

长见识

为什么一到下雨天睡眠质量就格外好

你有过这样的体验吗？每到阴雨天，伴着淅淅沥沥的雨声，睡眠质量总会变得很好：不仅容易感到困倦，一旦入睡，还会睡得很沉。这其中暗藏了什么科学原理？

雨天想睡觉与人类进化有关

雨天给人类特有的安全感

人类的许多行为都与早期进化有关。有说法认为，我们的祖先住在洞穴或茅草屋，当他们在晚上睡觉时，会非常担心野兽袭击。而在下雨天，一般不会出现野兽，人们便会放松警惕，获得短暂的安全感，安然入睡。

经过进化，人类将这种“潜意识”保留了下来，在阴雨天气仍会本能地放松。

室温降低唤醒睡眠本能

进化让人类形成了日出而作、日落而息的节律。随着夜幕降临，外界温度自然下降，人体核心温度微微降低，这些信号告诉大脑：是时候休息了。

下雨时室温降低，这样的温度变化唤起了人体睡觉的自然本能。

雨天犯困还与四个因素相关

除了与进化有关，美国克利夫兰诊所睡眠医学专家米歇尔·德鲁普博士的研究发现，阴雨天犯困还有以下原因：

雨声是天然的白噪音

雨声的声频通常在0至20千赫之间，这种声频被称为“白噪音”。听白噪音可以诱发α脑电波，使大脑无意识地放松，接近人体睡眠时的状态。因此，雨声堪称自然催眠曲。

褪黑素分泌增加

褪黑素对人体生物钟具有调节作用。阳光灿烂时，大脑的松果体会释放较少褪黑素，人们感觉更清醒。当夜幕降临，光照减弱，松果体开始产生大量褪黑素，帮助人们进入睡眠状态。

多雨多云天气下，太阳被乌云遮挡，人体褪黑素分泌量就会明显高于晴天，更容易感到疲倦。

空气湿度增大

雨天空气湿度较大，空气中负离子含量也会提高。负离子的增加会改善神经系统、心血管系统、血液系统和呼吸系统功能，让人感觉更舒适；负离子还有镇静和催眠的作用。

交感神经“摸鱼”

下雨天往往气压较低，导致空气含氧量减少，而这种低气压环境会使人体交感神经兴奋性下降，从而容易犯困。

睡眠不好，给卧室打造“雨天环境”

睡前听白噪音

自然白噪音有益健康，而声音疗法是睡眠疗法的重要组成部分。白噪音在自然环境中广泛存在，如雨声、海浪声、风吹树叶的声音、瀑布声等。

因此除了雨声，聆听大自然的鸟鸣、风吟、树吟、水流，也能产生类似效果。

降低入睡温度

身体核心温度需要降低一些去启动睡眠、保持睡眠状态，这就解释了为什么卧室凉爽时会比高温时更容易入睡。

对大部分人来说，25℃左右是理想的睡眠温度。

让卧室暗下来

入睡前和睡眠时暴露于光线之下，褪黑素分泌会受到抑制，进而影响睡眠质量。尽量关灯睡觉，睡前少玩手机。

调整卧室湿度

舒适的室内湿度水平应在20%-50%之间。天气干燥时，如果没有加湿器，也可以在室内放一盆清水增加湿度。

据《生命时报》

枕头选不对影响颜值是真的吗

最近，词条“越睡越丑的坏习惯”冲上网络热搜，不少网友惊呼：“枕头还能影响颜值？”这绝非危言耸听！不合适的枕头会像一双无形的手，通过改变颈椎姿态和呼吸方式，长期“重塑”面部轮廓，甚至打造出难以逆转的“口呼吸脸”。

▶ 枕头高度对身体的影响

枕头高度不对，颈椎先遭罪

正常情况下，我们的颈椎呈自然的C形生理曲度，这种曲度能让颈椎均匀受力，维持头部的稳定姿态，但如果枕头高度不合适，这种平衡就会被打破。

枕头太高会迫使头部向前倾斜，相当于整晚“被动低头”，颈椎也会被迫变直甚至反向弯曲。此时，颈椎后方的肌肉，如斜方肌、胸锁乳突肌等会被过度拉伸，而前方肌肉则处于紧张状态，长期下来会导致颈椎肌肉劳损、颈椎间盘压力增大，甚至引发颈椎错位。

枕头太低或不用枕头会让头部向后仰，相当于整晚“被迫仰头”，颈椎的C形曲度消失，头部重量直接压迫颈椎椎体，导致颈椎受力不均，加速颈椎退变。

颈椎的错位或变形会直接导致头部姿态异常，例如形成“富贵包”，从侧面看显得脖子短粗、背部厚实，影响整体气质；或因颈椎前倾引发下巴后缩，使原本清晰的下颌线变得模糊，脸型显得更圆、更宽。

颈椎错位“牵一发而动全身”

而颈椎问题的影响远不止于此，它会“牵一发而动全身”，尤其直接反映在面部。颈椎错位可能压迫颈部血管，导致头部血液循环不畅，面部血液回流受阻，进而出现晨起面部浮肿、肤色暗沉、黑眼圈加重等问题。

长期颈椎前倾会改变头部的受力方向，导致面部肌肉长期处于紧张状态。为了维持头部稳定，嘴角会不自觉上扬或下垂，时间久了会形成动态纹，最终变成难以消除的静态法令纹。

颈椎前倾时，颈部前侧的肌肉会被过度拉伸，失去弹性，无法紧致地包裹颈部脂肪，进而导致脂肪堆积在下巴下方，形成双下巴。

除了影响颈椎，枕头高度不当还有一个更隐蔽的危害——诱发张口呼吸。而长期张口呼吸，会直接改变面部骨骼和肌肉的发育，形成“口呼吸面容”（也称腺样体面容），让颜值断崖式下跌。口呼吸面容一旦形成，成年后很难通过非手术方式逆转。

▶ 如何挑选一款合适的枕头

高度是首要考量

仰卧者：理想高度应使下巴与身体呈5度-10度角，即枕头被按压后与拳头等高（约8厘米-13厘米），能完美填满颈部和床垫之间的空隙，给予颈椎坚实的支撑。

侧卧者：枕头高度应约等于一侧肩宽（通常比仰卧枕头高2厘米-3厘米），以确保头部和颈部与脊柱形成一条直线，避免颈部侧弯。

支撑性决定持久效果

枕头不仅要柔软，更要有良好的支撑性（回弹性）。按压枕头后应能缓慢且有力地回弹，这样无论如何翻身，它都能持续提供支撑，不会塌陷。过软的枕头无法提供有效支撑，而过硬的枕头则会让局部肌肉紧张。

材质影响舒适与健康

羽绒枕的填充物多为鸭绒或鹅绒。这种枕头贴合度高，能根据头部和颈部的形状自然凹陷，且透气性较好。但支撑力相对较弱，适合习惯侧卧且颈椎健康的人群。

天然乳胶枕由橡胶树汁液加工而成，回弹性佳，能有效分散头部和颈部的压力。其内部有独特的蜂窝状气孔结构，透气性强，还能防螨、抑菌，对睡眠环境的卫生有保障。无论是仰卧还是侧卧，乳胶枕都能较好地支撑颈椎生理曲度，适合大多数人使用。

荞麦枕的填充物是荞麦壳，流动性好，可根据头部重量和睡姿自动调整形状，提供个性化支撑。荞麦壳具有良好的透气性和吸湿性，能保持头部干爽。但荞麦枕质地偏硬，对喜欢柔软触感的人不太友好，适合偏爱硬枕且需要稳固支撑的人群。

记忆棉又称慢回弹海绵，这种材质的枕头能精准贴合头部和颈部曲线，吸收压力，减少睡眠时的翻身次数。当头部离开后，记忆棉枕又能缓慢恢复原形。不过，记忆棉透气性稍差，在炎热天气可能会觉得闷热，适合追求高贴合度、对温度不敏感的人群。

本报综合

