

天气冷,你醒后会赖床几分钟?

赖床不是懒,怎样赖有讲究!



本版图片来自网络

闹钟响起之后,会发生什么? 按掉闹钟,然后一骨碌起身,揉着惺忪的睡眼往卫生间跑……

但是,难道这不是拂逆人性吗? 想到一睁眼即将要面对的一大堆头疼的事情,我还是闭上眼多睡会儿吧。天气越冷,越没有勇气起床了。不是我懒,连最新的科学研究也是这么说的。

冬天如何科学地赖床?

冬季被窝太温暖,外界空气太阴冷,特别是一入冬就遭受湿冷空气攻击又没有暖气的南方地区,冬天的早上简直是“起床难,难于上青天”。

与此同时,冬天还是各类心脑血管疾病的高发期,尤其是在12月至次年2月最冷的三个月,在凌晨5点至早晨9点的时间段,如果起床过猛,身体的血液供应不上,有可能造成体位性低血压、心慌、晕厥等症状。

因此冬天的早上如何科学地赖床,就很重要了。下面是给想要科学赖床者的几条建议:

◎**保证充足睡眠时间,避免晚睡、熬夜**
长期晚睡、熬夜、睡眠时间不够,会导致身体的免疫力失调,对健康不利。对于那些原本早上就起不来床的人来说,前一天晚睡和熬夜,第二天更加起不来床。建议晚上10点左右就上床,不玩手机,合上窗帘,调暗室内光线,听一些舒缓的音乐,做一些冥想,放松身心,尽快入睡。

◎减少起床焦虑

很多人担心自己早上起不来,就会给自己定很多个闹钟,3—5分钟响一个,但太过于担心第二天早上起不来的话,头一晚的睡眠质量也会受影响。与其早上痛苦挣扎着起床,不如放心给自己一段赖床时间。

◎有尿意和便意时不要赖床

因为长期憋尿会让膀胱失去弹性、破坏肾脏功能;而长期憋尿对肠道和肛门而言,都是一种负担,增加痔疮、心脑血管疾病、下肢静脉曲张、腰椎间盘突出、结直肠癌的风险,造成习惯性便秘。所以,当有尿意和便意时,一定要及时起身,去洗手间排空膀胱里的尿液和直肠里的便便吧。

◎赖床时间不要太长

赖床以30分钟为宜,对人体恢复正常的生理功能是有益的,但时间过长可能又会抑制大脑和身体的机能,重新进入睡眠状态,反而不利于清醒。

◎肚子饿的时候不要赖床

肚子饿的时候不要赖床,建议及时起床吃早餐。这是因为饿着肚子赖床,可能会饿出低血糖、胆结石、胃炎、胃溃疡等疾病,对健康不利。所以肚子饿时,就别赖床了。

◎醒来后,先在床上活动身体

早上赖完床,醒来以后,可以先不急起床,而是伸个懒腰,在床沿边上坐一会儿,活动一下脖颈、四肢、腰部和手腕、脚腕,对唤醒身体机能和精神状态都有好处。

综合科普中国报道

晨醒后赖床30分钟,对健康有益

2023年10月17日,瑞典斯德哥尔摩大学的研究人员在《睡眠研究杂志》上发表了一篇文章,题为“睡眠丧失?关于早晨为什么要使用间歇性的闹钟,以及它如何影响睡眠、认知、皮质醇和情绪”的论文称:

与早上闹钟响起后立刻起床相比,设置重复响铃的闹钟,并且在第一次闹钟响起后再打个30分钟的盹儿,赖会儿床,或可改善大脑认知表现,减少身体疲倦感和一天的情绪状态。

研究分为两个部分。在第一部分,研究人员用问卷调查的形式收集了平均年龄为34岁、其中女性占66%的1732名参与者的睡眠数据,发现有69%的人会使用闹钟的重复响铃功能或者会设置多个闹钟,每个闹钟之间的平均间隔为8分钟,在闹钟响了之后,他们平均会赖床22分钟。

研究还发现,年轻人更喜欢赖床,年纪稍大一些的人更能做到闹钟响了之后立刻起床,两拨人比较而言,喜欢赖床的人平均年龄要小

6岁,而且他们更可能是晚睡类型,晚睡的比例比不赖床的人高出4倍。赖床的人在工作日的午睡时间也略短,比不赖床的人平均少13分钟,但这两拨人的睡眠质量并没有表现出差异。

第二部分研究包含了一些精心设计的实验,研究对象也缩小为31名喜欢赖床的人,研究人员测量了被试者(心理学实验或心理测验中接受实验或测试的对象)的睡眠质量、认知能力、皮质醇水平和情绪状态。

结果发现,这些喜欢赖床的被试者在醒来后的40分钟里,在认知能力测试上的表现更好,而且身体疲惫和困顿的现象有所改善,情绪也随着清醒时间的延长而明显改善——与刚醒来后相比,醒来40分钟后更善于交际,心态更乐观。

因此,研究人员认为,闹钟响了之后再赖床30分钟,不会产生负面影响,反而能帮助那些早上昏昏欲睡的人彻底清醒过来,并且提高醒来后的认知表现、身体状态和情绪状态。

赖会儿床,能给心血管系统一个逐渐适应的过程

早上闹钟响了之后再赖会儿床,对健康是有益的,因为它可以让我们逐渐清醒过来,而不是从深度睡眠或快速眼动睡眠中突然醒过来,逐渐醒来的方式对我们的大脑和身体来说更加有益。

这是因为人体处于睡眠状态时,心跳变慢、血液循环变慢、体温变低、代谢减慢;睡醒之后,人的身体由睡眠时的抑制状态转入到兴奋状态需要一个过程。

刚睡醒时,警觉性和认知能力降低、感知和

运动能力下降、情绪调节能力未被唤醒,所以很多人会有“起床气”,而且如果闹钟响后一骨碌爬起床,身体未必能及时适应过来,容易出现头晕、心悸、体位性低血压等症状,对于高血压患者甚至可能引发心血管突发疾病方面的意外。

赖会儿床,能给心血管系统一个逐渐适应的过程,也是给全身的肌肉和关节一个苏醒的信号。起身后,还可以试着在床上坐一会儿,活动一下四肢、脖颈和关节,让身体进入工作状态,觉得反应正常了再慢慢下床。