

冬季
“冷知识”
④

“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月。”进入冬天，又到了被床“封印”的季节。为何一到冬天就起床困难，甚至容易睡过头？冬季起床困难户真的是因为懒吗？本期少年派带你了解一下。

一入冬就起床难 可能不是因为懒

1

冬天想赖床不是你的「错」

光照和温度对我们睡眠的节律和质量有着重要的影响。

在人的身体里，有一种名为“松果体”的物质。阳光灿烂时，松果体会释放较少的褪黑激素，人们感觉更清醒；夜幕降临，光照减弱，松果体开始产生大量褪黑激素，我们会变困，为进入睡眠状态做准备。褪黑素就像是“睡眠开关”，它的出现，能够促进睡眠并延长睡眠时间。

通常在冬季，尤其是川渝地区的冬季，缺少阳光照射，这就意味着，松果体会分泌了更多的褪黑素，使人感到乏力、疲劳，生物钟也逐渐受到影响。冬季天亮得晚，早上醒来，当我们看到天还没亮，总觉得“可以再睡会儿”。

如果想拥有高质量的睡眠，人和床之间形成的小气候的温度一般需要维持在32℃-34℃左右，冬天，这样的温度不太好把控：如果被子太薄，温度太低，人不容易睡得安稳；但是如果温度过热，又会抑制褪黑素的分泌，让人更难入睡。晚上睡不好，早上自然也起不来。

此外，对于被窝的留恋，也是刻在人骨子里的“习惯”。人类是恒温动物，在一定的温度区间内才会感到最舒服。对于没有暖气的南方，冬天离开了被窝的“保护”，我们需要消耗更多的能量才能维持体温，于是，我们自然会首先选择“节能模式”，想待在被窝里，保存能量。



适当赖床，身体会发生哪些变化？

开始赖床

大脑“启动”，由抑制变得兴奋

伸个懒腰

血液循环变快，心脏泵入氧气

缓慢活动身体

肌肉不再紧张，关节舒展开来，身体“开机”完成

制图 王思祺

2

这些习惯会促使你赖床

除了光照和温度这样的“客观因素”，在冬天里大家习以为常的行为，也容易让起床变得困难。

冬天，人们往往会关紧门窗以保暖，这样一来室内环境处于相对密闭的状态，经过一个晚上人体的代谢，房间内的二氧化碳浓度就会升高，而二氧化碳浓度升高会使我们的睡眠质量下降，人也会昏昏沉沉，导致早上不容易起床。

除了紧闭门窗，冬天睡觉大家都会盖上厚厚的被子，而这床厚被子也会让我们睡得更香，更想赖床。这是有科学根据的：深层压力刺激能够改善睡眠，如盖重量在6至8kg的被子入睡，一个月时间就能显著改善睡眠，减轻抑郁和焦虑的症状。

压力的刺激能够使人体副交感神经兴奋，使呼吸和脉搏频率降低，使机体迅速平静，从而产生镇静效果，降低机体警觉性，缓解应激状态，进而促进睡眠。同时通过压力的刺激还可以促进人体分泌更多的褪黑素和血清素，降低皮质醇，解除紧张状态，睡得更香。

3

适当的赖床并不是坏事

冬季是心脑血管疾病的高发季节，而清晨更是心脑血管疾病的高发时间段。

晨醒起床后，身体由休息状态转变为清醒状态，血液中收缩血管的因子明显增多，心跳速度加快，心脏搏出量也会变大，往往容易出现一个血压的高峰期。如果起床太急，心脑血管疾病的风险就会增加。此外，一些人血压调节机能较弱，起床时突然由平躺变为直立，容易出现体位性低血压，血压的快速下降会造成头晕、晕厥等，危害健康。

冬天被窝内外温差较大，如果醒后马上从被窝起来，周围的寒冷环境会对人体产生刺激，造成血压的波动。所以适当赖床可以给身体足够的时间适应被窝内外的温度差异。

那么，何为“适当”？赖床时间建议一般在15至30分钟。时间过长，人可能会重新进入睡眠状态，反而不利于清醒。

建议闹钟响后，赖个几分钟，适应一下周围的环境，给身体一个“开机”的时间。等我们大脑清醒后就可以准备起来了，先在床上靠着枕头坐一会儿，避免快速体位改变造成血压的明显波动。再慢慢活动一下双脚、手臂，伸个懒腰，这是给身体的一个信号，告诉自己：“我醒了，可以开启元气满满的一天了！”

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清
综合健康中国、中国科学院物理所官网、
科普中国