

当心把你的身体全毁了！

千万别长期保持“投降式睡姿”睡觉

你是否曾经在一天忙碌的工作后，迫不及待地躺向床铺，高高地举起双手，就像是投降，享受那瞬间的轻松与自由？这种被网友们戏称为“‘投降式’睡姿”，在短时间内确实可以给我们带来身心的舒适感。但你知道吗？长期保持这种睡姿，有可能会给我们的健康带来一些负面影响。让我们一起来详细了解一下这个看似无害的睡姿背后隐藏的风险。



“投降式”睡姿

警惕这3种情况

当我们满怀疲惫地躺在床上，双手高举过头时，就有可能发生肩峰撞击、冈上肌缺血损伤和四边孔综合征这3种情况。

◎**肩峰撞击** 这个词可能让你联想到激烈的体育比赛，但实际上，它更多的是关乎我们肩部解剖学的一种情况。

简单来说，肩峰撞击就是在肩部某些结构在“肩峰下间隙”受到压迫。“肩峰下间隙”，听起来就像是一个山谷一样，实际上，它是由肩胛骨的肩峰结构和肱骨大结节结构之间的空间形成的。当我们的手臂上抬时，肱骨大结节也向上移动，这个“山谷”就可能会变窄，肩部的某些结构，尤其是冈上肌肌腱和肩峰下滑囊就可能会受到撞击。

采取“投降式”睡姿时，手臂会持续处于上抬状态，可能导致肩峰撞击。更有甚者，如果你的肩峰形态是弯曲型或钩型，肩峰撞击的风险可能会进一步增加。长期的肩峰撞击可能会导致冈上肌受损，进而肩部疼痛，甚至影响手臂的正常活动。

◎**冈上肌缺血损伤** 冈上肌，作为肩部的一

块重要肌肉，会在这种情况下受到明显影响。如果手臂长时间处于上抬状态，而恰巧此时你的肩峰结构不好，就可能会因此受到压迫，进一步导致其血液供应受阻，发生冈上肌缺血损伤。

长此以往，最终可能会导致冈上肌功能损伤。在这种情况下，你可能会感到肩部疼痛，手臂活动受限，严重时可能影响日常生活。

◎**四边孔综合征** 高举双手不仅可能导致肩峰撞击和冈上肌缺血损伤，还可能触发“四边孔综合征”的情况。这个“四边孔”并不是我们生活中常见的那种洞，而是位于肩部的一个重要解剖结构，由小圆肌、大圆肌、肱三头肌长头的外侧缘和肱骨的外科颈共同围住的一个结构。

这个四边孔内部有腋神经和旋肱后动脉穿行，如果我们长时间高举手臂，就可能对它们产生压迫，导致四边孔综合征。这个综合征的表现可能包括肩部疼痛、肩部外展和外旋力量减弱，甚至肌肉麻木和感觉异常。

避免以上3种情况 你可以这样做

了解到“投降式”睡姿可能带来的问题后，我们可能会开始思考，该做些什么来预防这些问题呢？

首先，对于肩峰撞击和冈上肌缺血损伤，一个直观的解决方法就是避免过长时间保持手臂上举的姿势。试着在睡觉时调整你的睡姿，将手臂放在身体两侧，或者用枕头支撑手臂，减轻压迫。

对于四边孔综合征，虽然它是由于肩部某些解剖结构的压迫引起的，但我们可以通过增

强肩部和上肢的肌肉力量来减少压迫。有些简单的拉伸和强化运动，如肩部圆周运动、耸肩运动和手臂旋转运动等，可以帮助改善肩部肌肉的灵活性和力量。

为了更好地保护我们的健康，我们需要更加了解我们的身体。

知道“投降式”睡姿可能带来的问题，并不是让我们对这种舒适的睡姿产生畏惧，而是提醒我们，我们需要对身体有所了解、有所观察、有所调整。

这种睡姿也很危险

从解剖学角度看，俯卧睡觉（也就是趴着睡）也可能对身体健康产生影响。

首先，人的颈椎包括7块椎骨，通过复杂的关节和韧带连接，使我们的头部能够在多个方向上移动。在俯卧位睡觉时，头部需要偏向一侧才能保持呼吸通畅，这将导致颈椎长时间处于旋转状态，会使颈椎的关节及其周围的肌肉

和韧带产生过度拉伸和压迫，从而导致颈部疼痛、酸胀，甚至可能导致慢性颈部疼痛。另外，俯卧位睡眠也可能对呼吸产生影响。在俯卧位时，胸部紧贴于床垫上，限制了肺部的扩张空间。肺部的正常扩张和收缩是我们呼吸的基础，若肺部扩张受限，可能导致呼吸不畅，长期下来可能加重呼吸困难的问题。

除了睡觉姿势 床垫和枕头也很重要

合适的床垫和枕头是保障良好睡眠质量的关键。

◎**床垫**

对于腰椎有问题的人来说，床垫的软硬适中是十分重要的。腰椎包含5个椎体，相互之间通过椎间盘和韧带连接，在平卧时，腰椎的形状类似一座拱桥。

如果床垫太硬，可能导致腰椎过度承受压力；如果床垫太软，可能无法提供足够的支持，使腰椎过度弯曲。所以，床垫过软、过硬都可能加重腰部的压力，导致腰部疼痛，甚至可能导致慢性腰痛。

◎**枕头**

选择枕头也需要注意其与颈椎的关系。良好的枕头应该能够适应颈椎的生理曲度，提供适当的支撑。

平躺时，颈椎也需要保证舒适的曲度。如果枕头过高，会使颈椎过度屈曲；如果枕头过低，则可能使颈椎过度后仰。这些都可能改变颈椎的正常曲度，对颈椎结构造成压力，影响颈部血液循环，进而可能导致头痛、肩颈酸痛等问题。

此外，枕头高度也会影响呼吸，过高或过低的枕头都可能使呼吸道受到压迫，影响呼吸的顺畅。有个比较简单的方法，有时候可选择用一个毛巾，卷成自己一个或一个半拳头的高度，垫在脖子后面，对于颈椎来说就是一个非常合适的曲度。

最后，睡眠是人类生活中至关重要的一部分，它对我们的健康、心理状态和生活质量都有深远影响。

对于睡姿，没有统一的标准答案，但至少我们可以从认识到这些问题开始，然后根据自己的身体状况进行适当的调整，为自己的健康保驾护航。

综合科普中国报道

本版图片来自网络