

分床睡到底好不好?

老年夫妻的相处之道藏在依恋里



图据AI生成

本报记者 戴虹红
通讯员 吴煜

清晨,徐建国(化名)走进厨房准备早餐,客房里薄被叠得整齐——这是他和妻子刘爱珍(化名)分房睡的第三年。“年轻时挤一张小床,呼吸声都觉亲切,如今他鼾声大,我睡眠浅,分开反而都睡得好。”刘爱珍一边摆碗筷一边笑说。老年“分房夫妻”并不

少见,当下,有人戏称为“合租式婚姻”。但从心理学角度看,分床或分房对关系的影响,很难简单以好坏概括。

今年68岁的徐建国与70岁的刘爱珍,结婚已有45载。早年住10平方米小屋,一床承载所有温情。随年岁增长,徐建国鼾声越来越重,刘爱珍常半夜被吵醒再难入眠。“那时我总发脾气,他也内疚,就主动搬去客厅睡,最终固定睡客房。”刘爱珍说。分房初期,两人睡眠都好了,可没多久就感到交流变少——睡前没了家常闲话,早晨少了自然问候,连聊心事都得特意敲门,多了几分刻意。

浙江省中医院精神卫生科医生曾雅颖用依恋理论分析这一变化。成年人的依恋风格通常分为安全型、回避型、焦虑型和混乱型。徐建国夫妇属安全型,情感稳定、互相信任,既能依赖也尊重彼此空间,因此分房未动摇感情基础,反而因睡眠改善让相处更平和。

但并非所有夫妻都适合分房。曾雅颖指出,睡眠是人最需安全感的时刻,身体接触与近距离陪伴能显著提升亲密感。对回避型、焦虑型或混乱型依恋的夫妻来说,分房可能拉大情感距离:回避者更疏于主动联结,焦虑者易感到不安、引发争吵。

有人认为分房能提高睡眠质量,但研究显示,排除打鼾等具体问题,与伴侣同床往往更能提升睡眠满意度,并促进关系亲密。徐建国坦言,自己后来就医调整睡姿,鼾声减轻后,偶尔回主卧睡。

对老年夫妻而言,分房更需谨慎。研究显示,排除健康因素后,分房睡的老年夫妻情感孤独感更明显,长期可能引发焦虑、抑郁,降低婚姻满意度。

如今两人形成默契:平时分房,周末同寝,既保留空间,也不缺陪伴。“适合自己才最重要。”徐建国说。曾雅颖也表示,分房不代表疏远,同床未必等于恩爱。

学会对自己说 我努力过就行

过度奢求,往往无法达到预期的效果;看淡看开,才能拥有更多选择和收获。生活不是竞技场,而是耕耘地。凡事尽力而为,结果顺其自然。努力,是对自己负责;随缘,是给自己的礼物。

都说“天道酬勤”,它“酬”的不一定是一个具体的结果,而是你内心的成长与坚韧,眼界的豁达与开阔。那些熬夜苦攻的难题,那些痛彻心扉的磨砺,那些利他助人的善意,都已悄然成为你的助力,等待在未来的某个时刻让你所向披靡。 据新华社微信公众号

朋友圈真正的观众 是未来的自己

那些频繁发朋友圈的人相信,每一次分享,都是对生活的热爱;每一段记录,都能留下成长的印记。频繁记录自己的人,懂得在力所能及的范围内给自己更多养分。如果每年年末,你总是觉得这一年很平淡,那么不妨多发朋友圈记录自己的成长,哪怕只是一点点小成就。这不是“炫耀”,而是记录。

朋友圈真正的观众,其实是未来的自己。其实,能在朋友圈里大大方方分享生活、表达观点,是一种内心松弛的表现。这并不是一种“张扬”,而是能够接纳自己的不完美,认为自己的感受值得被记录、被看见。

据人民日报夜读

卧室选对颜色,心静睡眠好

色彩本身会影响人的情绪状态甚至是睡眠质量。

颜色与情绪之间的关系:红色可引发欢快、喜悦的感受;橙色可引发愉快、温暖的感受;黄色可引发开心、快乐的感受;绿色可引发朝气、舒适的感受;蓝色可引发冷静、舒适的感受;紫色可引发讨厌、忧郁的感受;黑色可引发伤心、害怕的感受。

颜色大致可分为冷色系与暖色系两大类。冷暖色系强调了不同颜色对人们的不同心理影响,对睡眠有不同的作用,建议您选择合适自己的睡眠环境。

颜色,从而改善睡眠质量。

红色属于暖色系,可以刺激神经系统、增加肾上腺素分泌、增强血液循环。而睡眠需要副交感神经系统活跃,故应避免刺激。而接触红色过多可能会让人产生焦虑情绪。所以,失眠人群不推荐使用红色的家居用品。

绿色属于冷色系,往往可以舒缓紧张的情绪,使精神松弛,适合情绪不稳定、易急躁的人群。总体来说,绿色是有利提高睡眠质量的颜色。

金黄色属于暖色系,但可能会影响情绪的稳定性,故抑

郁症和躁狂症人群的房间不宜用金黄色,其可能会加重失眠。

蓝色属于冷色系,具有安神静心的作用,适合用脑过度的白领一族。

紫色属于冷色系,具有安神作用,但可能会对运动神经有抑制作用。

总之,不同颜色对不同身体素质的人有着不同的功效,并与睡眠息息相关。不同的人对色彩的不同喜好也会对睡眠产生不同影响。还有研究表明,在睡眠时使用个人偏好颜色的光照有利于缩短入睡时间。

据人卫健康