

「闹钟杀人」事件

■ 闹铃响过之后,他为何停止呼吸

■ 人被突然叫醒之后,为何情绪容易波动

■ 怎样的叫醒方式更适合你

本版主笔
快报记者 白雁

寂静的凌晨,一阵闹铃声猝然尖利地响起。55岁的王长勇(化名)猛地睁开眼,一把掀开被子坐了起来。突然,他的动作僵住了。当老伴刘凤玲(化名)意识到情况不对,起身查看时,发现丈夫的表情呆滞,半倚在床头。她摸了摸丈夫的脸,感觉手心一片冰凉……

闹铃响过后,他停止了呼吸

南京的一月,一年中最冷的季节。

这天晚上睡觉之前,家住南京江宁区的王长勇把闹铃定在了凌晨4点半。王长勇和妻子住在一楼,开了个连家店,专卖早点。每天早晨,王长勇都是先起来,等他收拾得差不多了,妻子才起床打打下手。王长勇家隔壁就是一所学校,到店里来吃早饭的大都是学生。王长勇和刘凤玲盘算着,等学生们放假了,自己也该好好休息一阵子了。

夜里万籁俱寂,只有桌上的老式闹钟还在忙碌着,发着夜光的秒针噌噌地赶着时间往前跑。

突然,刺耳的闹铃震天动地地响了起来。刘凤玲猛然惊醒,心脏噗通噗通狂跳,丈夫和他一样,也醒了。照以往,丈夫会麻利地穿好衣服,趿拉起拖鞋,在离开卧室之前,他还会帮她掖好被子。所以,刘凤玲又闭上眼睛,但她觉得不对,有一会儿了,凉风还往被子里钻,她欠起身子,朦胧中,看到丈夫以一种怪异的姿势依靠在床头。

刘凤玲喊了一声,丈夫没有动,她急忙打开灯。灯光下,丈夫仅穿着棉毛衫,脸色发青、双眼紧闭。她下意识地摸了摸丈夫的脸,感觉手心一片冰凉。她摇一摇丈夫,丈夫没有一点反应。

妻子怀疑是午夜凶铃吓死了丈夫

事情过去两年多了,刘凤玲始终想不明白,好端端的人怎么说走就走了呢?“就是那个闹铃给闹的。”她觉得丈夫的死,闹铃有不可推卸的责任。

为了做早点,王长勇通常都早睡早起,可是他有个打麻将的嗜好,偶尔会玩到很迟。出事的前一天晚上,王长勇就是在别人家打麻将打到12点多才回家。担心第二天起来迟了误事,临睡前就特地上了闹铃。刘凤玲痛恨闹铃半夜三更惊天动地的响声,可是为了生意,她也只好忍受了。然而,她怎么也没有料到,这次的闹铃声竟然要了丈夫一条命。她后悔,不该让丈夫上闹铃,如果是自己轻声慢语地喊他起床,他一定会没事的。

老王到底死于什么原因?一向健康的人怎么会突然心肌梗死?难道就是那午夜凶铃吓死了他?

凶手到底是谁

“闹铃不可能把人吓出心脏病来。”东南大学附属中大医院心血管内科的胡医生一

口否定了记者的说法。胡医生分析,王长勇很有可能患有冠状动脉疾病,只是他和家人不知道而已。

冠状动脉疾病常常表现为胸痛或者心绞痛,所以一般发现了这样的情况,病人都会去医院问诊。这些症状,刘凤玲从没听丈夫提过。倒是在出事之前,有两次,王长勇说睡觉时觉得胸闷憋气不舒服,后来按照妻子的主意把枕头垫高后,他就感觉好多了。这件事,刘凤玲从没往心里去。古人说“高枕无忧”,人年纪大了,都喜欢高枕头,睡着舒服,夫妻俩因此没想太多。

然而,医生认为,这恰恰可能是王长勇患了冠状动脉疾病的表现,“患有冠心病,心功能较差的人,夜间入睡后经常感觉胸闷、憋气,不能平卧。换上高枕头以后,由于回心血流减少,相应肺血量也减少,同时半卧位后膈肌下降,肺活量增加,病人的症状也就缓解了。”

而对于患有这类疾病的人来说,夜里起床方式不当,弄不好就会致命。

闹铃是导致王长勇死亡的“帮凶”

有研究人员对冠状动脉疾病的人睡眠时的心脏进行过监测,发现,如果他们在半夜起床,心脏就会出现局部缺血,这对病人构成了潜在的危害。

“病人的心脏之所以会缺血,是因为在起床的刹那,血管适应心脏变化的要求比较缓慢。”鼓楼医院心胸外科的武忠副主任医师告诉记者,“一般来说,人一旦苏醒,即使在安静状态下,成年男性的心跳也会增加10次/分钟,女性则增加10-20次/分钟。”

因此,对于年纪大,或者心血管方面本身有问题的人来说,在从卧位到坐位或直立位时,他们会出现“体位性低血压”,很容易造成心脏、脑供血不足。尤其速度越快,越容易出现问题。另外,对于人体而言,血小板聚集的高峰期在凌晨。血小板聚集,血液黏稠度变高,容易形成血栓,出现心脑血管事件。从当时的情况推断,王长勇死于心肌梗死可能性很大。

而从医院的统计情况来看,心血管疾病发病高峰期就在凌晨。因此,医生建议,患有心血管疾病的人,起床的动作一定要慢,而且最好不要早起。

但是,闹铃确实和王长勇突然死亡摆脱不了干系。如果没有尖利的铃声,王长勇就不会被惊醒,就不会快速地从卧位到坐位,也就不会心脏供血不足最后撒手人寰。

怎样“叫床”才科学

的确,那尖利的闹铃像一根导火索,引爆了王长勇潜伏的疾病。其实,何止是对他这样的心脏病人,即便对我们这些正常人,突然从睡梦中醒来,也会心慌意乱,浑身不舒服。那么,以什么样的方式从睡眠状态中醒来,人才会心情舒畅呢?

人的“睡眠”有什么特点?

在人的的一生中,将近三分之一的的时间都处于睡眠状态。可是,很少有人能懂“睡眠”。

南京脑科医院医学心理科的李箕君主任告诉记者,千百年来,人类就一直为“睡眠”着迷。然而,长久以来,人类对睡眠的科学研究仅局限在行为观察和主观体验,直到1929年,脑电波的发明者Berger首次记录下人类的脑电波。这才为现代的睡眠研究者打开了一条新通道。

1957年,研究者发现了快速眼动睡眠,这是睡眠研究进入一个崭新阶段的标志。所谓的快速眼动睡眠,李箕君解释说,只是睡眠周期中的重要一段。

一般来说,睡眠的周期是:觉醒——入睡——非快速眼动睡眠——快速眼动睡眠。这是一个由浅到深,再由深到浅的睡眠过程。例如,一个人晚上11点睡觉。通常,12点到3点之间,他会进入非快速眼动睡眠。这时候,血压降低,心跳、脉搏放慢,呼吸变浅,神经处于松弛状态,机体能量消耗减少,脑垂体的促激素分泌增多,人处于深睡眠状态。一般认为,这样的睡眠有利于机体消除疲劳、恢复体力。并且,此时的人,是很难被叫醒的。“如果把处于非快速眼动睡眠的人扔到大街上,他可能还是呼呼大睡。”

而处于快速眼动睡眠的人,又会有什么感觉呢?

想有好脾气?多睡点觉吧!

有观点认为,在快速眼



嘿嘿,也只有我才能睡到自然醒呀

动睡眠时,信号被重新编排,新的体验被整合入现有的个性,并参与近记忆向远记忆的转化。因此,人的梦基本上都在这时候出现。快速眼动睡眠就像一个哨兵,之后紧跟的是一个短暂的觉醒,在这个阶段,人很容易被叫醒。当然,如果周围安全安静,人会再次进入非快速眼动的深睡眠。

每天晚上,这样由浅入深、由深入浅的睡眠周期会循环四到五次。最后一个循环也最短暂,人开始渐渐接近清醒。

既然快速眼动睡眠和体力无关,那么,如果仅仅剥夺快速眼动睡眠,会出现什么情况?科学研究表明,缺乏快速眼动睡眠,会出现食欲增加、焦虑、易激动、注意困难等行为和心理学改变。这也就不难解释,如果叫人起床不是时候,被叫醒的人情绪低落,或者脾气暴躁,甚至会有攻击倾向。

除非睡到自然醒,否则,在任何一种睡眠状态中被叫醒都是痛苦的,也难免人会有过激反应。然而,睡觉睡到自然醒毕竟是少数人的生活,大多数人还得强迫自己醒来,投入到忙碌中去。如此看来,我们能做的就是:尽量减少被叫醒后的情绪反应。这有可能吗?

温柔,最重要的还是温柔

当然有可能——只要注

意“叫床”方法。

首先,我们要抛弃粗暴的叫醒方式,防止把睡者的“惊”醒。比如,大吼大叫型、猛掀被子型、喋喋不休型、拍拍打打型,这其中任何一种,都极有可能把被叫者的早晨弄得一团糟。李箕君教授建议,不妨用以下这些方式叫醒别人。

打开窗帘,让光线进入房间。光线会唤醒视觉系统,由它传递信号给潜意识,并叫醒脑部,启动四肢,这是最自然的一种醒来方式。如果是冬天,或者天太黑,则可以打开灯,灯光也会唤醒人。

打开音乐,调小音量,选择舒缓的曲子。音乐通过听觉系统传达信号给脑部,叫人醒来。

对于那些睡得较深,不容易叫醒的人,可以轻轻地抚摸他,也可以在他耳旁轻声说话叫醒他。记得语气一定要温柔,要轻缓。比如说:“哎呀,今天的早饭真好吃……”

当然,最行之有效的叫醒方法,李箕君说,还得靠养成自己起床的好习惯。“因为,除了少量确实存在起床障碍的人,赖床其实更多的是心理问题;当然,也不排除有人生活不规律,生物钟紊乱,该起的时候起不来。”

不过,如果你身边没有可以叫醒自己的人,除了冷冰冰的闹铃,你还能想出什么招儿来呢?

素昧平生的人会为你“叫床”?

小L的起床故事

福州女孩小L在青岛的一家公司工作。和身边许多朋友一样,她希望去英国留学,因此,考雅思成了她必过的关卡。小L给自己定了一个计划:每天早晨6点起床,先听一会儿英语,然后再上班。可是,她早晨6点根本起不来,一段时间过去了,小L的“六点起床计划”没有实施过。

2008年6月,小L在豆瓣网上发现了“你不想早上有很多人叫你起床”小组(简称“叫床小组”)。其目的就是为懒虫们服务。如果有人希望别人叫他起床,就在小组的论坛上发帖,说明自己希望在哪一天的几点起床,并附上手机号码。到了约定的时间,就会有看过帖的好心网友通过手机叫他起床。

抱着试一试的心态,小L在论坛上发了一篇求助帖。第二天早晨六点,小L动听手机铃声响起。在随后近一年的时间里,每天早晨6点小L的手机都会响,拨响她手机的人不止一个,其中最执著的是一位被小组成员称为“大叔”的网友。

“大叔”的“叫床”故事

Chris是深圳一家公司的项目分析师,2007年12

月,他加入了豆瓣网的“叫床小组”。

Chris告诉记者,他叫过的第一人是个住在上海的男生,那个男生想考研,但早上总起不了床,就在“叫床小组”论坛上发帖,希望早晨6点有人叫他起床。开首例后,Chris一发不可收拾,他统计过,从2007年12月至今,他叫过的人不下200个。被叫者来自全国各地,例如北京、上海、深圳、重庆、广州、武汉,甚至还有来自国外的,比如加拿大、美国等地的。

Chris通常在早晨5点半起床,一般来说,起床之后,他干的第一件事情就是赶紧拨被叫者的手机号码,拨通后,对方心领神会,赶紧掐掉电话。迅速把自己收拾好,出门之前,Chris会再拨一两个电话,同样是叫别人起床的。

有一阵子,公司派Chris到美国西海岸出差。那里和国内有10个小时的时差,于是每天下午3点多成了Chris的“叫床”高峰期。Chris使用电话定时提醒,然后用软件拨号叫国内的“睡神”。

如今,在小组里,年仅27岁的Chris堪称“德高望重”,曾经被他“叫床”的网友,送给他一个昵称——大叔。



被素昧平生的人善意叫醒,是件很温暖的事

“叫床小组”最新进展

“大叔”告诉记者,“叫床小组”的成员已经超过9000个人,以80后和90后居多。他们来自全国各地,主力是学生和刚参加工作的年轻人。例如:6月10日,一位叫Dan的网友申请被叫醒,他11日早上要考试,希望有人能在早晨6点叫醒他。

“大叔”这样总结,“我们小组的成员大部分是好学上进的年轻人。”

最近,一位叫“晨”的网友,自称是“大叔”仰慕者,他还说,自己现在每天大约会叫10个人起床。看来,即使80后的“大叔”退出江湖,也后继有人了。

“叫床”是把双刃剑,一不留神就会让人“很受伤”