

# 如何唤醒一个有“起床气”的人

■ 李雨乐

在英国,人们常用“床的阴暗面”一词来形容有“起床气”的人。而在日常生活中,一个温和的人被吵醒时,偶尔也会成为“低气压魔王”。那么,人的“起床气”究竟可以有多大?

## “起床气”究竟是什么

“起床气”实际上是一种睡醒后的负面情绪,常发生在睡觉时被人扰醒、叫醒的人身上。由于自身是极其不情愿醒来的,所以当“起床气”上身后,会表现为莫名的情绪低落、火气大、生闷气、想打架、想骂人的症状,有时还能把自己气哭。

## “起床气”是如何产生的

在快速眼动期(REM阶段)被吵醒。睡眠存在一个生物节律,即在90-100分钟的时间内有5个不同阶段的周期,国际睡眠医学将这5个睡眠阶段分为五期:入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期、快速眼动期(REM阶段)。其中在快速眼动期,人的眼球会不停地左右摆动,并会出现梦境。而当人们在REM阶段被吵醒时,更容易出现焦虑、情绪失控等“起床气”的表现。可以回忆一下,是不是在梦境中被闹铃或者他人吵醒时,更容易出现发懵、混乱的状况?

有“起床气”是因为身体被“欺骗了”。当人们在醒来的过程



中,体温和血压正在上升时期,心率也有加速,呼吸频率加快,同时身体处于低血糖、脱水等虚弱的状态中,意味着外周神经系统处于高度活跃的状态,这个和愤怒、焦虑等情绪的生理信号非常接近,所以大脑皮层可能会误以为脏器、外周系统和边缘系统的信号是情绪信号,因此更加具有攻击性。

睡眠不足导致的情绪失控。当人们在睡眠不足时,身体和大脑会产生疲劳,大脑情绪中枢的调控能力也十分弱,人脑的糖代谢能力会下降,从而出现反应时间延长、警戒性降低、注意力受损等,更容易出现无法控制情绪的情况。

“杀伤性叫醒方式”。比如,愤怒地冲进房间,大喝一声“七点了,还不快起”,直接掀被子,不温柔地拍睡眠者身体,反复唠叨,每隔5分钟喊一次,或者有强大的生活噪声,这些方式都会把睡眠者

的睡眠安全感夺走,导致他们在不安全的情况下醒来,更加容易出现“起床气”的情况。

因此,人之所以会有“起床气”,是人体生理状态不好或者不恰当的叫醒方式综合导致的情绪失控。

## 4个方法教你唤醒有“起床气”的人

没人叫得醒装睡的人,也没人敢叫一个有“起床气”的人。事实上,每个人都希望能够安全自然地醒来,如何叫人起床也是有技巧的,这些方法不妨一试。

1.告知式叫醒。提前告诉对方你会几点叫他,让他有个心理准备。

2.用光线叫醒。可以把灯打开,或者拉开窗帘,然后悄悄地走开即可。光线会刺激人的眼睛,使睡眠者体内的褪黑素水平慢慢减弱,使人苏醒过来。

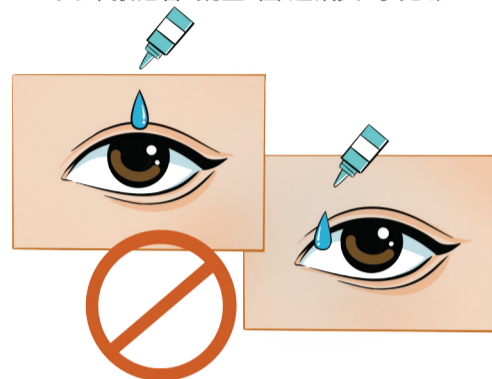
3.轻声唤醒或轻抚叫醒。对于那些睡得较深的人,要温柔、轻轻地叫他的名字,或者轻轻地触碰床或者被子,问一问对方现在是否愿意起来,让睡眠的人感到安全和体贴。

4.香气和音乐叫醒。可以把早餐放在睡眠者身边,香味会通过嗅觉系统传递给睡眠者大脑“该起来吃饭”的信号。当然也可以使用鲜花或者香水等。或者给睡眠者播放一段轻柔的音乐,让他们缓缓地醒过来。



## 使用眼液的正确方式

文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



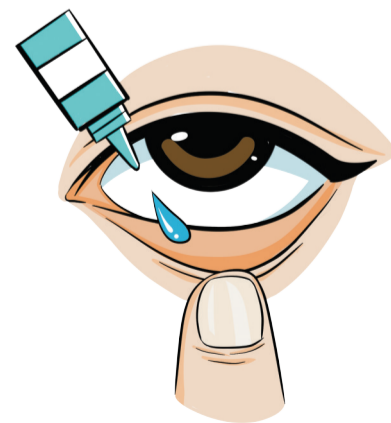
关于使用眼液的位置,大家众说纷纭,有的凭直觉滴在眼白部,有的强迫症犯了滴在眼球正中间位置,事实上,这些都是错误示范!那让我们一起来看一看使用眼液的正确方式吧!



在使用之前,要查看眼液是否在保质期内,是否出现变色、异味、浑浊等情况,如果制剂本身就是浑浊的,要将其轻轻摇匀,确保眼液浓度一致。



为了避免细菌感染,查看眼液后应立即洗手。接着,头部轻轻后仰,嘴微张,眼睛向头顶的方向看,这样做是为了使用眼液时尽量不要滴到黑眼球上,减少对角膜的刺激。



最后是最关键、也是大家最容易产生误区的步骤。用洗净的食指轻轻将下眼皮下拉,露出结膜囊,再将眼液滴在结膜囊内。在使用眼液的过程中应用中指按压鼻内侧和眼角之间的鼻泪管,防止眼液通过鼻腔进入口腔及其他部位,产生副作用。

## 科学辟谣

# 冰箱冷藏室上热下冷 爱坏的菜要往下放?

■ 刘爽

**流言:**热空气密度小往上飘,冷空气密度大易沉底,所以冰箱冷藏室下部的冷藏效果更好。

**真相:**与开放空间不同,冰箱的冷热分布与冰箱的制冷方式及食材的摆放有关,所以不能一概而论。

虽然空气会热胀冷缩,密度小的热空气将上升,而密度大的冷空气会下降,但在冰箱中存在多种因素的作用,不能简单地套用此规律。比如,风冷式冰箱由于循环较好,内部整体温度分布比较均匀,

只有靠近出风口的区域温度会更低些。而冷藏室的门上隔板,由于位置靠外,且经常开关门,温度常在5~7℃。此外,大量食物紧挨着摆放,也可能影响冰箱内冷空气的流动,进而导致温度分布不均。

## 生活厨房

# 白灼猪肝

■ 矜宸



猪肝300克左右、葱4根、姜1大片、料酒1勺、水淀粉适量、白胡椒适量、蒸鱼豉油2勺、盐、色拉油适量。

1. 猪肝洗净去除表层薄膜,切成4~5毫米薄片备用。

2. 猪肝用盐、白胡椒、料酒、葱姜、水淀粉、1小勺色拉油搅拌均匀,放入冰箱冷藏30分钟。

3. 锅内烧水,放入葱姜、料酒煮开。

4. 猪肝放入锅内迅速用筷子滑散,烫30秒关火用漏勺盛出,放入碗内。

5. 将葱姜丝码放在烫好的猪肝上,将2大勺色拉油烧热至冒烟,淋在葱丝上,倒入2大勺蒸鱼豉油即可食用。