

感觉自己被封印在床上？ 赖床是现代人的—种“病”

除了老百姓爱赖床，有时皇帝也会顺着性子赖床不起。戏文中常说：“朝臣代漏五更寒”，大臣们每天早上五更天就得上朝，等着朝见皇帝。而科学家告诉我们，赖床其实与褪黑素和光照有关。

近日，中国睡眠研究会发布了《2017中国青年睡眠现状报告》。调查显示，“睡个好觉”成为青年人的奢望。超过七成受访者表示入睡困难，其中超过13%的人甚至感觉处在痛苦状态，只有24%的受访者表示睡眠状况不错，“一觉到天亮”的上帝宠儿不足11%，其他受访者都表示会半夜醒来。



鸡鸣不管用， 古人也赖床

随着生活节奏的加快和社会压力的增加，这一比例还在持续升高，睡不好、睡不着的人越来越多，睡眠差已经成为现代都市病。而夜晚睡觉时间不足和睡眠质量差，拖到第二天便是赖床的开始。赖床，慢慢也变成了现代人的一种病。

赖床症从何而来？是现代社会特有的产物还是古时演变至今？赖床会影响生活吗？我们该如何跟“赖床”说再见？

不止是现代人爱赖床，2000多年前的老祖宗，其实也都是爱睡懒觉的。他们赖床的情形和对话，在今天的人看来，也是似曾相识。

《诗经·郑风·女日鸡鸣》有两句写道，女日：“鸡鸣”，士日：“昧旦。子兴视夜，明星有烂。”意思是，女主人公说：“公鸡已鸣叫了。”潜台词是你是时候该起床了。男主人公在被窝中挣扎道：“天还没有亮。不信推窗看天上，明星灿烂在闪光。”这男主人公的回答，像不像现代人口中说的，还早呢，再让我睡五分钟呢？

赖起床来，老祖宗们的理由也和现代人如出一辙。《诗经·齐风·鸡鸣》中，另一位赖床爱好者的回答相信也戳中很多现代人的内心。他说：“匪东方则明，月出之光。”哎呀，这哪里是东方天亮，那是月亮散发出来的光。这为自己赖床辩护的理由，套用在现代人身上也一样管用。

除了老百姓爱赖床，有时皇帝也会顺着性子赖床不起。戏文中常说：“朝臣代漏五更寒”，大臣们每天早上五更天就得上朝，等着朝见皇帝。但是这么早就上朝听政，皇帝有时还是不想早起的。最有名的应该是白居易《长恨歌》中描写唐玄宗和杨贵妃的那句，“春宵苦短日高起，从此君王不早朝。”唐玄宗耽于美色，就赖床不起。

另外一位以赖床出名的皇帝应属明神宗朱翊钧。朱翊钧执政中后期，几乎很少上朝。他长达三十多年不上早朝，成为了明朝历史中“消极怠工”时间最长的皇帝。

赖床者眼里有一千个理由

舒国治在《赖床》中写道：“躺在床上，早已醒来，却无意起来。前一晚平放了八九个钟头的体态已然放够，前一晚睡眠中潜游万里的梦行也已停歇；然这身懒骨犹愿放着，梦尽后的游丝犹想飘着。”相信赖床重度患者们会对这段话感同身受。大家知道赖床是不好的习惯。可是，为什么一掉进被窝里就起不来呢？

脑洞大开派说：“第一天，我的被子生病了，我要在床上照顾它。第二天：虽然被子的病好了，但是床被传染了，我要和被子一起照顾它。第三天，它们都病好了，可是我生病了，我的被子和床要照顾我……”

这时，受弗洛伊德学说影响的心理派跳出来：“非也非也。这是本我的欲望。人有本我、自我和超我。赖床时，本我认为身体需要在床上得到更充足的休息，超我出于对规律的遵守要求自我起床。而赖床时人总是矛盾的，因为本我的欲望与超我的规范在起冲突。”

而科学家告诉我们，赖床其实与褪黑素和光照有关。人体大脑底部一种叫“松果体”的腺体能分泌褪黑素(褪黑激素)，这种激素能促进睡眠。它的分泌原理与阳光相关：接触阳光会抑制褪黑素的分泌，让人处于觉醒状态；当接触不到阳光时，褪黑激素开始分泌，昏昏欲睡。

而且，人们进入深度睡眠的时间和体温也能影响人们起床速度的快慢。体温越高，人越清醒，反之亦然。因此多运动能保证精力充沛。

而且，赖床与工作效率的关系也很微妙。有研究指出相较于其他拖延行为，赖床行为是一种比较独特的拖延行为。传统的研究认为赖床这一拖延行为对个体只会造成负面消极的影响。国内学者王灵芝的研究显示出学生的拖延行为会使他们无法在规定的期限内完成学业任务从而带来较差的学业成绩。

虽然传统的学术观点认为拖延行为会给个体带来一系列负面影响，但是近期也有一些研究者提出拖延行为也会在某种层面上为个体带来一些积极的行为后果。

放心，赖床能“治”

虽然说，赖床不是一种病。但是赖床发作起来，后果或许比生病还严重。那么，该怎么“治疗”这一不良习惯呢？

首先，要培养正确的睡眠习惯，制定正确的清醒程序。例如，卧室内温度适宜，最理想卧室内温度不宜太低，尤其是冬天，被窝内外温差太大的话，爬出温暖的被窝需要很大勇气。室温也不要过暖，那样比较容易让人入睡，醒来时感觉昏昏沉沉。最理想是16℃-21℃，同时放一小盆水在房间内，别让空气太干燥。

同时，室内不要太暗。美国康乃尔大学的马斯教授研究发现，日光会传达信号给生物钟，停止分泌让人睡觉的褪黑素，策动大脑里的清醒神经元，帮我们清醒。睡前可以让窗帘露一点小缝儿，这样早晨的阳光就能透过窗户照进来，告诉身体新的一天开始了，该起床了。

多备1个闹钟，对有些人来说一个闹钟不够，闹钟响了，拍了继续睡，等醒来时发现上班已经晚了。那就准备两个闹钟，设定的时间不要相隔太近，最好相隔30分钟，第二个闹钟设的是非起来不可的时间。一个放在床头，另一个放到稍远处，必须下床才能把它关掉。

最近，一款不起床就扣钱的闹钟上市，限制用户一周内允许在设定闹钟响后“小睡”一会儿的次数，如果超过预设时间不起床关闹钟，该款闹钟还会从APP里的补助金里扣钱，扣钱了，你还赖床吗？

此外，还要尽快让自己恢复清醒意识，按摩脸部。刚醒还没睁开眼睛的时候，可以用按摩来增加血液循环，让自己慢慢清醒。先用双手掌由外向内按压眼眶四周，然后是前额、脸颊、耳朵，用指尖以不同的力度轻轻拍打，直到摸遍整张脸。

最重要的是调整睡眠节奏，定时起床睡足自己所需的时间，是赶走赖床最基本有效的方法。试着每天定时起床坚持几天，你会发现每天上床的时间也在悄悄地提前慢慢的身体建立了一套新的睡眠、起床模式，你到了固定的时间就有睡意，清晨起床也会清醒得多。

来源：南周知道



关注三湘都市报
微信看E报。