

分床睡的利與弊

專家的四點建議

百年修得同船渡，千年修得共枕眠。作為夫妻，同床而睡當屬天經地義，千古相傳。但近年來，由於諸多原因，夫妻分床睡的現象越來越多，尤其在老年夫婦很常見。老年夫妻分床睡好不好呢？

夫妻分床睡比例高

2015年12月，日本媒體曾經對30~69歲的日本全職太太進行了調查，結果發現，日本竟然有40%的夫婦是分床睡的，而且隨着年齡的遞增，分床睡的比例也越來越高。調查還發現，30多歲的夫妻當中，有27%的人分床睡；40多歲的夫妻，有39%的人分床睡；50歲的夫妻，有35%的人分床睡，60多歲的夫妻，有50%的人分床睡。

國內雖然沒有相關的統計，但從日常生活中接觸到的實際情況看，分床而睡的夫妻并不少見。

很多年輕夫妻的分床是從嬰兒的降生開始的。哺乳期年輕母親體力和精力消耗大，加上嬰兒吵鬧，夜晚往往休息不好，為了保證爸爸的睡眠質量，不至於影響次日的工作效率，很多爸爸會搬離妻子的臥室。

中老年期，夫妻生活歸于平淡，和年輕夫妻的“可望不可即”不同，很多中老年夫妻是自願自覺地選擇了分床睡。比如一方因為年齡越來越大，開始打呼嚕，吵得對方沒辦法入睡。還有一方有嚴重的睡眠障礙，比如失眠、早醒、入睡困難，一上床，就開始翻來覆去，以至於幹擾了

伴侶入睡。

當然，也有些夫妻的性生活本來就不和諧，分床分房更成了回避性生活的最好借口。有部分老年人，因為帶孫兒一起睡，選擇和老伴分床睡。還有部分老年人，雖然想要和老伴同眠，但礙於老觀念的束縛，怕兒孫覺得自己為老不尊，也漸漸分床而睡了。

分床不是長壽秘方

有觀點認為，分床可以長壽，讓很多老年人選擇分床睡，但這是徹頭徹尾的謠言。這個十分博人眼球的提法來自一篇關於巴馬長壽之鄉的報道。文中提到，巴馬夫妻婚後房事極其控制，不但分床甚至分居，為了優生，孕後與丈夫分床而眠。有了孩子後，夫妻正式分床，兒隨父睡，女隨母睡，減少肌膚之親，避免房事過頻。分床可以控制性欲，禁欲利於長壽，這樣的結論令人啼笑皆非。

世界衛生組織認為，人的壽命與四大因素有關，遺傳占15%，社會環境與自然環境占17%，醫療衛生水占8%，生活方式與生活習慣占60%。巴馬人長壽的原因，既有基因遺傳因素，更因當地水質、空氣質量好等多方面原因，和“分床睡”實在風牛馬不相及。

老人分床肯定會使情感的交流減少，影響夫妻感情；性和諧是婚姻和諧的重要因素，分床太久必然影響性生活數量和質量。此外，老年人多數患有慢性疾病，如糖尿病、高血壓、心臟病



等，分床睡不利於相互照應，若疾病突發很難及時發現，這對於老年人來說是很危險的。對於中老年夫婦，建議通過醫學手段解決打鼾、失眠等問題，並珍惜與老伴兒親密面對的時間。

適當分床可營造新鮮感

從締結婚姻關係的第一天起，夫妻共枕眠就成爲一種天然的需要。夫妻間的交流、擁抱、肢體接觸，都會讓對方感覺自己被需要、被關注、被接納，滿足生理和心理上的需求。

無論對任何關係來說，新鮮感都是一個很好的調劑品，分床確實可以實現這一點。適當地分床睡對雙方的健康、感情、保持個性的獨立以及私密空間都有一定好處，但要注意，是適當，而不是長期。

建議在出現下列情況時，可以考慮適當分床。一、夫妻有良好的感情基礎，但發現彼此間的“性”趣逐漸變淡時，可以選擇分床睡，醞釀“性”趣。二、一方作息時間早出晚歸，經常半夜三更回來，建議適當分床，以免打擾另一方休息，同時還有助於自身恢復體力，消除疲勞。三、當一方患有流行性感官、病毒性肝炎、皮膚病等傳染疾病時，一定要選擇分床而睡；患上婦科傳染疾病，例如陰道滴蟲等，也易傳染，所以分床是避免感染的最好途徑。另外，在歐美國家，有售一種中間可以拉開的床墊，想合就合，想分就分，有條件的國人，不妨一試。

孕期多吃豆制品少抑鬱

日本愛媛大學的研究團隊發現：多吃豆腐、納豆等豆制品的孕婦，孕期患抑鬱癥的幾率較低，這可能是大豆中的異黃酮發揮了作用。

該校與東京大學等機構的研究人員合作開展了這項研究。研究團隊以1745名孕婦爲考察對象，在排除吸煙、收入、年齡等因素後，調查分析了她們的精神健康狀況和日常生活中對豆腐、納豆等豆制品的食用量。根據她們對豆制品的食用量，研究團隊將其分爲4組，重點分析了豆制品食用量與孕期抑鬱癥的關係。

結果顯示，參與研究的孕婦在整體上患孕期抑鬱癥的比例爲19.3%。孕期食用的豆制品越多，患抑鬱癥的比例越低。其中豆制品食用量最多的一組（平均每天食用約93克）與最少的一組（平均每天食用約21克）相比，患抑鬱癥的風險要低37%。

研究團隊認爲：女性在懷孕前後體內雌激素的水平波動較大，容易患抑鬱癥；而大豆中含有的異黃酮具有類似雌激素的作用，因而可能具有抑制抑鬱癥的效果。



男性更年期有8大癥狀

芬蘭一項調查顯示，超過一半40~70歲的男性會出現更年期綜合徵。它主要是由男性體內雄激素減少造成的，南方醫科大學南方醫院泌尿科主任醫師毛向明告訴記者，男性出現以下幾類癥狀時要警惕更年期綜合徵的到來，並注意有針對性地調養，減少不適。

皮膚鬆弛、瘙癢。更年期男性的皮膚鬆弛，肌肉也不如年輕時強健有力，與中年男性吃得多、動得少以及新陳代謝紊亂有關。可多攝入富含碘和不飽和脂肪酸的海產品，如海帶、紫菜等，促進新陳代謝，保護皮膚，以防患上該年齡多發的皮膚瘙癢癥。

內分泌紊亂。男性更年期雄激素減少，導致內分泌失調，表現爲記憶力減退、易疲勞、頭暈心慌、渾身不適。可多休息，給自己減壓，規律飲食，堅持體育鍛煉。若仍未緩解，並有兩側甲狀腺腫大、眼球突出、眼睛凝視等癥狀，要懷疑甲亢的可能。

泌尿系統癥狀。不少更年期男性有尿頻、尿急、排尿困難、夜尿增多等癥狀，與雄激素水平失調引起的前列腺增生有關。需治療前列腺增生，並注意飲食清淡，戒煙限酒，少食辛辣。急性膀胱炎、尿道炎、腎盂腎炎等也可出現類似癥狀，需請醫生鑒別。

性生活質量差。雄激素水平下降會導致性欲減退、性活動減少、勃起硬度下降等情況。可多吃一些能改善和增強性腺功能的食物，如羊肉、蝦、核桃、芝麻等，並注意性生活不宜過度，以不感覺疲憊爲準。

精神脆弱。更年期男人常會敏感、急躁、易怒；情緒低落，有不安或恐懼、孤獨感；做事缺乏信心。美國心理學會建議，更年期男性不要自責，找家人或信任的朋友傾訴，並參加一些能讓自己有成就感的活動。若對平時感興趣的事情沒興趣了，應考慮抑鬱癥的可能，最好到精神科就診。

心血管功能不穩定。更年期男性血管彈性變差、動脈硬化等問題相繼出現，易表現出面部潮紅、出汗、心悸、頭痛等癥狀；還易出現呼吸困難、手足麻木等癥狀。可適度攝入改善心血管功能的食物，如桑葚、龍眼、大棗、山藥、核桃等。若經常出現呼吸短促、胸悶氣短，最好警惕動脈硬化、高血壓等更年期高發疾病。

消化不良。表現出食欲減退、腹脹、口苦泛酸、便秘、腹瀉等癥狀。應注意均衡飲食，少吃多糖、多鹽、多油的食物，多吃水果、蔬菜。若出現上腹疼痛不適、惡心嘔吐，或排便次數增加、便中帶血或黏液等癥狀，應考慮胃腸道惡性腫瘤的可能性，及時到消化科就診。

腰腿關節痛。更年期男性會出現駝背、關節疼痛、腰酸腿軟等。可補充富含蛋白質和鈣質的奶類和豆類食品。若飲酒過量、勞累過後關節疼痛加劇，伴有發熱、乏力、心率加快等，要警惕痛風的可能。

查骨質疏鬆的四條綫索

一直以來，很多人認爲骨質疏鬆癥是到老年才會出現的問題，但很多骨骼問題其實在早年就埋下了隱患。美國《預防》雜誌網站近日盤點了骨骼可能有問題的4個綫索。

指甲易斷。愛爾蘭利默裏克市地區醫院研究表明，指甲容易斷，是骨頭正在變脆的跡象。指甲中膠原蛋白含量低的人，其骨骼中的膠原蛋白數量也不高。指甲上如果有豎脊（豎形的突起），身體裏鈣含量也較低。研究人員建議，平時要多攝入含鈣的食物，如牛奶、花菜和沙丁魚等，同時多曬太陽補充維生素D，促進鈣的吸收。

牙齦萎縮。美國匹茲堡大學研究發現：患有骨質疏鬆癥的女性掉牙的危險比常人高出3倍。研究人員認爲，下頷骨（支撐和固定牙齒的骨頭）十分敏感，當身體中骨量流失時，會最先通過牙齦表現出來，它們會開始萎縮，最終導致牙齒脫落。美國國家健康總署(NIH)國家關節炎、肌肉骨

骼和皮膚病研究所表示，做口腔X射綫檢查有助於識別出脆弱的骨頭並篩查骨質疏鬆癥。

握力差。美國匹茲堡大學醫學中心骨質疏鬆預防和治療中心研究發現：雙手握力強弱與骨密度有關。握力差的人，骨密度小，容易摔倒。如果發現自己很難轉動門把手，或是起身困難的時候，骨骼力量退化可能是罪魁禍首。研究顯示，練習太極拳可使跌倒風險降低45%。握力差、容易摔倒的人可以嘗試練太極或瑜伽，通過增強身體力量改善骨骼健康。

心跳快。研究表明，靜息心率（指清醒、不活動的安靜狀態下，每分鐘心跳的次數）大於80次/分鐘會增加髖部、骨盆和脊柱骨折的風險。研究人員認爲，心率最能反映出一個人的體能，慣於久坐的人其靜息心率較快，骨質也較差，而適當從事一些運動，可以幫助調整心率，維持骨骼健康。

血管好不好，摸摸就知道

人體的血管隱藏在皮膚之下，其健康與否從體表看不出來，但可以“摸”出來。身體有5個地方，摸一摸，就能大致判斷血管好不好。

1.摸手腕。把手指輕輕搭在手腕靠近大拇指一側，感受自己的脈搏。正常的脈搏與心率一致，每分鐘60~100次，且間隔規律。若脈搏跳動不規律，可提示房顫、血管狹窄等疾病。觀察脈搏是發現房顫最簡單易行的方法。還可讓家人同時把手放到自己的手腕和胸口，檢查兩者跳動是否一致，心臟和脈搏跳動不一致也是房顫的表現。除此之外，鎖骨下動脈狹窄也會影響脈搏正常跳動，出現一側脈弱，甚至摸不到的情況。嚴重的鎖骨下動脈狹窄不僅影響上肢血流，還會影響腦部的供血，產生頭暈、看不清東西、走路不穩等癥狀。如果發現自己脈搏過快、過慢或節律紊亂，都要盡快檢查，找到原因。

2.摸肚子。肥胖會增加全身各個臟器，尤其是血管的負擔，增加高血壓、中風等心腦血管疾病的風險。胖不胖，不光看體重，還要看腰圍，腰圍是心腦血管疾病更敏感的預測指標。腰圍測量方法：用皮尺在臍上0.5~1厘米處水平繞一周，肥胖者選腰部最粗處水平繞一周。中國男性>85厘米、女性>80厘米被認爲是腹圍超標。

3.摸腿部。按壓自己的腿部，如果發現一側比另一側粗，一按一個坑，或者雙腿發沉、發脹，可能是水腫了。下肢水腫是由于血液回流不暢或

體液淤積在下肢導致的。沒有明顯誘因的一側或雙側下肢水腫，可能反映嚴重的疾病，如心功能不全、靜脈曲張、肝腎疾病等。出現這種情況，就要及時就醫。

4.摸腳背。足背動脈的搏動也能在一定程度上反映血管健康狀況。其強度因人而異，有些人搏動很強，有些人似有似無，主要與天生差異或腳的胖瘦有關。但是，如果一個人的足背動脈搏動發生了變化，那有可能預示着動脈出現了問題。如果一側足背動脈搏動減弱且左右不對稱，原因通常就是下肢動脈硬化。如果雙腳的足背動脈都越來越弱，還要警惕髂總動脈等位置相對更高的血管出現了動脈粥樣硬化、狹窄等。糖尿病人出現血管問題的風險更高，更應關注足背動脈搏動。

5.摸脖子。男性脖子正中的喉結（女性爲相應位置的軟骨突起）兩側是頸動脈，把四指輕輕搭在一側，感受頸動脈的搏動，然後再換到另一側，判斷兩側搏動是否強弱一致，如果一側搏動減弱甚至消失，可能是頸動脈狹窄的表現。但需要注意，一定不要用力按摩或者同時觸摸兩側的頸動脈，以免腦部缺血。自己若做不好，應請專業人士幫忙檢查。

觸摸身上這5個地方，一定程度上能幫助我們監測血管狀況，防患於未然。不過，這些自檢方法最多祇能起到提示作用，確診疾病還需要在醫院進行體檢以及更多的檢查。