

2025年度订阅季开启了



扫码订阅更方便

# 科普时报

2024年11月22日  
星期五  
第361期  
今日16版

科技日报社主管主办

科普时报社出版

国内统一连续出版物号CN 11-0303

代号1-178

## “鸟中大熊猫”黑鹳飞抵井陉越冬



黑鹳(guàn)，体表颜色乌黑，民间俗称老油鹳、黑老鹳、锅鹳，是国家一级保护动物。因数量稀少，黑鹳素有“鸟中大熊猫”之称。图为11月19日，河北石家庄，黑鹳在井陉(xíng)县境内绵蔓河栖息越冬。

### 本期导读

■02版

飞机撞鸟，并不罕见

■03版

“猫冬”的蝴蝶  
怎么避寒取暖

■04版

看！女科学家的另一面

■06版

为什么要建造“梦想”号

■11版

胰腺癌并非不可预防

■13版

这种“鸟”  
竟出现在反恐战场

## 冬日赖床5分钟，更理直气壮了

□ 科普时报记者 陈杰

冬日的早晨，温暖的被窝总有一种神奇的魔力，会让不少人费尽心思地多赖一会儿。

最近，“医生建议冬天睡醒后赖床5分钟”话题登上热搜，如此“人性化”的建议，终于让起床“困难户”们有了更为正当的赖床理由。

冬天起床本来困难，为啥医生还建议我们赖床呢？

原来，睡眠中我们身体的各项生理机能处于相对平稳和缓慢的运行模式，清晨醒来时，身体就像是一台正在缓慢启动的机器。如果突然被强制“高速运转”，很可能会引发健康风险。“尤其是冬天，较大的环境温差，会让这种反差更加明显。”江苏省附属徐州医院骨科主任欧阳晓说。

冬天起床太猛，有可能会损伤到我们的肌肉和关节。

人体经过一夜的休息，肌肉和关节都处于放松状态。如果起床前不能给出一定的时间来预热和激活，肌肉和关

节就会在没有准备好的情况下承受较大的压力，易导致拉伤或扭伤。特别是对于中老年人而言，起床前更应该让肌肉和关节得到适度的拉伸和“唤醒”。

此外，冬天是心梗、卒中等心脑血管急症的高发期。加之受机体生物钟的影响，早上6至10点钟也是人体血压的“火山时刻”。“睡眠状态下人体的血液循环会变慢，如果醒来后立即起床，血压会产生剧烈波动，极易出现头晕、心悸等症状，甚至有可能引发心血管意外。”欧阳晓说。

赖床5分钟，不仅能让从睡眠状态顺利过渡到清醒状态，心血管系统也能慢慢调整好血压和心率。

有网友反馈，冬天早起时稍微赖个床，昏昏沉沉的脑袋居然更容易清醒过来，接下来的一整天会活力满满了。

“这符合人体神经系统的运行机制。”解放军总医院第一医学中心医学心理科主治医师董彦彬解释说，当我们睡着时，大脑处于抑制状态，起得太猛会导

致神经突然兴奋、心脑血管压力突增，进而出现大脑反应迟钝、精神恍惚、心慌不适等症状。短短的5分钟，大脑和心脏就可以从抑制状态平稳过渡到兴奋状态，更能让我们起床后充满活力。

赖床5分钟，我们该做些什么呢？

欧阳晓建议，可以遵循“221”原则，即刚苏醒时睁开眼在床上躺2分钟，起来后坐2分钟，坐到床边等1分钟。“这5分钟里，我们可以做做深呼吸、伸懒腰、活动脚踝手腕等平缓的舒展动作，慢慢激活身体后再起床活动。”

不过，仅仅5分钟恐怕很难满足起床“困难户”的赖床需求。

“所谓的‘赖床5分钟’，本意并不是让我们真正赖床。”董彦彬提醒，不论是什么季节，保持规律的作息时间对于身体健康非常重要。

偶尔的赖床行为无伤大雅，但长时间赖床，可能会打乱身体的生物钟。真正等到晚上睡不着了，各种健康问题或许就该找上我们了。