

右側左側還是仰臥? 不同人不同選擇

兩類人建議右側臥睡

1. 大部分的心臟病人

雖然說“左側臥會壓迫心臟”的說法是錯誤的，對於普通人並沒有什麼影響。不過，右側臥位對大部分心臟病患者確實優於左側臥位。

人體心臟並不是位於正中，而是1/3在偏右，2/3在偏左。左側臥位時，由於心臟位於身體中線(重心)下方，這時有更多的血液因為重力作用回到心臟，心臟的負擔就比右側臥位更大。

所以心臟病患者為了減輕心臟負擔，建議採用右側臥位。

同樣的道理，如果心臟病患者上半身抬高，下肢下垂，可以進一步減少回心血量，從而減輕心臟的負擔。這也是為什麼，很多心衰患者睡覺躺不下來、感覺不舒服，必須要半坐着才行。

2. 有胃炎、消化功能差的人

胃部在整個腹部的上面，而且位置偏左，對於一些胃部有炎症、消化功能低

下的人，建議採取右側臥位，有助於胃內食物的吸收和消化。

三類人建議左側臥睡

1. 反酸燒心的人

對於有燒心、反酸的胃食管反流病患者而言，傾斜左側臥位可緩解症狀。

睡覺時採用抬高頭部的體位或抬高床頭、使用床楔等方法能加快胃酸消除，減少9%~52%的食管酸暴露時間；同時，左側臥位能減少反流事件的發生，降低13%~76%的食管酸暴露時間。

2. 胃酸過多的人

胃酸分泌過多者也是建議採取左側臥位進行休息，假如朝右側休息，會導致食管的位置比胃部低，胃酸反流入食管腔內，可能會引起患者出現噎咳甚至窒息。



孕婦，建議左側臥位

而且胃酸分泌過多還容易造成胃部的不適，所以建議胃酸分泌過多的人儘量選擇朝左邊休息，可以很好地加速胃酸流入消化道里。

3. 懷孕後期的人 孕中晚期的孕婦建議左側臥位。對於孕中後期女性來說，如果仰臥，增大的子宮會壓迫下腔靜脈，導致回心血量減少，會導致仰臥位性低血壓，這會使胎盤血供減少，嚴重的會造成胎兒宮內缺氧。

也不建議右側臥位。因為懷孕中晚期，增大的子宮呈右旋狀態，會壓迫右側輸尿管，導致輸尿管擴張，甚至腎積水。

三類人建議仰臥睡

1. 有腦血栓的人

腦血栓最佳睡姿是仰臥，枕頭最好高5厘米，不宜過高或過低，以保證頸動脈不受壓迫，使腦部供血充足，這樣有利於病情的恢復。

側臥可能會加重血液循環障礙，特別是頸部血流速度減慢，容易在動脈內膜損傷處逐漸聚集而形成血栓。為消除這一隱患，仰臥睡眠較為妥當。

2. 關節不好的人

仰臥位身體的受力面積最大，不容易對局部造成壓迫。蜷着睡容易腿伸不直，側臥可能肩袖撕裂，抱着睡可能損傷手臂神經。

3. 腰間盤突出的人

對於腰間盤突出的患者而言，仰臥睡覺能有效緩解腰部不適。

人在平躺時，脖子能保持一定的生理弧度，腰部能緊緊地貼着床，上肢的血液循環會更加暢通，不會感到麻木，腰能更加舒適，長此以往腰間盤突出就會有所改善，疼痛發作的次數會越來越少。

關於鼻炎 常見的 3 個誤區



阿阿... 阿嚏!

鼻炎是一種讓人很煩躁的疾病，有的人不停地流鼻涕，有的人不停地鼻塞，有的人不停地鼻癢。鼻炎是由病毒、細菌、過敏原、各種理化因子以及某些全身性疾病引起的鼻腔黏膜炎症。由於鼻炎實在是太過於常見了，很多人不把鼻炎當成一種疾病。

雖然鼻炎稀鬆平常，但是大家對於鼻炎瞭解得並不多，甚至存在很多誤區。

3 個常見鼻炎的誤區

誤區一：鼻炎不會遺傳

對很多人來說，春節象徵着閤家團聚，是歡快和喜悅的。但對於另一部分人，假期也可能因為社交、事業、情感等原因引發緊張、沮喪和不安。

1967年，美國精神科醫生托馬斯·霍姆斯(Thomas Holmes)和理查德·拉赫(Richard Rahe)檢查了5,000多名患者的病歷，以此確定生活中哪些壓力事件可能引起疾病。出乎意料的是，能對人造成負面影響的壓力事件中，不光有丟掉工作、夫妻矛盾一類的壞事，「度假」和「重要節日」這類普遍被認為是幸福快樂的事也位列其中。

在歐美，「重要節日」特指從感恩節到新年這段日子。傳統上，人們會在這段時間放假回家，與久別的家人團聚，裝飾屋子，做大餐，向親戚朋友互贈禮物、互相問候，與中國的春節頗為相似。

但其樂融融的表象背後，潛藏着容易被忽視的心理危機：

心理學家發現，很多人會在這段時間集中出現沮喪、焦慮等心理問題。據美國精神疾病聯盟(NAMI)2014年的一份調查，64%患有精神疾病的人報告說節假會使他們的病情惡化。

儘管沒有正式的診斷標準，集中在節假日爆發的心理問題已經被廣泛認識到。人們為此發明瞭好幾個詞：

節假壓力(holiday stress)

節假抑鬱(holiday depression)

節假憂鬱症(holiday blues)

這些心理問題部分是出於季節原因。無論是歐美的感恩節、聖誕節，還是中國的新年、春節，都集中在日照較短的冬天。這會影響到下丘腦的激素分泌，讓人更容易感到沮喪。

不過，更主要的因素在於人在節假日期間的遭遇和負面情緒。

二

春節可能引發心理問題的負面情緒中，首當其衝的或許是孤獨感。

孤獨感很大程度上源於落差。媒體和商家營造的節日氛圍和圖景，總是喜氣洋洋的暖色調，充滿家人團聚、事業豐收的喜悅。這些圖景年復一年的重複，早已內化為我們對新年的標準想象。但每個人面臨的現實當然不可能總是如此美好。

在我們身邊，有人會因為工作安排、就地過年不能和家人團聚，只能獨自過節；有人會因為親人、子女不能回家，而空守家宅。當那些圖像再次轟炸到他們時，很難不讓人感到失落、感傷。

類似的心理壓力其實年年都存在於那些被忽視的人群中，2007年的一項研究就發現，春節會加重住院病人的焦慮。

事實上，人的孤獨感不光源於情緒，它有着自己的生理基礎。

人體皮膚上有一種叫C觸感(C-tactile)的傳入神經元，在後背、肩膀分布最密。觸碰它，能促使大腦分泌一種叫後葉催產素的荷爾蒙，進而促進多巴胺和5-羥色胺的分泌，可以讓人感到幸福、愉悅，降低壓力。

二十多年來，研究發現，C觸感對於緩速(每秒3~5厘米)、接近人體體溫的觸碰最為敏感，在實際生活中，這對應着親人朋友間的擁抱、愛撫、嬉鬧。

牛津大學的進化心理學教授羅賓·鄧巴認為，身體接觸對我們的身心健康至關重要，人對身體接觸的需求是與生俱來的。成年後，每個人平均會有5個能勾肩搭背的親近同伴，這和靈長類動物完全相同。

社交隔離、無法團聚的直接影響，就是我們無法再與親朋好友擁抱、嬉鬧。缺少身體接觸會導致抑鬱水平的上升，讓人沮喪、焦慮。

尤其對於那些與子女分居而渴望親情的老人和與父母分居的留守兒童，加劇的孤獨感更容易造成心理危機。

三

除了無法團聚的孤獨感，過年前後的其他一些遭遇也可能給人造成額外的心理壓力。過大的心理壓力會讓你更容易感冒、增加心血管疾病和癌症的風險，甚至損害大腦健康。

節假日壓力



如果你能像往年一樣順利回家，讓你焦慮的或許不再是孤獨，而是過度社交。

被眾多並不那麼熟的親友包圍、問候，禮貌地寒暄、有一搭沒一搭地尬聊，或被父母、親戚突然拉進他們的社交圈，介紹給他們的朋友或朋友的子女……光想想就夠讓人心累了。

和眾多親戚共處一室，不免讓人感到自己的時間和空間都被擠佔，常見的逃避方式就是低頭玩手机。但長輩一抬頭，髮現晚輩都在低頭玩手机，言語衝突或內疚不安都在所難免。

春節社交的內容也常常是負面情緒的源頭。買房買車、婚戀狀態、職業規劃、學習成績、隔壁家的子女……這些話題往往讓年輕人避之不及，更不用提在許多問題上普遍存在的差異和地域差異。

因為過年，大家更喜歡保持積極溫暖的氛圍，而那些分歧和矛盾就更顯得刺眼，無論任由們爆發或自己默默忍，都會加劇心理壓力。

社交之外，節假日源頭很可能是一大壓力。財務緊張的調查，在報告節假日會導致沮喪和不滿的人群中，有68%的人會感受到經濟壓力。

對廣大打工者來說，回家過年至少意味着來回交通費、給父母長輩的禮物、給親戚晚輩的紅包禮品。

除了這些，過年前後操持一大家人吃吃喝喝、創作節日氛圍的額外家務也會讓人感到疲憊、低落，女性是主要的高發群體。

美國心理學會(APA)在2006年進行的一

散步有益



作者：(美)馬洛伊·山多爾

你應該保持獨自散步的習慣，每天至少一個小時，最好一個半小時，如果有可能，兩個小時更好。散步是生命中最人性化的生活節奏。散步的人，不會想去任何地方，因為抱着目的上路，就不是散步，而是趕路了。

散步的人在途中的每一刻都在朝着目的地進發，那永遠不會是一座房子、一棵樹，或是一片美麗的風景，而只會是空氣與這個世界發生的間接接觸。一個慢慢與土地融合為一體的人，將成為一座森林或一片天地的一部分，逐漸地將自己交給自然之境中永恆的真實，那無盡的塵世空間。

散步時的每一刻，他都感覺自己回到了家中。散步是純粹的孤獨。在房間里，你被書和其他物品環繞，它們提醒着你生活的責任和義務，還有工作或職業。

散步的人，能從工作中解脫出來，與世界獨處，將靈魂和身軀交給古老的元素。只要想着你在这片土地上行走着，還能在星空下散步便好。

這多么美妙啊。

一項調查發現，女性在感恩節到新年的長假期間會比男性感受到更高的壓力，這很可能是因為與假期相關的許多準備活動都是由女性來操持的。

在中國家庭過年的過程中，類似的現象也普遍存在。在代際上，長輩操持了更多的家務，在性別上，女性操持了更多的家務。這不僅會帶來身體上的勞累，也會帶來「連過年都沒法享福」的心理落差。

如果你因為面對陌生的親戚而尷尬緊張，不妨去父母、伴侶那里主動承擔些家務，別再低頭玩手机了。

四

面對春節期間或多或少又很難避免的心理壓力，我們應當怎麼面對？

這裡有一些要點和建議，希望能幫到你。節假壓力或所謂的節假憂鬱症並不是一種精神疾病。但這類短期的心理問題也應當認真對待，因為它可能導致真正的焦慮症或抑鬱症。已有心理或精神問題的人更容易受到它的影響，值得你和家人付出更多關注和陪伴。

在感到孤獨失落時，你依然可以找到陪伴。通過線上視頻和家人共同度過這個節日，和朋友聯機打遊戲。你的陪伴對他們也同樣重要。更注重當下的感受、交流，別沉浸在對往年的回憶和對未來的焦慮里。你也可以多找找本地同城的朋友聚一聚。

不必太在意商家、媒體塑造的過年氛圍或親戚間的攀比。在不那麼輕鬆寬裕的今年，你需要為自己設置合理的預期，無論是心理上的或是物質上的。為此過度勞心勞力甚至是揹負債務，對你和家人都不必要。稍作計劃，有一些積極的想法，就足夠了。

如果你因過度社交不安，不妨多留點時間給自己。春節假期固然是家庭團聚的時刻，但自己的需求也是重要的，積極的心理狀態對所有人都有好處。所以，不妨和親友坦率交流自己的需求，留點時間給自己喜歡的事，看看書，聽聽歌，散散步。

不要因為過年過節打亂正常的生活規律。暴飲暴食、飲酒、守歲、熬夜打遊戲、放棄日常運動，都會導致生物鐘的混亂，進而造成失眠、頭疼、煩躁、肥胖等身心健康問題。按時睡覺，遠離煙酒、定期運動，在任何時候都是打工人的健康守則。

文章來源：公衆號 迴形針