

caishu11 / March 10, 2012 10:58AM

### [推薦你雙人睡覺的健康姿勢！](#)

對於很多的夫妻來說睡眠質量不但和自身有關係外，和另一半也有很大的關係，兩個人的睡姿要是不能協調就很容易影響到對方的睡眠。怎麼能讓兩個人更加和諧？別擔心，專家們通過對42對夫妻的睡眠分析總結出的3種雙人健康睡眠姿勢，現在就與您分享。

#### 1、1人側臥+1人仰臥

健康等級：★★★★★

優點：睡眠中的最佳組合，兩個人都能得到最優質、健康的睡眠。

缺點：無。

兩種優質的睡眠方式決定了這一組合超高的健康完美指數。輕鬆愉悅的睡姿可以趕走噩夢和不安情緒。睡姿的互補可以避免不良睡姿給身體帶來的疲勞。

做法：換上合體的睡衣，夫妻一起洗漱完畢，入睡後身體完全放鬆，真是完美的一天。

#### 2、女人側臥+男人俯臥

健康等級：★★★

優點：保證雙方有肢體接觸，但不會影響彼此的睡眠質量。

缺點：俯臥的人會輕度壓迫心臟。

這兩種睡眠姿勢可謂是為雙人睡眠量身打造的。女人側臥，既不影響健康，又不會增加皺紋，男人通常由於各種“辛苦”容易在睡眠時鼾聲如雷，俯睡可以有效地避免這樣驚天動地的聲音。

當然，睡姿不是一成不變的，偶爾換位一下也能得到各種舒適的效果。

做法：選一張舒適的kingsize大床，一對貼合需求的枕頭，寬敞的空間才能讓睡眠質量發揮到極致。

#### 3、女人胎兒睡姿+男人仰臥

健康等級：★★★★★

優點：很互補的睡姿，胎兒睡姿在仰睡人的身邊會得到安全感。

缺點：女人如果處於胎兒睡姿狀態，不要太過蜷縮，需要稍稍伸展開來。

仰臥的男人通常呈大字型，蜷縮在旁邊的小女人會感應到強大的氣場，安全感油然而生，睡得自然更加安穩與踏實。如果男女睡姿大調換，在視覺上會是很有趣的感受。

做法：採用胎兒睡姿，睡衣要寬鬆，以讓身體鬆弛，而緊繃的衣服會讓身體不能得到放鬆。大字型和蜷曲的互補可以聽到對方的心跳，彷彿回到出生前媽媽的懷抱。

我網網支招：倘若你們彼此的睡眠習慣差異過大，那麼很難順利地“睡在一處”。下面提供一些切實可行的改進方法，幫你們彼此適應睡眠差異。

差異1：他喜歡睡前看電視，而你需要徹底的安靜才能入睡。

修正：提前為電視機設定好自動關機時間，通常以20分鐘為宜。多數習慣看著電視入睡的人都能在這個時間段內順利墜入夢鄉。而你，只需要晚10分鐘上床，就不會覺得有任何不適。或是購買一副無線耳機，可以滿足你們的不同要求。

差異2：你喜歡睡前閱讀，而他卻討厭燈光。

修正：儘管你認為睡前閱讀有助睡眠，他卻難以忍受那刺眼的燈光，不如買一個眼罩(給他)，或者在網上定一個可以夾在書頁上的閱讀燈，才15元左右。

差異3：他鼾聲如雷。

修正：鼻膏藥能使鼻呼吸道通暢，有更多的空氣流入，從而預防打呼嚕。你還可以準備一對耳塞。

Edited 1 time(s). Last edit at 03/10/2012 09:29PM by mepoadm.

---