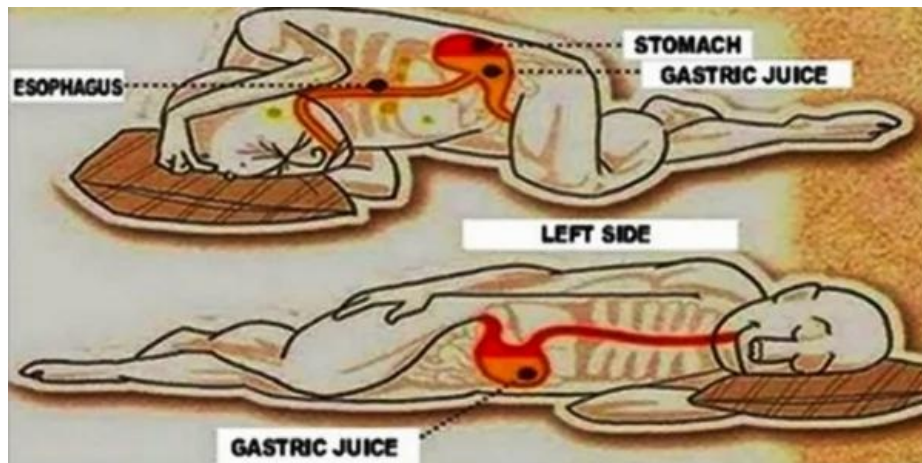


改变的你的睡觉姿势吧！习惯“右侧”睡觉不但让你脊椎变型还会压迫淋巴！图

【阿波罗新闻网 2016-10-11 讯】



你有过在床上不断翻来覆去就是找不到一个舒服的姿势吗？网路上关于这件事的讨论很多，有的“专家”坚持应该要睡左边，有的人又说要睡右边，还有人说应该仰躺，到底谁说的是正确的呢？

约翰博士 (Dr. John Douillard) 从古印度阿育吠陀的 (ayurveda) 流传下来的瑜伽姿势，再度证明了“左侧躺姿”是最适合人类休息的方式，原因如下：

一、脊柱和呼吸

约翰博士认为，除非是正在复健中或受伤的病患，侧躺对人体的脊椎是最好的姿势。因为长期“仰躺”会对上背造成压迫，又会使下背部悬空，不利于人体整体脊柱的休息。而若是“趴卧睡姿”，不但会造成胃部挤压，也可能伤害到颈椎。另外，侧睡时人体呼吸道最畅通，对肺来说是比较有益的。

二、消化

根据胃肠道运作方式，采取左侧躺睡姿可以加速食物的消化，约翰博士说，当你朝左侧睡时，食物可以更快地从小肠进入大肠，最后到结肠。甚至在吃饭后睡 10 分钟朝左侧睡，可以帮助你更快从“食物昏迷”（指人吃东西后，血液朝胃肠道流那种昏昏欲睡的状态）中醒过来。

三、淋巴流动

人体大多数的淋巴结在身体的左侧，因此朝左侧流可以藉由重力的力量，减轻血液和淋巴引流的压力，舒缓淋巴系统的堵塞。

约翰博士认为这三点证明了“朝左侧睡”为何在各种睡姿中脱颖而出（并且从古印度的医学纪录或瑜伽姿势中被传承下来），不过，睡眠专家史蒂芬博士 (Dr. Steven Park) 说，如果强行改变自己习惯的睡姿，可能会破坏原先睡眠习惯乃至伤害睡眠质量。不过如果你正在找寻可以更好入眠的方法，试试朝左侧睡，然后告诉我们你的体验结果怎么样吧！

阿波罗网责任编辑：李冬琪 来源：remedydaily

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/1011/817508.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]