

“睡觉把手举过头顶”，为什么能一觉到天亮？

你有没有过这样的经历：尝试了多种姿势都没入睡，偶然把手举过头顶，发现非常舒适，直至被手臂的麻痹感唤醒。

如果这个姿势让你感到舒服，就要当心可能是“呼吸模式”出了问题。

为什么有的人睡觉爱举双手？

睡觉时不自觉向后举手，是由于肩部软组织过于紧张，导致入睡困难，把手举高就能缓解。而肩颈僵硬、紧张很可能是呼吸模式紊乱造成的。

呼吸与肌肉存在密切联系，呼气可放松身体，吸气则可促进肌肉活动。健康的呼吸模式由横膈膜(胸腔和腹腔之间的分隔)下沉与上提来实现。

一般来说，膈肌主导的腹式呼吸更为深入和缓慢，对激活副交感神经(神经系统中的内脏运动神经)有很大帮助，可以放松全身肌肉。

但持续的压力、不良姿态引发的关节排列异常等，会导致横膈膜无法“胜任”工作。呼吸从横膈膜主导转变为肩颈及胸部主导，发生呼吸代偿。

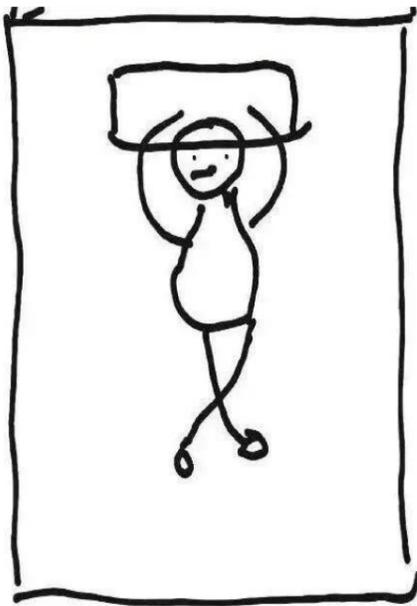
胸式呼吸单靠肋骨向上扩张吸气，由于伴随耸肩，会引发肩颈、胸部肌肉紧张。

睡觉时喜欢向后举手就与肩颈部代偿呼吸相关：因为频繁启动膈肌以外的肩部肌肉参与呼吸，这部分肌肉就会异常活跃，直到晚上休息时，肩颈依然因为呼吸的持续而继续“劳作”。

此时，便需要借助上抬手臂使更多血液和营养聚集过来，继续维持肩颈肌肉的代偿工作，于是睡觉时就不自觉举手了。

长期保持“举手式睡姿”会带来这些伤害

抬起手睡觉虽然短期感觉很舒服，但长期保持这种睡姿可能会给健康带来负面影响：



影响上肢血液循环；
诱发肩周炎；
引发反流性食管炎；
影响心肺健康。

这样改善睡眠姿势

如果经常有把手举过头顶睡觉的行为，可通过以下方法来检查和调整呼吸模式，从而改善睡姿：

双手手掌放在肚脐位置，鼻吸鼻呼，吸气时将气体更多引入胸腔下部和腹腔，能感觉扩张的腹腔将双手向上顶出；然后呼气放松，此时腹部回落。每组练习5~8次，每次练习3组以上。

推荐睡姿

不同睡姿各有优缺点，可根据自身情况“对号入座”，选择适合自己的睡眠姿势。

仰卧有助于缓解腰背痛、减轻脏腑器官和胸部压迫。

右侧卧有助于平稳心跳、保护大脑。

左侧卧可减少胃肠压力。不过长期侧卧入睡易造成脸部不对称。

俯卧会压迫胸部、增加关节压力、影响呼吸等，不建议采用这种睡姿。

据《国家应急广播》微信公众号

2026年首个“超级月亮”将现身夜空，如何赏拍？

新华社天津1月2日电(记者 周润健)2026年首个“超级月亮”将于1月3日18时03分现身夜空，届时只要天气晴好，我国公众日落后不久就可欣赏到一轮好似“瑶台镜”的“大号月亮”。

“超级月亮”指的是近地点满月。由于月球绕地球运行的轨道是一个椭圆形，因此月球与地球之间的距离会不断变化。当满月发生在近地点附近时，月球看起来会比平时更大、更亮。

中国天文学会会员、天津科学技术馆天文科普专家刘仲利介绍，“超级月亮”并不罕见，刚刚过去的2025年有3个，而2026年则有2个，分别落在1月3日和12月24日，刚好一前一后，其中，12月的“个头”最大，也是年度最大满月。

每当“超级月亮”现身夜空，总能激发人们拿起相机或手机记录的热情。那么，如何赏拍2026年首个“超级月亮”？

资深天文摄影爱好者钟奕奕提示说，以北京地区为例，月出时尚未日落，受夕阳光线影响，月亮并不会显得十分明亮。随着夜幕降临，月亮会愈加清晰、明亮。赏月无须携带任何天文设备，裸眼即可。

不同时段，月亮给人的感觉也不一样。“月亮刚升起或

即将落下时看起来最大，这是一种视觉错觉。月亮靠近地平线时，受地面参照物以及大气因素的影响，月亮会显得格外大，仿佛伸手就能触碰到。因此，在月亮刚从地平线升起时观看，将获得最震撼的视觉体验。随着月亮渐渐爬升至中天，颜色也会从暖红色变为冷灰色。当月亮的地平高度达到整夜中的最大值，月光受地球大气层的影响小，月光会显得分外明亮。但在整个过程中，月亮大小并没有发生变化。”钟奕奕说。

摄影爱好者如何拍摄出创意十足的月亮大片？钟奕奕介绍，常见的创意照片主要分为三类：人物与月亮的互动，比如捧月亮等；与地标结合，比如将月亮和高楼、古建筑等同框拍摄；与生活场景结合，比如月亮映在车窗上、水中倒影等。

“通常来说，无论是用相机还是手机拍摄，都需要中长焦距；镜头的焦距越长，月亮会显得越大。如果拍摄人物与月亮、景物与月亮相结合的画面，最好选择蓝调时刻，也就是在日出前或日落后的短暂时间段进行拍摄，此时天光尚存，人像、景物与月亮的光比不会太大，结合起来更为自然。”钟奕奕建议。

暴饮暴食易诱发急症！医生提醒假期别让健康“放假”

新华社银川1月2日电(记者 邹欣媛)元旦假期来临，亲友团聚，有的人开始“敞开吃、尽情喝”。医生在此提醒，假期暴饮暴食不仅伤肠胃，还可能诱发多种急症，出现相关症状务必及时就医。

“一到假期，医院都会接诊不少因暴饮暴食引发不适的患者，以急性肠胃疾病、急性胰腺炎等为主。”宁夏医科大学总医院急诊科主任医师马磊说，假期饮食无节制，会让消化系统处于超负荷运转状态，一些疾病也随之找上门。

最常见的是急性肠胃炎。假期聚餐时，生冷辛辣、油腻厚重的食物混合摄入，再加上饮酒刺激，容易破坏胃肠道黏膜屏障，导致细菌或病毒感染。患者会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，严重时还可能伴随发热、脱水、电解质紊乱，尤其老人和儿童抵抗力较弱，更易中招。

比肠胃炎更凶险的是急性胰腺炎。马磊说，短时间内大量摄入高脂、高蛋白食物，再加上过量饮酒，会刺激胰腺分泌大量胰液，若胰管无法及

时排出，胰酶就会在胰腺内被激活，引发胰腺自我消化。急性胰腺炎的典型症状是突发的持续性剧烈腹痛，多集中在中上腹，还可能向腰背部放射，伴随恶心、呕吐，严重时会出现休克、多器官功能衰竭。

此外，暴饮暴食还可能诱发心脑血管疾病。对于本身有高血压、高血脂、冠心病等基础疾病的人群，过量饮食会增加心脏负担，导致血压骤升、心率加快，可能诱发心绞痛、心肌梗死。

医生提醒，若进食后出现持续加重的腹痛，尤其是中上腹或脐周疼痛；伴随频繁呕吐，甚至呕血、黑便；出现头晕、胸闷、呼吸困难、出冷汗等情况，都属于危险信号，需立即停止进食饮水，并及时前往医院就诊。

为避免假期“病从口入”，医生建议，控制食量，遵循“七分饱”原则，避免一次性摄入过多食物；饮食均衡，聚餐时多吃蔬菜、粗粮，减少高脂、高糖、高盐食物和酒精的摄入；规律作息，避免熬夜，让消化系统得到充分休息。

当心！在高铁上充电可能伤手机

一年一度的春运又将如约而至。在高铁上，手机、电脑、平板等电子产品已经成为大家打发时间的“快乐源泉”。当这些设备电量告急时，人们往往会将目光投向列车上的插座。然而，不少人心充满疑惑：在列车上充电会不会触电？高铁的电源会把手机充坏吗？

天津大学研究员、中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠介绍，如今，我国的列车基本是电力机车，靠车顶上的受电弓从上方电网取电。这些电既可以作为高铁行驶的动力来源，也可以在变压器处理、交直流转换后，成为电压220伏、频率50赫兹的单相交流电，供车内使用，如座位下方的电源插座等。“列车上的插座，在设计时考虑了安全性，如所处位置比较刁钻，不容易直接摸到，也不容易被水淋，从一定程度上避免了触电的危险。”

但是，陈亚楠提醒，在变压器处理和交直流转换的过程中，电力会附带高频脉冲。如果手机充电器滤波功能不强，无法有效过滤这些高频脉冲，可能导致手机屏幕失灵、元件老化，甚至损坏手机。

此外，高铁每隔50公里会有一座牵



引变电站给车供电，变电站转换时会经历断电又瞬间通电的过程，“这种瞬态波动电压可能会对手机电池管理系统和充电电路产生冲击，甚至损伤手机。”陈亚楠说。

那么，在高铁上如何给电子设备安全充电？“最好还是自带充电宝，高铁电源供应急使用，不要将手机一直插在插座上。”陈亚楠表示，可以多带几个充电宝，但要注意单个的容量不超过27000毫安。

据《科普时报》