

“起床了”这句话，应当怎么喊

一日之计在于晨，如何“起床”大有学问

今年夏天的脚步来得特别快，不少人刚刚告别了“春困”，又因为早早袭来的高温提前感受到了“夏乏”的滋味。

对于那些总觉得疲劳睡不醒的上班族和学生来说，被人叫醒起床也许是他们每天一早必经的“无奈”。

而最不堪忍受的，恐怕是被家人一把掀开被子，或大声叫醒，以至于起床就带着一股怨气，甚至一上午都觉得昏昏沉沉。

专家提醒，起床也有“心理学”，长期被粗暴或不恰当的方式叫醒，会影响身心健康。

起床，并不像你想象的那么简单

在我们的生活中，叫别人起床，被别人叫醒，几乎每天都在发生。不少人都有过这样的经历：叫人起床，结果对方“屡叫不起”，还对你发火；或者自己被人叫醒的时候，觉得特别不情愿起床，心情沮丧。其实这都和不当的叫醒方式有关。

起床，并不像你想象的那么简单。在被叫醒的那一刻，我们的大脑需要完成一系列复杂的转换：环境安全检查、潜意识切换、神经系统启动、四肢苏醒。当潜

识接收到“醒来”的指令后，会先检查一下周遭的环境是否安全，如果安全感很充足，潜意识就准备“下班”，由意识接替，逐渐控制大脑，切断梦境。然后，所有在休息中的神经系统开始启动。当你的大脑逐渐清醒，它会下命令给四肢：伸展、坐起、揉眼睛、掀被子、下地……四肢也逐渐苏醒。这个过程，都需要在安全的环境里，按照个人的节拍速度进行，且需要一定的时间。

不可小觑“杀伤性叫醒”

愤怒地冲房间，大喝一声：“都几点了，还不快起！”一把拉开对方的被子；反复唠叨，不断催促；故意发出走路、洗脸刷牙声等起床之后的生活噪音……

你是否经常这样叫醒别人或被这些方式叫醒？

事实上，上述这些方法都属于“杀伤性叫醒”：即用惊醒的方式，切断大脑正常的启动过程，让人立即恢复意识。长期采取这种粗暴的叫醒方式会带给人不良的影响。

睡眠是由潜意识负责的，睡着时它非常活跃，会接收大量的外界信号，并保留下来，制作成梦境，如果被粗暴的叫醒方式惊醒，

潜意识就会戛然而止。此时，受到“惊吓”的记忆和感受，很容易进入到潜意识之中，形成深层的惊恐，导致神经系统的紊乱，小则令人起床后觉得迷迷糊糊，大则一天昏昏沉沉，头脑不清醒。

长期都被“杀伤性叫醒”的人，还可能会出现冲动易怒、情绪低落、反应迟缓、注意力涣散等问题。

其次，人在睡眠中时，潜意识对环境的安全感要求非常高，“杀伤性叫醒”往往会剥夺这种安全感，人在不安、恐慌、焦虑中醒来，就容易出现一些防御行为，比如攻击叫醒人、冷漠麻木，或者出现烦躁等负面情绪，也就是俗称的“起床气”。

那些美好的叫醒方式

使用光线叫醒。如果你有可调光的台灯，可以逐渐调亮台灯，然后开着它，悄悄离开即可。光线会唤醒人的视觉系统，由它传递信号给潜意识，并叫醒脑部，启动四肢，这是一种最自然的醒来方式，既健康又有效。此外，缓缓地安静地拉开窗帘，也有同样的效果。

使用音乐叫醒。建议选一些舒缓的乐曲，或者清脆的鸟叫、小溪潺潺的流水声，并用小一些的音量把对方叫醒，因为听觉系统也会传达信号给脑部，让它及时醒来。如果第二天起床没有人叫醒你，也可以采用这种

方法，在手机或音响设备里设置一些舒缓的音乐。

假如你的闹钟会发出类似敲锣一样的声音，最好还是换掉它，因为刺激的声音虽然可以让你不迟到，但往往会令你心跳加快，起床后心情烦躁。

轻抚叫醒。对于那些睡得较深，不容易叫醒的人，可以使用这个方法。但切记一定要温柔、轻柔。

做好心理准备。前一天晚上告诉对方，明天早晨你会及时叫醒他，让对方有个心理准备，以免一早就对你发泄“起床气”。



起床，并不像你想象的那么简单。

相关链接

一跃而“起”，很“伤心”

研究发现，心脏病在清晨发作的风险会升高40%，且周一心脏病发作的比例会比平时高出20%。专家建议，中老年人尤其是患有心血管疾病者在起床时，动作千万不能太“猛”，最好不要被刺耳的闹钟或粗暴的叫醒方式叫醒，否则容易导致心脏病甚至中风的发作。

人醒来时，血压会迅速上升，心跳加速，四周的血管收缩，这是一种从睡眠到起床的正常生理变化。健康人可能感觉不到这种变化，但患有高血压、心脏病的人却可能承受不了这刹那间的变化。而且起

床时，人体分泌的肾上腺素等压力荷尔蒙会使血压升高，使人有缺氧的感觉。加上此时身体比较缺水，血液黏稠，向心脏供血的能力较差，这会增加心脏的负担，导致中风或心脏病发作的风险增加。

因此，年老体弱者，特别是患有高血压、心脏病的人醒来后切莫一跃而“起”，不妨在床上闭目养神两三分钟，让头脑完全清醒，身体适应血压、心跳的变化之后再慢慢侧身起床。从床上坐起后，最好在床边先坐半分钟再下地。

(据《解放日报》文/陈俊瑞)

■史海探秘

“化整为零” 消除怀仁堂的回响

1949年，中国人民政治协商会议第一届全体委员会议在中南海怀仁堂召开之前，曾经遇到过一个难题：会场的回响。

如果因为会场的回响而听不清楚，这就不仅仅是一项技术问题，而是影响新政协形象的政治问题了……

会场的扩音、通信技术等保障工作，由军委总参通信部统一负责。



怀仁堂

说笑里找到灵感

军委通信部部长王诤第一个想到的人叫傅英豪。

傅英豪和他的夫人唐旦都是清华大学电机系无线电专业的学生，唐旦比傅英豪高一级，她的学习成绩在学校名列前茅。但傅英豪的实践能力强，能改装发报机和组装扩音机。他们曾经被周恩来派到延安创建新华广播电台，从那时起一直在王诤的领导下工作。

此时距怀仁堂开会只有一个星期了，但傅英豪依旧是一筹莫展。大会筹委会的人和俱乐部主任钟灵都愁坏了，可谁都帮不上忙。这次傅英豪也真着急了，于是他便组建了一个试制小组。试制小组共5人，傅英豪的夫人唐旦也在其中。

傅英豪看完整个怀仁堂的内部构造后，将喇叭放在左、右、头顶和后部，试尽了各种办法，但到处乱撞的回声仍然消除了。

通晓三国文字的傅英豪翻遍了中文、日文、俄文、英文资料，但没有找到任何可供参考的资料。

正值中午吃饭时间，大家都闷着头吃饭。试制组的一个人，见大家都沉默不语，便率先打破了沉寂，讲了一个笑话。他讲笑话，是为了让大家放松一下紧绷着的神经，而同志们听完他讲的笑话，便也有一句没一句地聊了起来。

聊着聊着，不知是谁扯起了毛泽东的十大军事原则以及作战的16字口诀，这时有人冒出一句：“化整为零。”傅英豪听到这句话后，眼睛一亮，来了主意。他联想到数学上渐进的原理和无穷大、无穷小的极限原理。他说：“声音大回声大，声音小回声小。如果化整为零，把声源切割到最小，回声不就自然消失了么？”试制组的同志们听完他的想法后，觉得有道理。

“化整为零”

他们从北小街禄米仓的器材仓库拉来了国民党留下的海军舰艇的扩音设备。这些扩音设备与众不同，它不仅在美国货，还比别的扩音设备多几个喇叭，一般扩音机只有一个喇叭，而这种扩音机有9个喇叭，俗称“九头鸟”。

傅英豪将怀仁堂分为9等份，每一份吊一个喇叭。人的听觉构造是接受前面传来的声音。声音不是直接通过空气，而是几经反射传到人的耳朵里。而傅英豪则有意违背人的生理构造，使回音不能完全进入耳廓。加上人本身就是吸音体，地上又铺有地毯，故从高处下来的声音只能激起很弱的回音，这回音人是几乎感觉不出来的。

忙了整整一天，直到深夜，9个喇叭全部安装完毕。开启设备，试验一下，傅英豪在怀仁堂各个角落试听了一下，还真成功了。

怀仁堂的音响问题解决后，王诤如释重负，向周恩来作了汇报。周恩来听了汇报后，又提出了进一步的要求：不仅台上能使用这台扩音器，台下自由发言也要能使用这台扩音器。

王诤同样将此任务交给了傅英豪。傅英豪再次来到怀仁堂，开始琢磨办法。最后，他同样运用了“化整为零”之法，在怀仁堂侧面的厢房里安一台100门的电话总机，然后把怀仁堂切割成几十个小区，编上号，台下哪个小区有人发言，值班员透过玻璃看到后，就对这个小区插上塞绳，断开主席台，台下的即席发言便清晰地传遍会场。

傅英豪和他的同事们按此法接好后，试验了几次，效果很好。这项任务又一次圆满地完成了。

土办法保证供电

忙了几天几夜的傅英豪，本想回家美美地睡上一觉，但还没等他离开中南海，周恩来又追加了一项任务：在怀仁堂举行会议时，无论如何要保证用电。

刚刚解放的北平，断电是经常的事。如果会开半截儿停了电，那不就砸锅了吗？周恩来虽已命华北电力局在会议期间要全力保证供电，但他还是有些不放心，为防万一，周恩来又一次下令王诤搞一套备用发电机组，以确保断电时间不超过3秒钟。

这项任务自然还是傅英豪的。但这一任务相对于前两项任务而言，难度小多了。很快，傅英豪就搞好了发电机组。但在使用上，需值班员有很强的责任心，要全神贯注，要眼疾手快，要保证在市电中断的刹那间启动备用发电机。

突然断电的事还真发生了。当时的值班员申仲义，自始至终地将一只手放在闸台上，在断电不到2秒时，备用发电机就合上了怀仁堂的电网。这是瞬间的事，在怀仁堂里开会的政协代表们谁都没有感觉到。但在怀仁堂会场里巡视的傅英豪感觉到了，他急忙奔到电机房，握着申仲义的手，激动得一句话也没有说出来。

数年之后，申仲义当上了第四机械工业部部长。

为表扬傅英豪他们的功劳，怀仁堂声音试制小组获得了一尊集体银奖杯，上面镌刻着参加试制者的名单。第一个是傅英豪，第二个是唐旦。

这尊奖杯是新中国的第一尊奖杯，现珍藏于邮电部。

(据《人民政协报》文/王庆安)