

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。腰痛虽然好点了,却多了四肢无力、一动就心慌气短的毛病。王建华说,这样的病例在临床上很常见,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,需要用额外的 7 天来恢复。久躺不动或长期卧床首先会导致心肺脏器官功能下降,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。

心肺。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)