

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,但却不知如何下手。

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,起床就会变得更难。当缺乏积极的情绪驱动力时,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 and 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。选择渐进闹钟: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,促进血液流动,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

上精心搭配的衣服。

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



更多精彩内容欢迎关注
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.bjzgx.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

■养生之道

小雪时节,给身体来点“艾”

□刘凯

小雪时节,寒风呼啸,万物敛藏,此时艾灸是一个不错的养生方法。

艾灸,不是简单意义上的“用火烤”,而是借助陈年艾草制成的艾条或艾柱,在身体特定部位进行温热刺激。当气候转寒,外界“寒邪”极易侵扰人体,导致经络不畅、气血运行迟缓,从而引发关节不适、手足冰凉、易感风寒等诸多困扰。艾灸产生的温热之力,则能温通经络,驱散寒湿,扶助体内阳气,为身体筑起一道温暖的屏障。

那么,在小雪时节,我们如何因地制宜地运用艾灸进行养护呢?以下几个关键穴位,如同身体自带的“小暖炉”,大家可以试试。

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



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。

■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)

本版邮箱:
zhoulmolvyou@126.com