

BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ GIẤC NGỦ NGON HƠN

Tiết trời thu se lạnh và đặc biệt là việc nhiệt độ hạ thấp vào ban đêm khiến nhiều người phải đắp chăn đi ngủ. Tuy nhiên, để dễ ngủ và ngủ ngon hơn vào buổi tối, mọi người nên để 1 hoặc cả 2 chân thò ra bên ngoài chăn.

Tiết trời thu se lạnh và đặc biệt là việc nhiệt độ hạ thấp vào ban đêm khiến nhiều người phải đắp chăn đi ngủ. Tuy nhiên, để dễ ngủ và ngủ ngon hơn vào buổi tối, mọi người nên để 1 hoặc cả 2 chân thò ra bên ngoài chăn.

>>> Muốn ngủ ngon, hãy vào giường đúng 10 giờ tối

Bí quyết trên đã được Natalie Dautovitch, phát ngôn viên của Hiệp hội giấc ngủ quốc gia Mỹ và cũng là giáo sư tâm lý học tại Đại học Alabama, tiết lộ mới đây trên trang Science of Us. Bà Dautovitch đã có nhiều nghiên cứu về cách các nhịp sinh học và thói quen hàng ngày của chúng ta dao động như thế nào suốt cả ngày và đêm cũng như những ảnh hưởng của hiện tượng đó đối với sức khỏe và thể trạng của chúng ta.

Bà Dautovitch cho biết có một mối liên hệ giữa giấc ngủ và nhiệt độ. Các nhà nghiên cứu về giấc ngủ đã khám phá ra rằng, trước khi bạn ngủ thiếp đi, nhiệt độ cơ thể bắt đầu giảm xuống. Ở giai đoạn ngủ sâu nhất, cơ thể bạn sẽ ở trạng thái mát nhất, thấp hơn khoảng 1 - 2 độ dưới mức bình thường. Một số nhà khoa học tin rằng, nhiệt độ mát hơn có thể gây buồn ngủ.

Theo bà Dautovitch, mặc dù quá trình làm mát trước khi ngủ thiếp đi xảy ra tự nhiên, nhưng vẫn có vài điều chúng ta có thể thực hiện nhằm giúp giấc ngủ diễn ra dễ dàng hơn, chẳng hạn như tắm nước ấm trước khi lên giường. Khi rời phòng tắm, nhiệt độ cơ thể dịu mát rất nhanh, làm khởi phát cảm giác buồn ngủ. Đồ uống nóng cũng tạo ra ảnh hưởng tương tự.

Ngoài những cách trên, bạn cũng có thể ngủ ngon hơn nhờ chính đôi chân của mình. Chuyên gia Dautovitch lý giải, bề mặt da của cả đôi bàn tay và bàn chân của chúng ta là độc nhất vô nhị, vì chúng đều không có lông và chứa các cấu trúc mạch đặc biệt gọi là động - tĩnh mạch, giúp thoát nhiệt.

Cộng với việc cơ thể giảm nhiệt tự nhiên trong khi ngủ, việc thò một hoặc cả 2 chân ra khỏi chăn sẽ giúp cơ thể phát tán nhiệt nhanh hơn, giúp bạn sớm có cảm giác buồn ngủ và ngủ ngon hơn.

Bà Dautovitch cho biết thêm rằng, nhìn chung, mọi người có xu hướng ngủ ngon nhất trong phòng lạnh hơn, ở nhiệt độ khoảng 16 - 20 độ C. Vì vậy, để cải thiện chất lượng giấc ngủ, bạn có thể đơn giản chỉ cần thò chân ra ngoài khi đắp chăn.