睡姿不对可能致病，甚至致死——

找出属于你的健康睡姿

今日女报/凤网记者 李诗韵

常言道，睡姿不对，起来重睡。我们经常能听到身边的朋友抱怨“睡不够、易疲劳”，殊不知，这种身体的累很可能不是因为睡觉时间太少，而是你的睡姿影响了你。近日，中国健康睡眠协会的一项调查显示，七成睡眠质量较差的人有着不合适的睡姿，而不良睡姿不仅能影响睡眠质量，甚至还会惹来各种健康问题。

睡姿各有千秋，可哪种睡姿更有利于女性健康呢？而哪一款睡姿更适合你呢？

常见睡姿排名一：仰卧

谈到睡姿，大多数人的回答就是“仰卧”。在一项睡眠医学调查中曾有数据显示，仰卧是最常见的睡卧姿势，约有60%的人选择仰卧睡姿。然而，你是否关注到自己的“呼噜声”也随着仰卧的习惯养成了呢？这不，大众睡姿也是利弊共存的。

睡姿点评>>

特邀专家：唐丽（湖南省脑科医院睡眠专科主任医师）

周燕飞（长沙市妇幼保健院妇科副主任医师）

“对正常人而言，仰卧是最标准的睡眠姿势，利于身体健康。可这类睡姿却不是适合所有人的。”唐丽介绍，仰卧能使我们的头、颈以及脊椎处于自然的生理曲线（颈椎、胸椎、腰椎、尾椎等部位），有自然的弧度，减少对后背的压迫感。同时，它还能避免胃酸返流，是养胃的不错选择。然而，我国25%患有睡眠呼吸暂停综合征的市民必须小心仰卧，因为这种睡姿很可能导致患者在睡梦中猝死。

唐丽介绍，睡眠呼吸暂停综合征是一种很难自查的病，国内睡眠流行病学调查曾证实我国4个人中就有1个人患有此病，爱打呼噜和偏胖体质的人更易患有。不仅如此，仰卧睡觉还与女性生殖系统有密切的关系。“经常保持仰卧睡姿的女性，子宫移位的几率更大。”周燕飞认为，不更换睡姿，长期仰卧能让女性子宫后位，影响生殖器官健康发育。

01

优点：仰卧不压迫身体脏腑器官，防止脖子和后背疼痛，降低胃酸返流的几率，最大程度地减轻皱纹，还能保持自信的胸部。

缺点：容易让舌根下坠，阻塞呼吸，从而导致睡梦猝死；影响女性生殖器官的健康。

常见睡姿排名二：侧卧

除了仰卧，侧卧也是我们常见的睡姿之一。心理学家曾认为，喜欢侧卧的人更缺乏安全感，容易患上心理疾病。然而，侧卧的利弊到底在哪儿呢？

睡姿点评>>

特邀专家：徐宏伟（中南大学湘雅二医院神经内科主任医师）

刘翔（湖南省中医院皮肤科副主任医师）

“左侧卧是我们经常推荐给准妈妈的睡姿，尤其是怀孕20周以上的孕妇，仰卧很可能会压迫到脊椎前的腹主动脉，让从腹主动脉分支出来的子宫动脉血液缓慢。”徐宏伟介绍，从健康角度分析，侧卧能使脊柱保持在伸展状态，对减轻打呼噜也有一定效果。然而，长时间保持左侧卧不仅会使睡眠时左侧肢体受到压迫、胃排空减慢，而且使心脏在胸腔内所受的压力增大，不利于心脏的输血，也容易做噩梦。

徐宏伟建议，心脏病患者应以右侧卧为好。心脏在左胸位置，朝右睡会使较多的血液流向右侧，减轻心脏负担。若已出现心衰，可采用半卧位以缓解呼吸困难，切忌俯卧和左侧卧。而冠心病、心绞痛患者宜睡10~15度倾斜的床，上半身高，下半身低，使下腔静脉回流的血液减少，有利于心脏休息；脑栓塞患者则应避开右侧卧，因为这种睡姿能加重血流障碍，特别是颈部血流速度减慢，易在动脉内膜损伤处聚集而形成血栓。

侧卧能加速皮肤老化吗？对此，刘翔表示很有可能。因为我们在侧卧时，经常习惯将一侧脸埋在软软的枕头里，而这样的习惯会让面部皮肤受到牵拉，产生皱纹。而侧卧时间较长，也会因长时间拉伸乳房韧带，影响其弹性从而导致胸部下垂。

02

优点：除了防止颈部和后背疼痛、减少胃酸返流，侧卧还能减轻鼾声，特别适合准妈妈们。

缺点：左侧卧易压迫心脏；右侧卧影响肺部；能加速皮肤老化，易长皱纹，易胸部下垂。

常见睡姿排行三：俯卧

经常失眠怎么办？或许身边的朋友会让你试试“俯卧”。在睡眠医学调查中的数据显示，5%的人会选择俯卧，因为趴着睡觉能快速有效地解决难入眠的困扰。然而，这类睡姿并没有得到医生的推荐。看来，俯卧的种种弊端你可是一定要知道的呢！

睡姿点评>>

特邀专家：唐丽（湖南省脑科医院睡眠专科主任医师）

“经常打呼噜的人可以短时间试试俯卧，或许能改善这个毛病。”唐丽介绍，面部朝下的睡姿有助于保持上呼吸道通畅，但是同时却会给颈部、背部带来强烈压迫感。然而对于大多数人来说，俯卧是“最坏”的睡姿。这类睡姿给关节和肌肉增加了不少压力，而压力太大也会刺激到身体的神经，让身体在睡梦中也感到很累。

唐丽表示，曾有不少睡眠障碍患者认为俯卧能短期地改善睡眠质量，帮助入睡。而从医学分析，她认为这是因为趴着睡能让全身在短时间内放松，从而更易入眠。而保持这种睡姿入睡后，身体的不适感会因入睡程度的加深而更甚，久而久之还会阻碍呼吸道畅通，压迫身体器官，导致半夜惊醒。

03

优点：采用这种睡姿的人睡觉时，会感到安全，也有助于口腔异物的排出；同时对腰椎有毛病的人有好处。而且还能减轻鼾声。

缺点：加重颈部和后背的疼痛，皱纹、乳房下垂等问题；压迫心脏和肺部，影响呼吸，患有心脏病、高血压、脑血栓的人不宜选择俯卧。

常见睡姿排名四：胎儿型睡姿

听过仰卧、俯卧和侧卧，你可能会说胎儿型睡姿似乎并不常见。其实不然，在专家的说法中，这种“萌”睡姿可是绝对点赞的噢！

睡姿点评>>

特邀专家：唐红宇（长沙市一医院神经内科副主任医师）

“很多人并不知道自己有过这样的睡姿。回忆一下，如果你有过‘昏睡’一般的状态，很可能就是因为这种睡姿。”唐红宇介绍，胎儿型睡姿通常是双腿蜷缩弯曲，侧身而卧，经常变更于不知情的状态下，能让人很有安全感，就像在母体内一样受到呵护。这种睡姿对于身体放松有帮助，能减轻鼾声，向左蜷缩更佳。

唐红宇认为，这类睡姿值得推荐，适合所有人群，但要注意尺度。蜷缩程度太大（如，将膝盖抬得很高、下巴奋在胸前的姿势）反而会让后背肌肉被过度牵拉，造成不利后果。同时，倘若患有脊椎或其他关节炎症的话，还会让疼痛感加剧。

04

优点：减轻鼾声，增强睡前的心理安全感；易于身体放松，适合于准妈妈。

缺点：不利于减轻头颈部的疼痛。

小贴士>>

不同睡姿暴露你的秘密

思念型睡姿：身体偏向一侧，双手向外伸展，与身体形成直角。他们喜欢与人交往、性格外向，易融入集体。不过采用这种睡姿的人较多疑，有时甚至有点偏激和愤世嫉俗，很难接受不同意见。思念型睡姿是冷战或逃避问题的一种折射。

自由落体型睡姿：俯卧在床上，双手抱枕，脸偏向一侧。这类人易紧张，一般比较好动，常因缺乏预见性而行事鲁莽，他们对别人的批评一般不能虚心接受。

士兵式睡姿：完全仰面平躺，双手紧贴身体两侧。喜欢这样睡觉的人一般性格内向，比较保守。会一丝不苟地遵守严格的标准，久而久之会不自觉地严格要求别人。

海星型号睡姿：身体平躺，双臂稍稍上举抱枕，这类人乐于助人，是非常好的倾听者，对人慷慨，朋友很多，但不喜欢成为焦点。

树干型睡姿：即身体偏向一侧，双臂向下伸展，顺贴在身上。他们大多性格开朗，爱与人交往，很多情况下显现出领导才能和号召力。不过他们容易轻信，过于天真。这种睡姿是悠闲自得的心境的体现，对近段时间的生活工作或学习状态比较满意。