

进入冬季，如何才能“无痛起床”？

□本报记者 张晶

职工困扰：

最近天气变冷，天亮得越来越晚，我每天早晨都有挣扎着起床的痛苦。闹钟响起时，脑海里开始天人交战：“要不再睡10分钟吧！”可这往往导致我一觉睡过头，起床后慌乱不已，甚至来不及吃早餐就匆匆出门。这样的开端让我一天都情绪低落，工作时常感到效率低下，整个人似乎都笼罩在负能量中。我真的很想改变这种状态，但却不知从何下手。

市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

你的困扰反映了许多人在季节变化时的普遍问题。冬季早晨起床的痛苦不仅是生理状态的表现，也是心理与生活习惯的问题。以下几个方面可能是造成你困扰的核心原因：

睡眠节律与光照的影响。随着天气转冷和日照时间减少，人体生物钟容易受到影响，早晨起床时褪黑素分泌仍较高，导致醒来困难。

起床后的反应性焦虑。起床时间过晚导致的慌乱会使大脑进入“反应性”状态，即被动应对一切事务，而不是主动规划一天。这种状态容易引发焦虑和不安，影响整日情绪。

缺乏晨间仪式感。如果早晨没有令人期待的小习惯，起床就会变得很难。当缺乏积极的情绪驱动时，被窝的温暖自然更具吸引力。



邵怡明 绘图

身体状态的调节不足。晨起时轻微脱水和长时间的静卧，可能导致身体僵硬与脑部供血不足，从而进一步降低清醒度和情绪稳定性。

专家建议：

要改变这种状况，可以通过调整晨间习惯和心理期待来改善起床困难的问题。

渐进式清醒，减少起床痛苦。利用自然光：睡前把窗帘拉开一条缝，让早晨的阳光能够逐渐进入房间，帮助生物钟调整。选择渐进闹铃：用节奏柔和、逐渐变大的音乐代替刺耳的闹铃声，给大

脑一个缓冲的过程。轻度伸展运动：醒来后在床上进行简单的伸展动作，如伸展四肢、腰背等，促进血液循环，让身体更快适应清醒状态。

补充水分，唤醒身体。在床头准备一大杯水，起床后第一时间饮用。这不仅可以缓解晨间脱水状态，还能加速身体的新陈代谢，为新的一天注入活力。

创建“起床仪式感”。整理床铺：起床后立即整理床铺，恢复整洁的环境能够带来小小的成就感，为新的一天定下积极的基调。期待的小奖励：为起床设计一些令人开心的“小甜头”，比如早餐时用新买的咖啡豆冲泡一杯拿铁，或穿

上精心搭配的服装。

吃一顿营养丰富的早餐。选择含蛋白质、健康脂肪和复合碳水化合物的早餐，如牛奶、坚果、全麦面包或酸奶燕麦碗，不仅能稳定血糖，还能调节情绪，让身体和心理更有能量。

制定合理的睡眠计划。每天保持固定的睡觉时间和起床时间，逐步调整生物钟。提前30分钟关闭电子设备，为身体进入睡眠状态创造条件。

回顾晨间成果，强化积极情绪。每天晨起后记录一件让自己开心的事情，无论是完成整理床铺，还是喝了一杯好咖啡，通过回顾和记录强化正向反馈，让起床逐渐成为一种值得期待的事。

通过这些方法的综合运用，你可以逐步改变早晨的状态，从冬季起床痛苦转为积极清醒，为一天奠定愉悦和高效的基调。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
北京市总工会职工服务中心微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgxl.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■涨知识

预防小腿抽筋有妙招

小腿抽筋一般是由于血清中的钙离子浓度下降，致使神经和肌肉兴奋性增高所致。而寒冷、熟睡后长时间的下肢弯曲或突然伸腿等常常会诱发小腿抽筋。对此，人们可采取如下方法：

1、用拇指或食指的指腹用力按压人中穴，直至穴位有酸胀感。

2、立刻坐起，把腿伸直，然后用双手用力将脚掌往脚背方向掰。

3、用拇指和食指按压脚后跟两侧，并用力上下搓动。

4、发生抽筋后马上下床走动，忍痛用患足前掌向下蹬地。

预防小腿抽筋，在日常生活中，如能注意饮食调理，也会收到很好的效果。

1、在烹制的菜、汤中加点醋或放几枚梅子、山楂，可促进食物中钙的溶解，也易于人体吸收。

2、在日常饮食中多吃豆制品、奶、虾米皮、芝麻酱、海带等含钙丰富的食物，临睡前喝一杯牛奶对人体内钙的补充也可起到明显的效果。

3、在寒冷的季节，睡觉时要特别注意做好下肢的保暖，睡醒时伸腿动作不要太快太猛。

(王娟娟)

■养生之道

小雪时节，给身体来点“艾”

□刘凯



足三里，能健运脾胃，化生气血，增强人体抵抗力。

涌泉穴

此穴在足底，蜷足时足前部凹陷处。它是肾经的起点，被称为“接地气”的穴位。艾灸涌泉，能引火归元，使上浮的虚火下潜，有助于改善失眠、烦躁，同时温补肾阳，使双脚温暖，提升整体舒适度。

施行艾灸，方法要得当。对于家庭保健，使用艾条进行温和的悬灸是不错的选择。具体作法是：将点燃的艾条对准穴位，距离以皮肤感到温热

舒适、无灼痛感为宜，每个穴位持续10到15分钟。施灸时，精神要放松，闭上眼睛去感受丝丝缕缕渗入的暖意。施灸后，还要注意保暖，避免立即接触冷水或受风寒。

不过，有些人或场合不适宜艾灸：体质偏于湿热，表现为口苦、舌苔黄腻者；处于高热、过度劳累、饥饿状态时，应暂缓施灸；孕妇腹部与腰骶部、幼儿囟门处，均需慎灸。

小雪时节，天地静默，正是休养生息的好光景。不妨点燃一支艾条，让那缕缕清香与融融暖意，温热我们的身心。

关元穴

此穴位于腹部，肚脐正下方四横指处。传统医学视其为“元气关藏之所”，是强身健体的要穴。温和施灸于此穴，有助于温煦下腹、培补元气，改善能量不足、畏寒怕冷的状态。

足三里穴

此穴在外膝眼下四横指，胫骨边缘。它是著名的“强壮穴”，与脾胃功能关系密切。中医认为脾胃是“后天之本”，是气血生化的源头。艾灸

本版邮箱：
zhoumolvyou@126.com