

总爱举手睡是身体在求救

人的一生约有三分之一时间在睡眠中度过。你有没有过这样的经历:尝试了多种姿势都没入睡,偶然把手举过头顶,反而舒舒服服睡着了。不过,这个看似舒适的姿势,可没那么简单。



近日,“举手式睡姿是身体在求救”这个话题登上社交平台热搜榜。

不少人认为举手睡觉只是个人睡眠习惯,殊不知,如果这个睡姿让你感到舒服,就要当心可能是“呼吸模式”出了问题。

为什么睡觉爱举起双手?

睡觉时不自觉举手,是由于颈肩部软组织过于紧张,导致入睡困难,把手举高就能缓解。而肩颈僵硬、紧张很可能是呼吸模式紊乱造成的。

呼吸与肌肉存在密切联系,呼气可放松身体,吸气则可促进肌肉活动。健康的呼吸模式由横膈膜(胸腔和腹腔之间的分隔)下沉与上提来实现。

一般来说,膈肌主导的腹式呼吸更为深入和缓慢,对激活副交感神经有很大帮助,可以放松全身肌肉。

但持续的压力、不良姿态引发的关节排列异常等,会导致横膈膜无法“胜任”工作。呼

吸从横膈膜主导转变为肩颈及胸部主导,发生呼吸代偿。

而胸式呼吸单靠肋骨向上扩张吸气,由于伴随耸肩,会引发肩颈、胸部肌肉紧张。

睡觉时喜欢举手就与肩颈部代偿呼吸相关:因为频繁启动膈肌以外的肩颈肌肉参与呼吸,这部分肌肉就会异常活跃,直到晚上休息时,肩颈依然因为呼吸的持续而继续“劳作”,便需要借助上抬手臂使更多血液和营养聚集过来,继续维持肩颈肌肉的代偿工作,于是睡觉时就不自觉举手了。

对婴幼儿来说,举手睡觉是正常生理现象,既和胎儿期的蜷缩记忆有关,也能帮助孩子保持身体平衡、获得安全感,随着生长发育会逐渐改变。

“举手式睡姿”的伤害

抬起手睡觉虽然短期感觉很舒服,但长期保持这种睡姿可能会给健康带来负面影响:影响上肢血液循环、诱发肩周炎、引发反流性食管炎、影响心肺健康。

改善睡眠姿势

如果经常有把手举过头顶睡觉的行为,可通过以下方法来检查和调整呼吸模式,从而改善睡姿。

双手手掌放在肚脐位置,鼻吸鼻呼,吸气时将气体更多引入胸腔下部和腹腔,能感觉扩张的腹腔将双手向上顶出;然后呼气放松,此时腹部回落。

每组练习5次-8次,每次练习3组以上。

找准睡姿 安享好睡眠

不同睡姿各有优缺点,可根据自身情况“对号入座”。

仰卧有助于缓解腰背痛、减轻脏腑器官和胸部压迫。

右侧卧有助于平稳心跳、保护大脑。

左侧卧可减少胃肠压力,不过长期侧卧入睡易造成脸部不对称。

俯卧会压迫胸部、增加关节压力、影响呼吸等。

本报综合

食管反流 选对睡姿

不少中老年人深受胃食管反流困扰,一到夜间平躺入睡,就容易出现烧心、反酸、喉咙异物感,甚至夜间被呛醒。很多人以为是晚饭吃不对,却忽略了睡姿才是夜间反酸反复的关键诱因。

胃位于腹腔左侧,食管连接胃部右上方。左侧卧是反流人群的最优睡姿。左侧卧时,胃部位置自然低于食管接口,受重力作用约束,胃酸和胃内容物不易向上逆流,能从物理层面有效避免反酸、烧心。而多数人习惯的右侧卧,会让胃部倾斜抬高,胃酸容易顺着食管上涌,刺激食管黏膜,加重夜间反流、咽干口苦等不适。

平躺仰卧是反流患者最不适合的睡姿。完全平躺时,胃部与食管处于同一水平线,重力防护消失,胃酸极易反流,尤其睡前吃得过饱、进食油腻,反酸症状会更加严重。因此反流人群尽量不要纯平躺入睡,可适度垫高上半身,采用床头抬高15厘米至20厘米的坡度睡姿,利用重力阻挡胃酸上逆,效果远好于单纯垫枕头。

本报记者 李由

声明作废

▲辛士平不慎将道路运输经营许可证丢失,许可证号:230184017860,声明作废。

▲大庆佳拾商贸有限公司,统一社会信用代码:912306243337596X5,不慎将食品经营许可证正副本丢失,许可证编号:JY12306240063740,声明作废。

▲宁安市万好运输有限公司,法定代表人:刘东京,开户行名称:中国工商银行股份有限公司宁安东城支行,账号:0903022109200003441,不慎将公司财务章丢失,声明作废。

▲黑龙江喆鑫国际贸易有限公司,统一社会信用代码:91230199MACQ4NTT9K,不慎将公章、法人名章、财务专用章丢失,声明作废。

▲张久富不慎将车牌号:黑AR9329挂营运证正副本丢失,证号230183001548,声明作废。

通知

黑河市第一副食品商店于2026年10月16日地点在黑河市望江假日会议室14点召开股东大会,1.关于2019年10月1日的合同问题。2.关于第一副食品商店诉讼的问题。线下线上电话微信视频(台式机、平板、手机、安卓、苹果系统)均可以下载腾讯会议,会议号5505847986,密码217117)等方式,请全体股东按时参加,特此通知。

黑河市第一副食品商店
2026年9月22日

债务债权公告

牡丹江策划学会经研究决定于2026年9月21日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000MJ4469120U,清算组负责人:姜伟春,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:姜伟春,联系电话:0453-6171848,地址:黑龙江省牡丹江市党政办公中心三楼。业务主管单位:牡丹江市社会科学界联合会,发证机关:牡丹江市民政局。特此公告。

牡丹江策划学会清算组
2026年9月22日

债务债权公告

牡丹江市公共关系学会经研究决定于2026年9月21日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:512310006952006223,清算组负责人:姜伟春,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:姜伟春,联系电话:0453-6171848,地址:黑龙江省牡丹江市党政办公中心三楼。业务主管单位:牡丹江市社会科学界联合会,发证机关:牡丹江市民政局。特此公告。

牡丹江市公共关系学会清算组
2026年9月22日

债务债权公告

牡丹江地域文化研究会经研究决定于2026年9月21日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000695220914Q,清算组负责人:姜伟春,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:姜伟春,联系电话:0453-6171848,地址:黑龙江省牡丹江市党政办公中心三楼。业务主管单位:牡丹江市社会科学界联合会,发证机关:牡丹江市民政局。特此公告。

牡丹江地域文化研究会清算组
2026年9月22日

债务债权公告

牡丹江市泰达国学研究会经研究决定于2026年9月21日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000069161494N,清算组负责人:姜伟春,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:姜伟春,联系电话:0453-6171848,地址:黑龙江省牡丹江市党政办公中心三楼。业务主管单位:牡丹江市社会科学界联合会,发证机关:牡丹江市民政局。特此公告。

牡丹江市泰达国学研究会清算组
2026年9月22日

债务债权公告

牡丹江市证券交流协会经研究决定于2026年9月21日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000583806566Y,清算组负责人:姜伟春,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:姜伟春,联系电话:0453-6171848,地址:黑龙江省牡丹江市党政办公中心三楼。业务主管单位:牡丹江市社会科学界联合会,发证机关:牡丹江市民政局。特此公告。

牡丹江市证券交流协会清算组
2026年9月22日

债务债权公告

牡丹江市哲学学会经研究决定于2026年9月21日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000MJ4469606Q,清算组负责人:姜伟春,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:姜伟春,联系电话:0453-6171848,地址:黑龙江省牡丹江市党政办公中心三楼。业务主管单位:牡丹江市社会科学界联合会,发证机关:牡丹江市民政局。特此公告。

牡丹江市哲学学会清算组
2026年9月22日

债务债权公告

伊春市北红玛瑙协会经研究决定于2026年8月25日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51230702MJ462143X,清算组负责人:王春胜,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:王春胜,联系电话:17845583333,地址:伊春市汤旺县乌伊岭区祥和小区11号楼。业务主管单位:伊春市工业和信息化局,发证机关:伊春市民政局,特此公告。

伊春市北红玛瑙协会
2026年9月22日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313

居家养护颈椎 找对枕头睡姿

不少中老年朋友饱受颈椎病困扰,脖子僵硬、肩背发酸,严重时还会出现手臂发麻、头晕。很多人重视白天的理疗和锻炼,却忽略夜间睡眠。夜里长达七八个小时,如果睡姿不当、枕头不合适,颈椎始终处于扭曲状态,白天的养护效果很容易前功尽弃。对于颈椎病患者来说,选好枕头、找对睡姿,是居家养护颈椎很重要的一环。

颈椎病患者优先推荐仰卧和适度侧卧,尽量避免趴着睡觉。俯卧时头颈被迫扭向一侧,颈椎扭转受力,后侧肌肉持续紧绷,一整夜下来很容

易加重脖子酸痛。仰卧时,头部、颈部、后背尽量保持在一条平缓的曲线上,更契合颈椎向前的生理弧度。侧卧休息也可以,但要注意头颈不要向上抬或者往下耷拉,防止颈椎向一侧歪斜。很多人睡觉时喜欢蜷缩身体,头颈往前探,类似低头看手机的姿态,夜间长时间保持这种前屈姿势,会不断牵拉颈部肌肉,久而久之加重颈椎退变。睡眠当中人难免会不自觉翻身,不必整夜强制固定一个姿势,以翻身之后颈部没有明显酸胀感为宜。

枕头并不是越高越好,也不是越低就越护颈,高度才是关键。仰卧的时候,枕头的主要支

撑点应当放在颈后,而不是后脑勺,用来托住颈部,维持颈椎自然向前的弧度。仰卧状态下,枕头高度大致相当于自己一拳。侧卧睡觉时,枕头高度最好与一侧肩膀的厚度差不多,避免头部往下陷,防止颈椎侧方弯折。有些老人觉得脖子难受干脆不枕枕头睡觉,这其实是误区。去掉枕头之后,颈后部肌肉悬空,整晚持续绷紧,睡醒之后反而脖子更加僵硬。

在枕头材质的选择上,不必盲目追捧高价的保健枕、记忆枕。过硬的枕头会压迫后颈部,造成局部血液循环不

畅;过软的枕头一睡就塌,起不到支撑作用。荞麦枕、乳胶枕都可以选择,核心看能否贴合脖颈曲线。同时睡觉时还要留意肩部,仰卧时肩膀应当稍稍挨着枕头下缘,不要让枕头只垫住头部而颈部完全落空。当然也要明白,合适的睡姿与枕头只能起到养护、缓解不适的作用,并不能根治颈椎病。已经出现手麻、头晕频繁发作的人群,不能单纯依靠睡眠调理,应当及时就医检查。白天不要长时间低头,适当活动颈肩,夜间配合科学睡眠,白天养护和夜间休养相结合,才能够更好减轻颈椎不适。

本报记者 李由