

研究表明坚持有氧运动有助于改善睡眠状况

对于睡眠不佳者来说，每晚“数绵羊”倒不如每天做运动。美国的一项新研究显示，坚持有氧运动有助于改善睡眠状况，提高睡眠质量。

美国西北大学的研究人员日前报告说，他们对23名55岁以上的睡眠状况不佳者进行了一项跟踪研究。先前研究显示，中老年女性是受失眠问题困扰的主要群体，因此这项研究的对象多为女性。

研究人员将研究对象分为两组，让其中一组每周运动4次，每次约40分钟，而另一组只定期参加烹饪课，听讲座，不做运动。两组人员从专家那里得知同样的睡眠注意事项，如每晚坚持在固定时间上床睡觉，睡不着不要勉强躺在床上等。

研究人员发现，16周后，坚持运动组的睡眠状况明显改善，抑郁等症状减轻，而对照组的睡眠状况依然如故。

睡眠研究专家威廉·罗伯茨教授说，良好睡眠是健康生活的重要组成部分，提高睡眠质量可使身体和精神健康状况都得到改善。通过有氧运动治疗失眠可有效避免药物治疗的副作用。

研究人员同时提醒，运动时间最好不要安排在睡前一小时，对于自由支配时间较少的人来说，“早晨锻炼一小时比在床上多睡一小时对身体更有益”。

[更多阅读](#)

[美国西北大学网站相关报道（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#)



以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2010-10-9 12:48:14 匿名 IP:210.45.121.*

很好

[\[回复\]](#)

目前已有1条评论

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码: