- › **避免看新闻和社交媒体** - 它们可能会使您产生压力或使您过度兴奋,难以入睡。睡前1小时内避免摄入这些食物。
- › **应对思绪奔驰** - 从床上起身,在一个安静而柔和的房间里,做些放松且分散注意力的事,直至感到困倦,以便让您不再处于思绪奔驰状态。

如要了解有关持续疼痛与睡眠之间关系的更多信息,请浏览以下资源:

美国国家睡眠基金会 - <https://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/pain-and-sleep>

美国睡眠协会 - <https://www.sleepassociation.org/about-sleep/>

SPINE-health - <https://www.spine-health.com/wellness/sleep/practicing-good-sleep-hygiene>

# 睡眠卫生追踪器

第____周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
<p>将您有兴趣追踪的睡眠行为填写到下面的方框中。</p>							
<p>睡前填写此部分:如果您能够在当天实现某一行为,请在其方框中标记“X”。</p>							
<p>早上填写,参照前一晚的状态:回答以下问题,追踪每天的睡眠变化。</p>							
您昨晚睡了几个小时?							
您今天早上感觉昨晚休息得怎样? 1 = 疲惫, 2 = 介于精力充沛与疲惫之间, 3 = 精力充沛。							

参考了美国国家睡眠基金会睡眠日记, 网址为[sleepfoundation.org](http://sleepfoundation.org)。