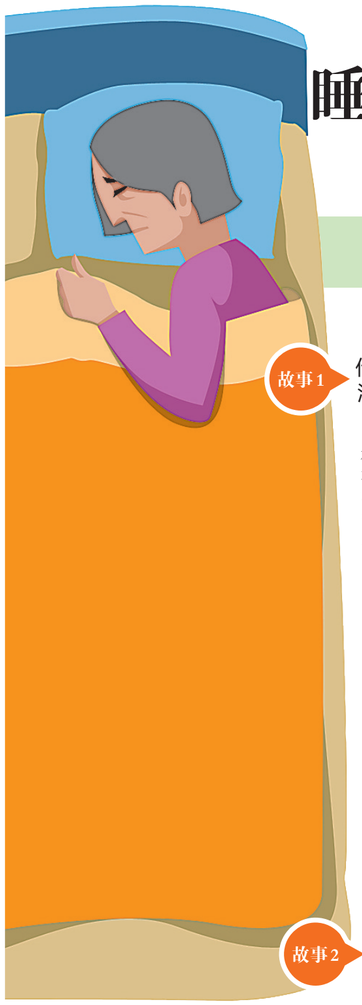
老年人分床睡

睡眠质量和相拥入眠 哪个更重要?

中国有一句古话,“百年修得同船渡,千年修得共枕眠”。然而在生活中,不少夫妻到了一定年纪,却会选择分床睡。那么,老年人为什么会选择分床睡呢?分床睡好吗?



故事1 作息不协调 深夜醒来很“受罪”

今年60岁的宋杜,家住荷塘区野鸭冲社区,一直从事园林设计工作。有经验、有资源,退休后还有不少人找他谈业务,深夜加班、打牌应酬日子不算少。

“他一进房间,我就会醒来。”宋杜的妻子朱阿姨称,自己睡眠不好,特别是上了年纪后情况愈演愈烈,醒来了就很难再入睡。为了不影响妻子的睡眠,每次晚归,宋杜都是悄悄走进客房。宋杜称,他不认为这种“分床”状态会影响夫妻感情。

跟宋杜情况类似,63岁的刘师傅前列腺有些问题,经常起夜,为此他和老伴分床睡了。“我晚上要起来上好几次厕所,起夜时总要开灯。可我一开灯,老伴就醒了,我们干脆就分床睡了,互不打扰”。

故事2 一方打鼾重 影响对方睡眠

天元区的陈阿姨3年前跟老伴闹起了“分居”,原因是老伴长年睡觉打呼。以前还算能忍受,“年龄越大,老伴打鼾越响,我常被吵得彻夜不眠。”睡眠质量下降也影响了陈阿姨的身体健康。一次体检,陈阿姨被查出中度神经衰弱和高血压,从此,她下定决心和同床共枕近半世纪的老伴分居了。

陈阿姨说,这几年老公开始迅速发福,各种毛病也接踵而至,主要是打呼噜,一睡着就开始。为了对付老公打呼噜这个问题,她试过很多招数。“一开始推他几下他就能停下,后来推他,捏住他鼻子,甚至使劲把他晃醒都没用了,他一闭上眼睛又开始了。”上医院检查,老公的鼾症除了手术扩开咽部之外,最终的解决办法还是得减肥。毛病不可能一下子消除,睡觉却每天都需要。无奈之下,陈阿姨夫妻只能分开睡,她不必再受老公的呼噜烦扰,老公也不再总担心影响她睡觉。两人相安无事,倒也自在。

“都老夫老妻的了,也没必要非在一张床上睡。”陈阿姨说,要是想说说话看看电视,就一起在沙发躺一会,感觉困了再到客房去睡。所以,分开睡对于夫妻感情也没什么大的影响。

故事3 为照顾小孙子 爷爷被“逐”出卧室

赵柳夫妻俩分床睡是因为小孙子。儿子儿媳白天要上班,小孙子出生以后,为了方便自己照顾孩子,就把10个月的孙子带着一起睡。

“老伴也不想跟我们睡,孩子一夜至少要醒两三次,一醒了就哭闹,他根本受不了。”另外还有个原因,61岁的赵柳称,老伴睡觉爱翻来翻去,她总担心一不小心碰到孩子的嫩胳膊嫩腿,所以不如分开睡。

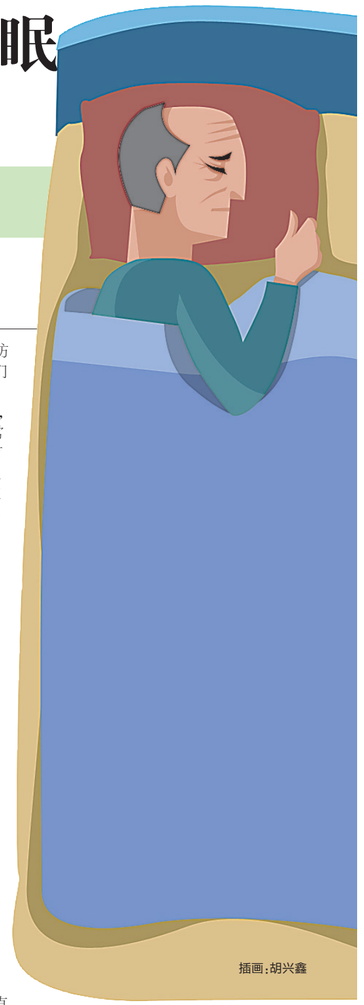
当然,分床睡也有分床睡的好处。老伴刘安似乎也自得其乐,他说,“一个人睡没人管啊,想看电视到什么时候就什么时候,不像以前被催来催去的烦人。”话虽这么说,其实刘安也会偶尔回到主卧室的大床上睡一夜。有时候孙子半夜把他闹醒了,他就拿着被子到外面睡。即使一夜安然无事,第二天早上起来他也会感慨:“床有点小,挤着睡实在太累了。”到了晚上,他又是宁愿睡沙发也不到主卧室去了。

众说纷纭

乐活记者日前走访了多位市民,听听他们对“分床睡”的看法。

市民尹女士表示,自己父母的感情非常好,从小到大,都没有见过他们吵架,但这5、6年父母一直都是分床睡,因为父亲喜欢写作,说人老了,需要安静的思索一些问题,“我以为,这个分床的问题与夫妻感情无关”。

“我和老公都是40多岁,也会分床睡。”芦淞区的钟倩称,每次有朋友来我们家做客,发现我们有各自的睡房,很是惊奇,特别有意思的是,老公的朋友一般会问他,你老婆对你有意见呀?很多朋友悄悄地和我说,其实很想分房睡觉,主要是家里没有这个条件。



插画:胡兴鑫

65岁的颜福贵说,老伴有心脏病,但也有其他的小毛病,比如打呼、翻身,4年前他们开始分床睡。直到去年,一个夜晚老伴发病,等他闻声而去时老伴脸色雪白,吃了速效救心丸后送往医院。后来,他就把分床计划改为“春冬并,夏秋分”。“如果分房而睡,可在床头安装电铃或放置手摇铃等器具,出现紧急情况能够互相照应。”他建议。

链接

日本竟有三成夫妻分床睡

日本《读卖新闻》报道,日本三成夫妻分房睡,且年龄越高,分房睡的比例也就越高。其中30多岁夫妻有27%分房睡,40多岁夫妻有39%分房睡,50多岁的夫妻中有35%分房睡,至于60多岁的夫妻,分床睡的比例达到50%。

国家二级心理咨询师叶子

分开睡有可取之处 却不应该成为夫妻生活的常态

国家二级心理咨询师叶子说,对于中老年夫妻而言,在本来就缺少激情的时候分房睡,还有可能导致两口子再也睡不到一起去。所以,夫妻分床应该视情况而定,有益夫妻感情和睡眠质量的,可以分。但是,分床不宜成为常态,夫妻俩应该共同想办法尽快消除影响他们同床共枕的因素。如果确因各种原因,夫妻必须分开就寝,也应该做到“分身不分心”。

如果一定要分床睡,叶子建议,老年夫妻分床睡时间久了,相互沟通变少,感情容易变淡,日常要加强感情交流,睡前可以聊会儿天再各自就寝,早晨醒来后,可以一起做做饭,出去锻炼身体,增进感情。

(赵帅帅)

●荐书

10位隐蔽战线英雄传记

《隐蔽战线春秋书系·传记卷》共10本,中共党史出版社出版,介绍的10位隐蔽战线英雄,可以分为两类:一类是高层领导,领导全局或某个系统、某个方面工作的,包括周恩来、李克农、潘汉年、吴德峰、陈养山;另一类是潜伏英雄,一个时期潜伏在敌人心脏,获取情报的,包括阎宝航(也是著名统战人物)、吴石、段伯宇兄弟、项与年、谢和赓。此书能让读者相对全面地了解隐蔽战线的历史和贡献。

微观国学

有人说余世存从鲁迅活成了胡适。国学是他近年写作的领域,但他并未想用国学拯救世界,也许国学可以安慰世道人心。人民文学出版社出版的《微观国学》是作者十余年读经笔记,有感悟、有思考,更有自省,是带着对现实的困惑和思虑,借传统观照当下,用当代人的语言和视角解剖经典,寻求古代人与当代的连接。

不只中国木建筑

赵广超著、中华书局出版的《不只中国木建筑》是一本读来很惬意的关于中国传统木建筑的普及读物。从“家”开始,述说中国人将“家”与自然共处一室,把你带入中国传统木建筑的大门,但又“不只是讲中国传统木建筑”,全无教科书的刻板,有的是谐趣、诗意、隽永的语言,借着建筑与中国古典诗词之间的联系,将中国传统木建筑文化娓娓道来。

诗词园地

本期诗词园地,欢迎读者们来猜猜谜。以下28句诗,每句暗藏一个人名,提示一点,这些人多为古代帝王,还包括了我国历史上唯一的女皇帝武则天。

六世余烈成一统,神勇无二看重瞳。

剑斩白蛇命高祖,马踏漠北扫王庭。

一夕改制天下乱,且用柔术创中兴。

能臣横槊抒壮志,英雄挥泪叹肉生。

胡儿曾经为奴隶,白虏当初是变童。

南朝一帝纵铁马,北方天王惧风声。

井底后主谱艳曲,朝中皇帝好佛经。

千里通波慕琼花,双箭结缘中雀屏。

无字高碑缘感业,一曲霓裳醉华清。

竟把幽云换儿帝,忍将江山葬戏伶。

词中天子叹薄命,席间杯酒能释兵。

千古仁君济盛世,数载囚徒亡五城。

淮右布衣成天子,煤山老树悲秋风。

夜宿养心务勤政,天命未曾眷项城。

猜谜天地

1、东边种棵瓜,牵藤到西洼,花开人出门,花落人归家。

(打一自然物)

2、人来好奉献,张口就欺骗,举手就作揖,水来就蔓延。

(打一字)

3、有的圆,有的方,五颜六色真漂亮,平时不用盒中放,能搭大桥能盖房。

(打一玩具)

4、有手水中拿,有口闲拉呱,有山靠青岛,有水淹庄稼。

(打一字)

5、名字消极,工作积极,干起活来,特别卖力。

(打一农业机械)

6、砍去左边是树,砍去右边是树,砍去中间是树,只有不砍不是树。

(打一字)

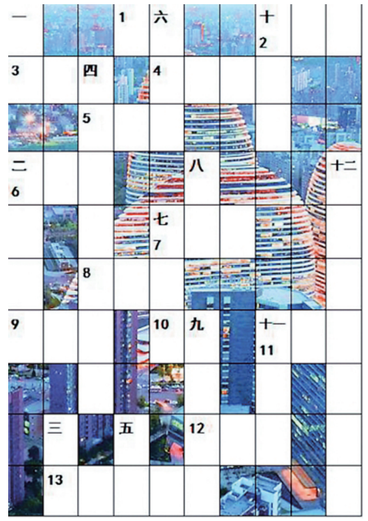
7、翻山越岭脚不移,吃饭吃肉肚中饥,读书唱歌没声音,下雨下雪不湿衣。

(打一生理现象)

8、土里生,水里捞,石头缝里走一遭,摇身一变白又净。

(打一食物)

填字游戏



答案

横向:1.东汉;2.柳传志;3.何仙姑;4.正红旗下;5.苏州街;6.白帝城;7.节水日;8.寒食节;9.王屋山;10.高斯;11.阿育王;12.高加索;13.斗巧笑吴娃。

纵向:一、薛何;二、白眉鹰王;三、北斗;四、姑苏城外寒山寺;五、三笑;六、汉正街;七、节节高;八、淡水;九、斯琴高娃;十、柳下惠;十一、阿隆索;十二、丁却君天下事。

●横向

1.中国历史上继秦朝、西汉、新朝之后的大一统王朝。

2.联想集团有限公司董事局名誉主席。

3.八仙之一,八仙中唯一的女性。

4.老舍自传体长篇小说。

5.颐和园景点,乾隆时仿江南水乡的风貌而建。

6.依据古典小说《三国演义》第85回改编的京剧传统剧目。

7.每年3月22日的公益性节日,即世界水日。

8.中国传统节日,清明节前一两日。

9.中条山的分支山脉。位于河南省济源市、山西晋城市、运城市间。为《愚公移山》的故事处。

10.德国著名数学家、物理学家、天文学家,近代数学奠基者之一。和阿基米德、牛顿、欧拉并列为世界四大数学家。

11.古代印度摩揭陀国孔雀王朝的第三代国王。

12.亚欧大陆黑海、亚速海同里海之间的广阔地区。

13.陆游《人日》中的一句,上句为春旛已陈迹。

●纵向

一、汉朝初年丞相,辅佐刘邦起义。

二、金庸《倚天屠龙记》中明教四大护教法王之一,张无忌的姥爷。

三、国产卫星导航系统。

四、张继《枫桥夜泊》中的一句,下句为夜半钟声到客船。

五、由李萍倩执导,陈思思、向群、王宝铿、苏秦、梁衡主演的影片。

六、全国小商品市场第一街,位于武汉市硚口区。

七、一种综合性民间舞蹈艺术,流传于邢台市宁晋县。

八、台湾省新北市下辖区,台湾八景之一。

九、华裔女演员,代表作《骆驼祥子》、《康熙王朝》、《大宅门》。

十、中国春秋时鲁国大夫,即展禽。

十一、西班牙F1车手,2005、2006赛季F1年终车手总冠军。

十二、辛弃疾《破阵子·为陈同甫赋壮词以寄之》中的一句,下句为赢得生前身后名。

开心部落

只要信我

一个名叫杰克的人在陡峭的悬崖上面走,突然在崖边跌倒了。往下滚的时候,他抓住了一根树枝,暂时停了下来。他往下一看,倒抽一口凉气,那峡谷笔直向下,足有一千多英尺。

他不能永远挂在树枝上呀,但也没办法爬上陡壁。于是,杰克开始放声呼救,希望过路人能听到他的声音,放下一根绳子什么的。

“救命,救命,有人在吗?”

他喊了很长时间,也没人听见。正在他要放弃的时候,他听到一个声音:“杰克,杰克,你能听到我吗?”

“是的,是的。我能听见。我在这儿。”

“我能看见你,杰克。你还好吧?”

“是的。但是,你是谁?你在哪儿?”

“我是上帝,杰克。我无处不在。”

“神啊,请帮帮我。我保证,如果你让我上去,我一定不再犯罪。我会成为一个很好的人,我的余生都将为你效劳。”

“做承诺很容易,杰克。我先让你离开那里,然后我们可以谈谈。”

“我可以做任何事。请告诉我该做什么。”

“好吧,放开树枝。”什么?

“我说,放开树枝。只要相信我,放手。”

杰克沉默了很长时间,最后喊道:“救命啊,救命!有人在上面吗?”

略有不同

一天早晨,马克斯去上班,他早早来到佩恩车站等火车。他注意到,月台上有一台新科技机器,只要往里投5美元,它就可以说出很多你的事情。于是,他站到机器上,往里投了5美元。机器说:“你的体重是185磅,你是犹太人。”

马克斯简直难以置信,又往里投了5美元。“你的体重是185磅,你正在等七点三十分的火车,你要去市中心的大通银行上班。”机器说道。

他大吃一惊,下定决心要打败这台机器。

他走进男厕,把头发弄得乱糟糟的,戴上一顶帽子和一副黑色太阳镜,又摘下领带,脱下外套,搭在手臂上,然后买来几本书增加体重,最后,戴上口罩掩盖容貌。

他回到月台,站到机器上,再一次投入5美元。

机器立刻报告:“你还是犹太人,你还是185磅。只是,你错过火车了。”

找不同

以下两幅画面中,有六处不同,你都能找到吗?

答案可在本期报纸内找到。