



你的睡姿对了吗

人的一生中,有近三分之一时间是在睡眠中度过的。侧着睡,仰着睡还是趴着睡,看上去好像差不多,喜欢哪种就用哪种,但实际上这里面挺有说道的。如果你一沾枕头就鼾声如雷或者夜间醒来常觉身体僵硬的话,那真应该考虑换个姿势睡觉了。



仰睡

✓好处

✓ 仰睡最能保证睡眠质量,会让你醒来后感觉头脑清醒。
✓ 仰睡整夜都不需要调整睡姿,仰睡能够使骨骼均匀承担身体重量。



✎ 仰睡时,最好在膝关节下方放一个小小的薄枕头,减少脊柱张力,使其维持生理弯曲。这是因为,一旦膝盖上抬,下背脊柱就不会出现继发性弯曲。下背的圆弧状模仿的是婴儿儿蟋蟀状时脊柱呈现的自然弯曲。

✗坏处

✎ 仰睡时,上呼吸道最不稳定。可能会让人打呼噜,甚至出现睡眠呼吸中止症,不仅影响睡在身边的人还会危及健康。

侧睡

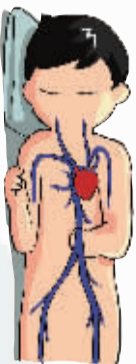
✓好处



✓ 帮助缓解打呼噜。如果你睡觉打呼噜或者有呼吸障碍,侧睡最能打开呼吸道,利于夜间顺畅呼吸。



✎ 对脊柱最好,还能减轻后背疼痛。白天抬头、坐下和走动的动作会改变脊柱曲线,使腰部承受压力,侧卧能够让脊柱在一天天的活动后得到放松。



✎ 向右侧睡能使全身肌肉松弛,呼吸舒畅,还能使心脏、肺脏和胃肠的生理功能降到最低限度,这时心脏不受压迫,肺脏呼吸自然,能保证身体在睡眠状态下所需要的氧气;由于胃的出口在下方,故有助于胃的内容物的排出。



✗坏处

✎ 侧睡有时会造成胳膊麻木。这是因为整个身体的重心都在胳膊或者身体的另一半部分,势必会对血管形成强大压力,压力过大会阻碍血液流通,所以会醒来翻身。

✎ 侧睡会增加夜间胃酸反流和胃灼热的可能性。如果你经常夜间消化不良,最好别选择侧睡。

✎ 侧睡会导致脸部受压,所以容易出现皱纹,爱美的女士可要谨慎选择这个睡姿。



✎ 准妈妈更应该采取左侧睡的方式。怀孕期间对婴儿的供养使心脏的负荷更大,如果右侧睡,再加上身体额外的压力,极有可能会阻碍血液流回母体和小宝宝的子宫。



俯睡

✓好处



✎ 如果你仰睡打呼噜,同时也无法侧睡,俯睡可能是个好选择,能稍微打开些呼吸道。除此之外,俯睡并没多少其他好处。



✎ 按理说,俯睡是最糟糕的睡眠姿势,因为你得保持脖子与身体呈90度角,同时头也得抬到至少枕头的高度。这些过分弯曲可能导致脖子疼。



✎ 对背部也不好。脊柱的弯曲会直接对颈椎下部造成压力,时间一久,就会造成腰背痛。因为俯卧不仅无法保证脊柱处于最放松的生理状态,而且还给关节和肌肉增加了额外的压力,这种额外的压力会刺激相应的运动神经,最终你会觉得一觉醒来,不仅不解乏,身体某些部位反而觉得很痛,或是感觉麻木、刺痛感。

✎ 俯睡不利于呼吸,也不利于保持颈部的自然。

记者 朱尉 绘图 毛哈

