

科学睡姿大比拼,您选哪一种?

听听专家如何为健康睡眠支招

本报综合报道

最近网上流行一种叫“睡姿大比拼”的小游戏,游戏中的人物随意摆动手脚,就可以变换自己的睡姿。从网友分享的图片来看,四仰八叉睡、跷二郎腿睡、蒙头睡等姿势千奇百怪,但想要睡好觉,最理想的姿势是哪种呢?不妨听听专家怎么分析。

省中医院主任中医师金涛在睡眠方面有着一定的研究。他表示:要想觉睡得好,最理想的姿势是右侧卧位,微曲双腿。这样心脏处于高位,不受压迫;肝脏处于低位,供血较好,有利新陈代谢;胃内食物借重力作用,朝十二指肠推进,可促进消化吸收。同时,全身处于放松状态,呼吸匀和,心跳减慢,大脑、心、肺、胃肠、肌肉、骨骼得到充分休息和氧气供给。

不过有些人喜欢在睡眠中采取仰卧睡姿,尤其是肥胖者。其实,仰卧不利全身放松,当腹腔内压力较高时,会使人产生憋闷感。尤其打呼噜的人,因为仰卧时,舌根后坠,容易造成呼吸堵塞。因此,肥胖的人在睡眠时应该注意抬高上半身,采用右侧卧位。



除了右侧卧位睡以外,还有一些其他的睡眠姿势也是各有裨益。

趴着睡:趴着睡最大弊端是对心脏构成压迫。如果时间过久,或者由于肥胖等原因胸部压迫过重,就有可能影响到周身气血的运行,出现心脏不适、呼吸困难等情况。中医说心衰是由于气不足引起的,所以在睡眠中首先应该保证你有一个良好的呼吸状态。趴着睡如果有憋闷的情况,睡觉时可以采取高枕位,保证心脏气血顺畅。

蜷着身子睡:据医学调查显示,每5名国人当中,就有一个人曾在过去6个月内患有背痛及颈痛的问题。而睡姿不良是导致背痛或颈痛的主要原因。人的背部在伸直时,感觉最舒服,中医认为,血脉不畅就会有虚症产生。所以不论是坐着、站着,甚至是躺着时,都应该把姿势调整到最舒服的程度,不要老是曲着腰。对于长达七八个小时睡眠而言也应该让周身舒展自如。

枕臂而睡:枕着手臂入睡,一睡就是几个小时一动不动,这会直接使人上臂的桡神经受到压迫性伤害,导致前臂、手腕、手指麻痹。这正是中医“通则不痛,不通则痛”的道理。睡眠中,我们的气血与呼吸都逐渐进入一个平稳和规律的状态,在沉睡中,肢体有气血阻滞的情况因为不觉察而无法调节,便很快进入了麻痹期。所以不要养成将手臂枕到脑后的习惯。

完全侧身睡:左侧卧位易致胃病:左侧睡会使胃部反流向食管的酸性液体数量大大多于正常情况,而且持续不断,容易引起胃部灼痛,从而易导致胃病。胃病是较常见的

疾病,从解剖学上看,胃大弯以及胃通向十二指肠、小肠通向大肠的出口都在左侧。因此,右侧睡不会压迫这些器官,有利于消化道内食物由上到下的顺畅运行。但是,患有食管回流这种消化功能障碍的病人最好左侧睡。

左侧卧位,不仅会使睡眠时左侧肢体受到压迫、胃排空减慢,而且使心脏在胸腔内所受的压力增大,不利于心脏的输血,也容易做噩梦。心脏病患者以右侧卧为好。心脏在左胸位置,朝右睡会使较多的血液流向右侧,减轻心脏负担。若已出现心衰,可采用半卧位以缓解呼吸困难,切忌俯卧和左侧卧。冠心病、心绞痛患者宜睡10至15度倾斜的床,上半身高,下半身低,使下腔静脉回流的血液减少,有利于心脏休息。

值得注意的是,左侧卧位易致脑血栓,可使脑梗塞病人在本身已有动脉硬化的情况下,加重血流障碍,特别是颈部血流速度减慢,易在动脉内膜损伤处聚集而形成血栓。因此,睡觉不宜选择左侧卧位和俯卧位,最好睡右侧卧位,仰卧位次之,易打鼾的中老年人和有胃炎、消化不良和胃下垂的人最好选择右侧卧位。

面对这么多睡姿,很多人会疑惑,“摆好了姿势有什么用,一旦睡着了,肯定会翻身的,一翻身睡觉的姿势不就变了吗?”

为此,金涛教授建议:好的睡眠习惯是可以慢慢培养的,所以睡前首先要摆好姿势。而睡觉时好动,其实也是一种睡眠问题,由于睡前吃了太多,运动量少,胃压力过大就会动来动去,即古语云“胃不和,卧不安”。



健康百科

睡前吃枸杞会有大惊喜



枸杞泡水,是很多人养生保温杯里的常客。作为传统的中药,它向来负有盛名——在卫生部公布的63种药食两用的名单里名列榜首。枸杞性平味甘,在一些化学成分分析中,枸杞含有丰富的天然胡萝卜素、维生素C、枸杞蛋白多糖等营养成分。

大家平时都会使用枸杞泡水,也会直接食用枸杞,有人说每个时间段服用枸杞都会起到不一样的功效。大多数人会选择在白天食用枸杞,其实坚持晚上吃枸杞也会带来意想不到的效果。

中医上认为,人在夜间睡眠状态下,会出现口干的情况,这是因为肝肾阴虚导致津液不能上承导致的。而枸杞具有滋补肝肾的作用,生津安神,可以帮助消除渴咽干症状,尤其是老年人。不过用量要多加注意,一般以量少为原则,睡前食用5颗左右就足够。

当然食用枸杞的时间是没有特别的限定,在平时适当地食用对人体还有这些好处。

●**益精明目:**枸杞俗称“明眼子”。自古就有被用来治疗眼科疾患的故事。这是因为枸杞子含有丰富的胡萝卜素、多种维生素和钙、铁等健康眼睛的必需营养物质,故有明目之功。

●**强身壮阳:**枸杞可以帮助少精症提高精子的数量跟活力,可以明显地增加人体中血浆睾酮素含量,继而有强身壮阳的功效。对性功能减退有明显的作。

●**延缓衰老:**枸杞含有的原花青素OPC含量最高的天然野生植物,是目前自然界最有效的抗氧化物质,被誉为“蓝色妖姬”。可以有效地增强各种脏腑功能,还能改善大脑功能和对抗自由基的功能,具有明显的延缓衰老的作用。

●**提高机体免疫力:**枸杞有提高机体免疫力的作用,可以补气强精、滋补肝肾、抗衰老、止消渴、暖身体、抗肿瘤的功效。

●**降三高:**枸杞可以帮助调节血糖,降低血压,防治高血压、心脏病、动脉硬化等疾病。

(通讯员 康建)

健康小贴士

早晨第一杯水要这样喝

有助于肠胃毒素轻松排出

一天8杯水,早上1杯水……各类介绍喝水好处的信息铺天盖地。很多人看了之后,就开始盲目模仿,一天不喝满8杯水绝不罢休,每天早晨一定要喝1杯水等等。其实喝水里面的门道非常之多,如果无法正确喝水,而是乱补充水分的话,分分钟好事变坏事哦!

早晨第1杯水应该怎么喝?

白开水是最好选择:早晨第一杯水,当然是白开水。因为白开水是净化处理后的自来水煮沸,水中的微生物基本被消灭干净,而钙镁等对身体有益的元素依旧保留,能够有效预防心血管疾病。

至于流传很广的第1杯水要喝盐水,这个是不正确的。盐水会提高血压,如果是高血压患者长期饮用,对身体绝对有害而无一利。

热水凉水不如温水:第1杯水是热水还是凉水的争议,从来没有停止过。其实无论热水还是凉水,都不是

早晨第1杯水最佳选择,真正最好的应该是煮沸后冷却至20℃至25℃的温白开水。

这个温度下的温开水,能更容易通过细胞膜,促进新陈代谢,增强人体免疫功能。有数据显示,有长期饮用温开水习惯的人,体内脱氧酶活性较高,不易感到疲劳。

水量时间都要适宜:喝水不能每天喝水越多越好,正确的喝水方式就是早起1杯水,睡前1杯水,除去人体自己产生的300毫升自生水外,每天大概需要补充1200毫升-1500毫升水。

因此一天喝水的安排,最好是早晨300毫升左右,剩下的900毫升量则可以按需而饮,不要一次性补充即可。

早晨第1杯水有什么效果?

补充水分:因为人在睡觉时会消耗大量水分,所以早上起床是处于生理性缺水状态,而早晨第1杯水就有很好的补充水分效果。

