

举手式睡姿暗藏呼吸隐患

不少人有这样的睡眠体验：辗转难眠时，将双手举过头顶，身体便会舒展放松，快速进入睡眠。看似舒适的睡姿，实则暗藏健康隐患。

近日，“举手式睡姿是身体在求救”登上社交平台热搜。多数人将举手睡觉归为个人习惯，事实上，若该睡姿能带来明显舒适感，大概率是人体呼吸模式出现异常。

为什么有的人睡觉爱举起双手

睡觉时不自觉举手，多因颈肩部软组织长期紧张僵硬、入睡不适，抬手动作可临时缓解酸胀。而肩颈持续紧张，根源往往是呼吸模式紊乱。

呼吸状态与肌肉运作密切相关，呼气放松身体，吸气激活肌肉。健康呼吸以横膈膜运动为主，依靠横膈膜上下升降完成完整呼吸循环。膈肌主导的腹式呼吸平缓深长，可有效激活副交感神经，放松全身肌肉，维持身体稳态。

长期的精神压力、日常不良体态，会造成身体关节排列异常，导致横膈膜功能受限，发力不足。呼吸工作逐渐由肩颈、胸部肌肉代偿完成，形成错误的胸式呼吸。

胸式呼吸依靠肋骨扩张完成吸气，伴随频繁耸肩动作，会持续牵拉、收紧肩颈、胸部肌群，造成肌肉长期紧绷。

睡觉时习惯性举手，正是肩颈代偿呼吸的典型表现。长期依靠肩颈肌肉辅助呼吸，肌群会处于持续活跃状态，即便夜间休息也无法彻底放松。抬手可促进肩颈部位血液循环、供给营养，缓解肌肉紧张，这也是人们睡觉时不自觉举手的核心原因。

需要注意的是，婴幼儿举手睡觉属于正常生理现象，源于胎儿期体态记忆，可帮助孩子维持身体平衡、获取安全感，会随生长发育逐渐改善，无需干预。

长期保持举手式睡姿存在诸多健康隐患

举手睡姿虽能短暂舒缓身体，长期维持会损伤身体健康，诱发多种问题。

影响上肢血液循环：手臂长期上举，会压迫牵拉上肢血管，阻碍血液回流，易造成手臂麻木、酸胀无力。

诱发肩周炎：肩颈肌肉长期紧张代偿，持续处于劳损状态，日积月累易引发肩关节无菌性炎症，诱发肩周炎。

引发反流性食管炎：手臂上抬会牵拉胸腔、腹腔肌肉，改变腹腔压力，容易诱发胃酸反流，损伤食管黏膜。

影响心肺健康：长期错误的代偿呼吸，会加重心肺负担，打乱正常的呼吸节律，影响心肺功能稳态。

科学调整呼吸模式 改善不良睡姿

频繁举手入睡的人群，可通过规范呼吸训练，纠正紊乱的呼吸模式，改善睡姿问题。

练习者将双手轻贴肚脐，采用鼻吸鼻呼的方式，吸气时将气流下沉至胸腔下部与腹腔，感受腹部隆起顶起双手；呼气时缓慢放松，腹部自然回落。每组练习5至8次，每日坚持3组以上，逐步恢复膈肌主导的正常呼吸模式。

各类睡姿优缺点解析

不同的睡姿适配不同的身体状态，大家可根据自身情况合理选择。

仰卧睡姿能够有效缓解腰背部酸痛，减轻脏腑与胸部压迫，适配多数人群。

右侧卧睡姿可平稳心率，减少身体负担，对脑部养护有积极作用。

左侧卧睡姿能缓解胃肠压力，但长期单侧侧卧，易导致面部骨骼、肌肤不对称。

俯卧睡姿会压迫胸腔与内脏，增加关节压力、限制呼吸运动，日常不建议采用。

（据“新华社”微信公众号）

多地开启“捡秋”模式

路边石蒜花、银杏果切勿乱碰乱吃

秋意渐浓，各地街头、公园秋景怡人，盛放的石蒜花、满地的银杏果，吸引不少市民参与“捡秋”活动。秋日美景之下暗藏健康风险，每年秋季，误采、误食路边野生花草、野果、菌类引发的中毒事件频发，轻则入院治疗，重则危及生命，市民需高度警惕。

颜值爆表却毒性拉满 遇见这种花千万别碰

秋季是石蒜花的观赏期，石蒜又名彼岸花、曼珠沙华，花期为7月至9月，国内多地公园、绿化带均有种植。该花卉观赏性强，但全株有毒，市民不可随意触碰、采摘。

石蒜花含石蒜碱等多种神经毒素，危害性极强。皮肤接触汁液易引发红肿、瘙痒、刺痛；误食后会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状，



严重时可能出现肢体麻木、呼吸困难等危重表现。

万一碰到或误食怎么办

若皮肤接触石蒜花汁液，需立即用清水和肥皂冲洗不少于15分钟，不适未缓解需及时就医。一旦误食，要立刻前往医院就诊，并携带植株样本，便于医生快速判定毒素、精准施治。

满地都是银杏果 但千万别乱吃

秋季成熟掉落的银杏果常被市民捡拾食用，不少人看重其营养价值，却忽略自身毒性，盲目食用极易中毒。

银杏果胚芽毒性最强，富含白果酸、氢氰酸等有害物质，外皮也含有刺激性成分，徒手捡拾易引发皮炎。食用处理不当或过量，会损伤脏腑与心脏，诱发中毒。误食后数小时内可出现呕吐、腹痛、抽搐、呼吸困难等症状，严重可致瘫痪、呼吸衰竭。误食中毒者可在

清醒状态下催吐，并立即就医。

如果特别想吃 请记住三步排毒法

想要安全食用银杏果，需严格规范处理。首先去除果壳、果衣和胚芽，清除有毒部位；其次沸水烹煮10分钟以上降解毒性；最后彻底煮熟后再调味食用。

禁止微波加热带壳银杏果，避免爆炸风险。食用需严格控量，成人单次不超10颗，儿童不超5颗，婴幼儿禁止食用。

秋季野生毒蘑菇中毒高发 切勿采食

秋雨过后，公园、小区、林间易滋生野生蘑菇，是秋季中毒高发隐患。不少剧毒蘑菇外观朴素、难以分辨，少量即可致命。野生蘑菇毒素复杂无特效药，民间鉴别方法并不科学，唯一安全方式是不采摘、不食用野生蘑菇。

国内现有400余种野生毒蘑菇，中

毒可损伤人体多个器官系统。误食后，神志清醒者可先行催吐减少毒素吸收，随即就医并留存样本，辅助诊疗。

秋景虽美，赏秋有度。提醒广大市民，秋日游玩切勿随意采摘陌生生物种、食用不明野果野菌，在欣赏秋景的同时，守护好自身健康安全。

（据“央广网”微信公众号）

本版组稿 杜营营