



“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。

视觉中国供图

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。

冬天起床本来就困难, 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。”江苏大学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, 不仅能让我们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”们的赖床需求。

“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。

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