

天冷了 起不了床 是一种病吗

天气一冷，温暖的“被窝情结”让人欲罢不能。我们都知道，赖床是冬天最令人头痛的事情之一。问题来了：为什么有的人不赖床，有的人赖床一会儿就可以起床，有的人一直赖着都起不来呢？赖床，是否也是一种病？

这几种病会让你想赖床

爱赖床、怎么都起不来，是不是一种病？张湘民表示，赖床除了与生物钟、个人意志有关，还可能与疾病有关。有某些疾病的人，相比起普通人而言更容易赖床。

经常打鼾、有睡眠呼吸障碍的人，更容易赖床。张湘民表示，打鼾的人睡眠质量很差，由于气道受阻，睡觉的时候容易缺氧，难以进入深睡眠。所以，经常打鼾的人即使睡了很长时间，也觉得没睡够、不想起床、上班感到疲惫，起床后容易觉得头痛、头胀。如果你本身有打鼾的问题，平常容易嗜睡，最好到医院就诊，防止病情进一步恶化。

肥胖的人也更容易赖床。肥胖的人多数都有鼾症，而且脂肪堆积、新陈代谢

变慢，就像冬眠的动物一样，代谢慢的人也容易赖床，相反，代谢快的人一般不容易赖床。因此，如果常常赖床，要看看代谢水平是否偏低，是否有代谢紊乱的相关疾病。

胃肠功能不好的人，睡眠质量通常也不好，此类人也容易赖床。有胃食管返流问题的患者，晚上睡觉的时候容易咳嗽、咽痒、喉咙干痛、热辣，影响睡眠。

还有一些肌肉骨骼方面的疾病，如风湿性关节炎等，也容易导致肌肉酸疼、血液循环不好，影响睡眠。另外，一些比较严重的疾病，如老年人中枢神经退化、老年痴呆等问题，也容易影响睡眠。睡眠质量差，人体自然会通过增长睡眠时间来补足，因此也更容易赖床。

■小贴士

赖床不怨你 怪生物钟

“冬天会赖床是正常的。”睡眠呼吸障碍科专家张湘民表示，人体的生物钟与外界的光照相关，因此，古人多是日出而作、日落而息的生活方式。冬天昼短夜长，天亮的时间比春夏迟，人体的生物钟会随之推迟，人起床的时间也会推迟，这种情况在北方更为常见。当然，天气寒冷、被窝温暖舒适，也是赖床的一个原因。

张湘民建议，到了冬天，最好跟随大自然的特点作息，宜早睡晚起。晚上最好11时前睡觉，早上7~8时起床，保证一天有八九个小时的睡眠时间。如果晚上睡眠不足，则可以通过午睡来补充。

“养成一个良好的睡眠习惯十分必要。”他说，之所以强调早睡，不仅由于如果睡眠时间不足，人更易赖床，长久影响人体健康，而且每天的工作也要求我们早起。很多晚睡的人早上都是被闹钟吵醒的，然而，闹钟是一个不利于睡眠和健康的方式，突然被闹钟惊醒，神经系统会出现应激反应，肾上腺素分泌增加，出现心跳加快、血压升高等症状。长此以往，容易对心脑系统造成损伤。因此，他建议，早上醒来时，不要急着马上起床，可以在床上“赖”几分钟，伸个懒腰，让身体适应了再起床。

好睡眠 环境很重要

对于赖床的人来说，增加深睡眠时间、提高睡眠质量，能够一定程度缓解“渴睡”问题。怎样提高睡眠质量呢？张湘民表示，除了有病当治之外，好的睡眠环境也很重要。

一、睡觉时，室内最好保持黑暗。即使使用夜灯，也建议用亮度低、暖光的光源。

二、保持室内、被窝的温暖。被子如果太厚、不舒服、影响睡眠，也需要考虑更换。

三、室内湿度也很重要。很多家庭冬天会开暖气，这时候最好在室内放一盆水，避免空气过于干燥影响呼吸，进而影响睡眠。

(林恒华)