

Giấc Ngủ và Tuổi Thọ

Sống thọ có lẽ là điều ai cũng mong hướng đến để có nhiều thời gian bên cạnh con cháu hơn. Và nếu bạn có 4 biểu hiện này trong lúc ngủ, có nhiều khả năng là bạn sẽ có tuổi thọ đáng mong đợi đấy!



Giấc ngủ đã được chứng minh là vô cùng quan trọng, bởi nó là một phần của cuộc sống hàng ngày và giúp cơ thể tái khởi động sau một ngày mệt mỏi. Do vậy, không ngẫu nhiên mà nó chiếm đến 1/3 thời gian trong cuộc đời của mỗi người. Giấc ngủ còn mang đến nhiều lợi ích cho cơ thể và là biểu hiện của cơ thể khỏe mạnh. Ngủ không đủ giấc hay mất ngủ có thể làm suy giảm khả năng đề kháng và hệ miễn dịch, gây mệt mỏi và tăng nguy cơ bị mắc bệnh trầm cảm. Do đó có thể khẳng định rằng, một giấc ngủ ngon chính là nền tảng trong việc kéo

dài tuổi thọ.

Thông qua 4 dấu hiệu dưới đây, bạn có thể tự đánh giá chính mình hay những người chung quanh, xem liệu có sống thọ hay không. Nếu có 1 trong 4 thì xin chúc mừng bạn nhé:

1. Dễ ngủ và không ngáy

2/3 thời gian trong cuộc sống chỉ để dành riêng cho giấc ngủ, bởi vậy khi ngủ thì cơ thể sẽ tự hồi phục năng lượng đã tiêu hao trong ngày, mang lại một ngày mai tràn đầy nhựa sống. Nếu bạn chỉ vừa nằm xuống và ngủ ngay sau một khoảng thời gian ngắn và không ngáy khi ngủ thì chứng tỏ, chất lượng giấc ngủ của bạn được xếp vào loại rất tốt. Khi đó cơ thể sẽ được nghỉ ngơi hoàn toàn, tất cả các cơ quan nội tạng đều được thư giãn và hồi phục lại các chức năng ban đầu. Tất cả những người cao tuổi sống thọ đều có chung một bí quyết là ngủ trưa, và chính nó là một yếu tố tiên quyết để kéo dài cuộc đời.

2. Nằm nghiêng về bên phải

Khi chúng ta bắt đầu yên giấc, máu sẽ từ từ tập trung vào phía gan và vị trí của gan cũng nằm về phía bên phải của cơ thể. Do đó, nếu giữ tư thế ngủ nằm nghiêng về phía bên phải thì gan sẽ được cung cấp nhiều máu hơn. Bên cạnh đó, ngủ nghiêng bên phải cũng làm cho quả tim được thoải mái hơn vì không bị chèn ép, 2 lá phổi cũng được tự do hô hấp. Tư thế ngủ này được các chuyên gia đánh giá là tốt nhất cho cơ thể, giúp cho các cơ quan hồi phục hoàn toàn và làm tăng tuổi thọ lên.



3. Ngủ "thẳng cẳng" đến sáng

Đôi lúc chúng ta hay bị thức giấc giữa đêm do nhiều yếu tố chủ quan và khách quan. Nhưng nếu ngủ một mạch đến tận sáng là minh chứng cho thấy giấc ngủ của bạn thật sự tốt! Những người bị mất ngủ giữa đêm thường hay thức dậy vài lần, nhất là với người cao tuổi, bởi vì thận của họ đã yếu. Cộng thêm việc mất cân bằng về nồng độ hormone và sự co thắt bàng quang thả lỏng khiến họ không giữ được nước tiểu, phải thức dậy giữa đêm để đi vệ sinh. Chính điều này sẽ làm ảnh hưởng ít nhiều đến giấc ngủ ngon, khiến cho cơ thể bị rối loạn tuần hoàn dẫn đến sức khỏe ngày càng bị giảm sút.

4. Cảm giác thoải mái khi thức dậy

Khi ngủ đủ giấc thì lúc thức dậy bạn sẽ cảm thấy thoải mái, khỏe khoắn và không có cảm giác buồn ngủ nữa. Chính vì buổi tối cơ thể bạn đã hoàn toàn được nghỉ ngơi và ngủ sâu, các cơ quan nội tạng đã thư giãn và hồi phục. Thức dậy thoải mái và không còn cảm giác mệt mỏi là minh chứng cho một giấc ngủ ngon và tuổi thọ cao. Còn nếu bạn thức dậy mà



vẫn thấy trong người còn mệt mỏi, thèm ngủ, cơ thể uể oải và không có sức lực, tinh thần không tỉnh táo... thì đó là minh chứng cho việc sức khỏe bạn đang không tốt. Nếu muốn duy trì sức khỏe dồi dào và sống lâu hơn, ngoài việc duy trì những thói quen có lợi thì bạn cũng nên chú ý những biểu hiện trong lúc ngủ. Dựa vào đó, bạn có thể phát hiện kịp thời những thay đổi trong cơ thể để bắt đầu điều chỉnh lại những thói quen xấu, nhằm cân bằng và sở hữu một cơ thể "trường thọ" nhé.

Những cách giúp cho giấc ngủ tốt hơn

Một người bình thường cần ngủ ít nhất 7-8 tiếng mỗi ngày để duy trì thể trạng cân bằng về mọi mặt. Vậy nên, cần làm theo những cách sau để giúp bạn có một giấc ngủ ngon nhất:

- Tạo một không gian ngủ phù hợp: Hãy bỏ những chiếc gối và nệm sần sùi và thay mới cho êm ái hơn, hoặc sử dụng tấm drap giường bằng cotton vì không làm ngứa ngáy
- Tắt hết đèn: Bóng tối hoàn toàn rất cần thiết cho giấc ngủ "sâu" vì ánh sáng gây ức chế cho các hormone ngủ cũng như làm tăng nhiệt độ cơ thể bằng cách sản xuất hormone cortisone, khiến cho bạn "tỉnh như sáo".
- Không dùng thiết bị điện tử: Ánh sáng từ những thiết bị này làm chất lượng giấc ngủ giảm mạnh, tốt nhất hãy để xa khỏi giường.
- Đi vệ sinh trước khi ngủ: Hạn chế việc phải thức giấc giữa đêm để đi tiểu bằng cách đi vệ sinh trước khi lên giường.
- Thay đổi tư thế ngủ: Như đã nói ở trên, tốt nhất hãy nằm nghiêng sang bên phải.
Ăn ít trước khi ngủ: Tránh uống đồ cồn hay caffeine hay đồ có nhiều dầu mỡ vì nó làm khó ngủ và đầy bụng, khiến cho bạn sẽ trằn trọc cả đêm.