

千万不要这样定闹钟

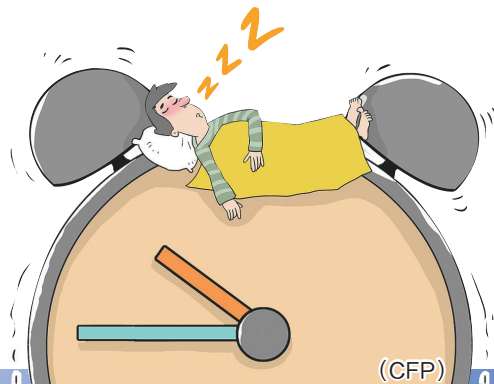
危害比想象的还严重

每天早晨,你需要按掉多少个闹钟才能顺利起床?被闹钟惊醒后,脑袋晕、心跳快,感觉整个人都不好了。

在定闹钟时,最好不要用强烈的音乐将自己唤醒。强烈的音乐通过急促甚至让人不适的声音直接把人们从睡梦中强制拉出来,对一些敏感的人群来说,这是被生生吓醒的。

还有研究发现,如果在深度睡眠中被闹钟惊醒,在醒来后的两个小时内,短期记忆、认知等方面的表现都会比较差,运动能力也会受到影响。

那么总是被闹钟惊醒会对身体有什么影响吗?为什么被闹钟叫醒会这么烦人?



被闹钟叫醒为何如此痛苦

当我们进入睡眠进程时,会经历好几个睡眠周期的循环。每个睡眠周期内,又经历着三个阶段:浅睡眠、深睡眠、快速眼动期。

浅睡眠阶段,也是我们最容易醒的阶段,也是所谓半梦半醒的阶段。这个阶段通常只经历几分钟,我们的肌肉会逐渐放松,呼吸和心跳频率也会稍微减慢,如果不受到干扰,我们就能顺利进入下一个阶段了。

但很多时候,我们会因为一些小小的吱吱声甚至身旁人的翻身动作就受到干扰。

深睡眠阶段,我们会睡得很沉,心跳和呼吸频率都处于最低水平,身体也会完全放松下来。在这个睡眠阶段中,我们就很难被吵醒了。

最后,我们会进入快速眼动期,此时我们的呼吸和心率

都会加快,如果有人在这个时候盯着你看,就会发现你的眼球在闭着的眼皮下来回转动。此时,我们的大脑神经元的活跃程度其实和我们醒着时差不多,只不过身体完全呈放松状态。我们那些缤纷的梦境,其实就发生在这个过程中。

自然醒来,往往发生在快速眼动期后,此时我们的大脑已经几乎清醒了,只需要身体跟上,我们就可以很快地从睡眠状态转向清醒状态。

但闹钟唤醒就不太一样了,它响起的时候我们处于什么睡眠阶段完全是随机的,如果刚好处于深睡眠阶段,或者正在美美做梦,醒来后就不太舒服了。

有研究发现,如果在深度睡眠中被闹钟惊醒,在醒来后的两个小时内,短期记忆、认知等方面的表现都会比较差,运

动能力也会受到影响。

此外,还会导致大脑积累了更多令人困倦的腺苷,让我们醒来后也如同行尸走肉般昏昏沉沉,严重时甚至会发生混乱觉醒,所谓的“起床气”就是很典型的一种,醒来后不知道地点、时间,脾气也比平时暴躁许多。

此外,无论我们是在哪个阶段醒来,我们的大脑和身体其实都需要一点时间才能清醒过来,这就是所谓的睡眠惯性。

如果我们的睡眠质量比较好,那么我们会在几分钟后就进入完全清醒的状态,但如果我们睡得不太好,那么这个状态的消除可能需要几个小时。

这也是很多人起床必来一杯咖啡的原因,通过摄入咖啡因能够加速我们的清醒。而如果闹钟在不对的睡眠阶段将我们唤醒,则会加重睡眠惯性。

提醒

眼睛发痒不能乱揉

冬日眼痒频发

中医专家揭秘五大元凶

随着冬季来临,不少朋友可能遭遇了一个共同烦恼——眼睛常常感到不适,干涩、发痒等症状频发。

面对这些不适,许多人习惯性地揉一揉眼睛,试图缓解不适,然而,这一行为往往适得其反,可能加剧眼部的不适感。那么,究竟是什么原因导致眼睛发痒?又该如何有效缓解这一症状呢?

副主任医师宿艳提醒,眼睛痒的背后,可能隐藏着用眼过度、过敏反应、眼角感染、眼部污染、眼睛干涩五大元凶,值得我们高度关注。

用眼过度:在快节奏的现代生活,长时间盯着电子屏幕已成为常态。无论是电视、电脑还是手机,它们都是导致眼睛疲劳、干涩和发痒的“罪魁祸首”。

过敏反应:季节性过敏,特别是春季的花粉传播,可能引发过敏性结膜炎。这种病症不仅会导致眼部瘙痒,还可能伴随打喷嚏、流鼻涕等鼻部症状。

眼角感染:某些细菌或病毒感染,如阿双杆菌,会导致眼睛发痒、畏光、流泪等症状。翻开眼皮时,还可能观察到眼角充血和肿胀。

眼部污染:化妆品残留、隐形眼镜佩戴不当或不良的卫生习惯,都可能对眼睛造成污染,进而引发刺激和瘙痒。

眼睛干涩:缺乏足够的泪液润滑,眼睛会变得干涩,产生异物感,甚至伴有烧灼感。

宿艳指出,对于眼睛发痒的患者,应注意减少用眼时间,缓解眼部疲劳;同时,保持室内空气清新和湿润也是关键。此外,眼睛不适时,可以使用人工泪液或先闭眼休息或远眺,用干净湿巾轻拭眼角,避免用脏手碰眼。

(齐晚)

如何才能改变这种状况

研究人员发现,不同的闹钟声音能够显著影响到人们醒来后的睡眠惯性。比起像iPhone默认闹钟音频“雷达”那样的标准报警音,轻柔的音乐、自然之声、白噪声、有旋律的音乐或者你个人喜欢的音乐都更加适合作为你的闹钟音频。

当然,在选择闹钟音频的时候你可以遵循一个原则,它是否前奏悠扬,后调逐渐激越,

这样的变化主要是通过声音的慢慢增大、旋律的缓慢盘旋,步步渐进地唤醒身体。而“雷达”则不然,它通过急促甚至让人不适的声音直接把你从睡梦中强制拉出,对于有些敏感的人群来说,其实根本是被生生吓醒的。

根据研究,在被强烈闹钟唤醒的瞬间,我们会血压骤升、心脏猛跳,身体瞬间就进入了

紧绷状态。虽然在我们清醒后,血压和心跳都会缓慢恢复,但每天早上来这么一遭确实不好受。对于本身就容易受到惊吓,以及有相关问题的人群来说,也有一定的健康隐患。

因此,如果一定要用声音闹钟唤醒自己,不妨选择一个更轻柔、舒缓的。

除了声音闹钟,我们还可以选择一些其他的方法唤醒自己,比如阳光、震动,都是更加符合我们身体自然节律的唤醒方式。

我们可以在睡前给窗帘留条缝隙,等到每天阳光自然照射进来时,我们就会自然地进入起床准备阶段。如果你的房间没有阳光照射,也可以用灯光定时开启的方法让你的身体逐渐进入清醒过程。

震动型的闹钟效果也不错,轻柔的震动也能让我们渐渐地醒来。你可以将震动闹钟放到枕头下,或者戴上震动效果的手环,在轻柔的震动中舒适地醒来。(科普中国)

