

九点医刻

“投降式”睡姿 可能真会让你的身体“投降”

□本报记者 林颖 制图 钊铭 ■指导医生 福建省立医院康复科 邵斌 副主任医师



平躺式、侧卧式、蜷曲式……
各种睡姿，哪款才是你的爱？



对于有些人来说，
手臂高举过头的“投降式”睡姿
才是让自己倍感舒服的姿势。

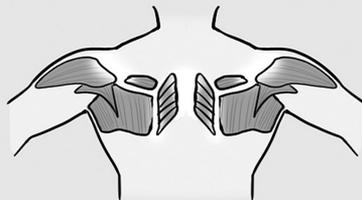


不过若真是这样，
你的睡眠姿势可
能得换了。

长期“投降式”睡姿
到底有哪些危害？

1.导致肌肉劳损、酸痛

因为睡觉时长时间高举双手，
颈部肌肉一直处于过度放松状态，
使得颈肩部周围肌筋膜失去规则排列顺序，



导致肌肉劳损，引发诸如斜角肌、三角肌、
肱二头肌、斜方肌等肌肉的酸痛、僵硬等症状。



难怪早起时肩
膀、手臂各种
不舒服，原来
是因为睡姿。

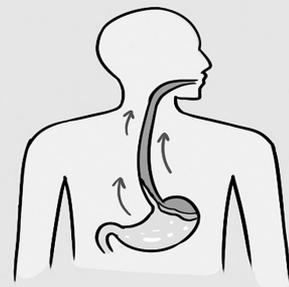


2.反流性食管炎

引起肌肉的牵拉、横膈膜的移位，
使腹压增高(就像睡觉时有人按你肚子似的)。

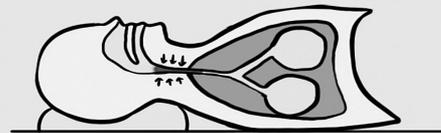


这种情况在睡前进食过饱者、
老年人及晚期妊娠者中更为明显，
长此以往，还会出现“反流性食管炎”。



3.影响呼吸功能

长时间双手抬高睡觉可能导致
气道受压，使得呼吸变得困难；
过度后仰的姿势还可能导致上气道收窄或阻塞。



对患睡眠呼吸暂
停综合征的人来
说，会加重病情。

如果醒后发现自己不自觉地睡出了
“高抬贵手”的姿势，
还出现了颈肩酸痛，
不妨尝试以下方法缓解：

- 1.每天进行数次拉伸或热敷，
帮助放松肌肉和结缔组织
并限制疼痛；
- 2.有针对性地肌肉强化；
- 3.睡前别吃太饱，避免胃酸反流；
- 4.使用护脊床垫和定制枕头；
- 5.睡觉时别把手举太高，尽量
保持手臂与身体小于60°。



新增睡眠健康 美国心脏协会提出“生命八要素”

2010年，美国心脏协会(AHA)
提出了促进心血管健康的“生命简
单七法则(Life's Simple 7)”。

生命简单七法则包括4个理
想健康行为和3个理想健康因素：
不吸烟、不胖、运动、健康饮食、血
压、血脂和血糖正常。

2022年6月29日，AHA发布
主席咨询文件，提出了“生命八要
素(Life's Essential 8)”，更新和强
化了心血管健康的理念。

“生命八要素”主要是新增了
睡眠健康。

目前是4个健康行为(饮食、

身体活动、戒烟、睡眠)，4个健康因
素(不胖、胆固醇、血糖、血压正
常)。

其中，健康饮食包括五个多
吃，多吃水果、蔬菜、坚果和豆类、
全谷物、低脂乳制品，三个少吃：
少盐、少红肉和加工肉、少含糖饮
料。

关于身体活动，成年人每周最

好至少进行150分钟的中等强度
运动，或75分钟的高强度运动；≥6
岁的儿童，每周应至少运动420分
钟，即每天有1小时活动时间；6岁
以下儿童根据年龄适当调节运动量。

关于睡眠，成年人每晚理想的
睡眠时长是7~9小时。理想状态
下，≤5岁儿童一天中应睡10~16小



时，6~12岁儿童应睡9~12小时，
13~18岁人群应睡8~10小时。

(阜外说心脏)