

# 老躺着不是好事情



“好吃不过饺子，舒服不过躺着。”从这句俗语中不难看出，中国人把“躺着”当成一种享受。在医学专家看来，躺着的确能放松身心，但躺不对反而会危害脊柱、心脏等的健康。

## 1 躺着舒服 躺错伤身

中国古代人家常有罗汉床，既用于待客，又可用作午休等小憩。有钱人家还在书斋或亭榭间放置美人榻，供贵妇小姐随时休息。到了现代社会，一张舒适、可坐可躺的沙发是每家每户的必备家具。可见，国人对躺的“热爱”流传至今。

康复医学科专家王建华说，平躺时，脊柱载荷约为体重的25%，是一种舒服的姿势，能让体力迅速恢复。对于忙碌的现代人而言，能躺下来美美地睡个午觉、节假日在躺椅里读上半天书，都成了奢望。与之相对的是，很多人躺的姿势、时机不对，浪费了宝贵的“躺时间”。

不少上班族一回家就往沙发上一“瘫”，不由自主地躺成一个“大”字型，或者蜷缩在沙发里；睡前半躺在床上玩手机，腰椎缺乏足够支撑，椎间盘所受应力增大。有的人存在“生病就要卧床”的误区。比如，得了腰椎间盘突出，医生让他卧床休息两三周，还叮嘱别老躺着，结果一躺就是两三个月不下床。腰痛虽然好了，却多了四肢无力、一动就心慌气短的毛病。

王建华说，这样的病例在临幊上很常见，带来颈源性头痛、脊髓型颈椎病等疾病。

## 2 健康躺姿的两大原则

要想躺得舒服又不伤身，专家提出“两大原则”：第一，姿势要正。睡觉时尽量躺平，微微侧身，让脊柱保持自然对齐状态，双腿微微蜷缩，可用低枕垫高，与床面呈15度。胖人不宜仰卧，可选择右侧卧位，右腿屈膝，左腿放在右腿上，类似“卧佛”。任何人都切忌俯卧，以免压迫胸腔，还要避免左侧卧。床垫最好有一定硬度，不宜太软，最好睡低枕。第二，勤换姿势。休息时可以躺着，也可以坐着，但每隔10~15分钟就换个姿势。

如果不遵循这两大原则，就容易躺出一身病。王建华说，一项研究发现，正常人卧床7天造成的衰弱状态，需要额外的7天来恢复。久躺不动或长期卧床首先会导致心脏功能下降，抵抗力削弱，易发生呼吸道、泌尿系统等的感染；还易诱发深静脉血栓、骨质疏松、褥疮等。

中医失眠症专家施明强调，下面5个系统是不健康躺姿的最大受害者。

脊柱。休息时如果采用斜靠、半躺等不良姿势，会使得身体不自然弯曲。尤其半躺时，腰椎缺乏足够支撑，椎间盘受力增大，容易诱发或加重肌肉劳损、脊柱侧弯、颈椎病、腰痛、腰椎间盘突出。

呼吸系统。我们提倡平躺睡觉，但不建议胖人长期仰卧。平躺时，舌头受重力作用，向口腔后部自然下垂，使呼吸道变窄。生活中不难发现，很多人仰卧时鼾声如雷，翻身侧卧后呼噜声就小了，胖人尤为明显。严重打鼾会导致阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征，影响睡眠质量和白天的体力、精力，损害身心健康。

心脏。无论俯卧还是左侧卧，都会对心肺造成压迫。这样睡一夜，会影响周身气血运行，出现心脏不适、呼吸困难等情况。

上肢。不少人喜欢枕着手臂，这会让上臂桡神经受到压迫性伤害，导致前臂、手腕、手指麻痹。

全身肌肉。长期卧病在床会导致肌肉、韧带等松弛无力，出现僵硬、酸痛、萎缩等问题。

## 3 卧床养病学问多

不幸罹患疾病，更要学会休养，躺也要讲学问。

1.脊椎病变。骨质增生、肌肉劳损患者无需卧床，可常做颈、腰部保健操；椎间盘突出伴随神经压迫症状，需卧床休息2~3周。

2.骨折。在家人的帮助下做一些“被动”运动。比如，半月板损伤病人，要让膝关节呈不同角度弯曲摆放，避免关节僵化。

3.心脏病。急性期卧床休息，采取半卧或右侧卧位，有助于血液循环；慢性康复期无需卧床休息，可慢速行走、打太极拳等。

4.脑卒中。病情稳定后尽早进行康复训练，避免长期卧床。

5.胃和食道疾病。选择左侧卧，可减少胃酸流入食道，并能减轻胃部灼烧感。

6.感冒。轻症不必卧床，重感冒伴随发烧可卧床休息3~5天。

7.精神差。土耳其研究发现，40.9%的左侧卧入睡者自述常做噩梦，而只有14.6%的右侧卧入睡者有这样的情况。若感到精神倦怠、心理紧张，要避免采用左侧卧睡姿。

最后要牢记躺的“两个不能”：第一，饭后不能马上躺下。要先走一走、动一动，30分钟后再躺下。第二，服药后不能马上躺下。先站立或走动5分钟，再躺下休息。

(谭卓翌)