掌握睡眠时间

自从上海远程大学开始以来，我每次都积极收看。这个学期自9月22日开学又学到了很多知识，特别是听了林发雄教授主讲了老年人的睡眠保健，对我晚上的睡眠很有帮助。

1. 睡得多，不如睡得好。他说老年人每次需要六个小时的睡眠，但对我的身体状态，我需要八个小时的睡眠。如果我只睡六个小时，到明天就感到头昏眼花，睡八个小时，人就爽快、神清气爽、活力十足。为什么我能睡这么多时间？因为我有适宜的睡眠环境。
2. 睡眠环境要适宜。我有个好环境，空气流畅。吃好晚饭看电视到九点半睡觉，天天这样，已经养成习惯。因为九点到十点是最好的睡眠时间，也是肝脏排毒的时间，对人体最有帮助。
3. 体育锻炼。每天吃了晚饭以后，出去散步，跟人家谈谈家事，讲讲笑话，开心开心。因为我是个开心果，人家喜欢跟我聊天，开玩笑。
4. 避免睡前兴奋。对的，林教授讲的太好了，睡前不能过度用脑。有一次我全家人在一起很开心，就打起了麻将，一直到十一点半，超过了我的睡眠时间。嘿！那天晚上到半夜二点才慢慢地睡着，真苦唉。所以我睡觉基本上不超过十点，也没有失眠状态。不吃安眠药，保持着一个健康的状态。不跟人家生气、吵架，天天笑口常开。

虽然我有冠心病，但自2006年9月至现在没有发过，只因我睡眠好，天天无忧无虑。学校的各项健身活动，我都参加。跟老同志们谈谈心、聊聊天，多么开心啊！家里的小辈们，无论儿子媳妇、女儿女婿、孙子孙女、外甥，他们都很孝顺，真是饭来张口、衣来伸手，样样都称心。我真是感谢共产党、感谢政府，也感谢我的儿孙们，让我天天过着无忧无虑的生活。

蒋爱芳

2015.12.05