

一觉睡醒后腰酸背痛，感觉越睡越累？

睡觉时除了舒适的床和枕头，

睡觉姿势也是非常关键的！

↓↓↓

错误的睡姿有哪些？

1.双脚外八动作

当我们的脚充分地做外八动作，腰会弓起来，大腿骨会往外旋，长期这样会引起腰酸背痛，所以外八的睡姿是不推荐的。

3.趴着睡

趴着睡确实很舒服，但别光顾着舒服忽略了健康。

趴着睡的时候，我们的头会侧向一边，这会使颈椎、胸椎的上段处于一种扭曲的状态，这种趴着睡的姿势，对于脊柱是不健康的。

另外，趴着睡的时候，呼吸也会出现问题，包括心肺会有一定的挤压，影响心肺功能。

睡眠仪式感是什么？

睡眠仪式分成三步

第一步，搓掌熨目，将手搓热，搓热的掌心轻轻地放在眼部，把眼眶和眼球都熨热，循环做3次。

第二部，轻抚头发，用手指腹轻轻地从前往后抚摸头发，尽量地轻，轻到好像就是像风吹过一样的感受，对入眠有很大的帮助。

第三步，缓摩腹部，中医有一个说法叫“胃不和则卧不安”，两手叠加用掌心按顺时针方向摩腹36下，再沿逆时针摩腹36下，这个时候，既放松了的头脑，肠胃中焦也放松了，有助于安然入眠。

睡觉前，告诉自己该睡觉了，睡眠仪式感，会让身体舒展下来，这样就会减少趴着睡、蜷缩着睡等不良睡姿的问题出现。

如何提高睡眠质量？

1. 晚上睡眠不超过8小时；
2. 每天最好固定时间在23点前入睡；
3. 午睡最好不超过1小时。

健康小贴士

1. 错误的睡姿：外八睡姿、趴着睡、过度蜷缩睡；
2. 正确的睡姿：右侧卧、仰卧（不要做外八仰卧）；
3. 睡眠仪式感三步骤：第一步搓掌熨目，第二步轻抚头发，第三步缓摩腹部；
4. 提高睡眠质量的小建议：晚上睡眠不超过8小时，每晚尽量23点前入睡，午睡最好不超过1小时。

转自：cctv生活圈微信号

来源：工人日报