



午睡是个技术活儿 你睡对了吗?

夏天到了,吃完中饭人最容易犯困,如果在这个时候能睡上一小会,不但可以消除困倦同时还可以提神醒脑,特别是对于一些体质虚弱的人来说,午睡的好处更是妙不可言。但午睡可是门技术活儿,究竟应该怎么睡呢?

据《健康时报》

午睡时间:

千万别以为午睡睡得时间越长越好,因为睡多了由于进入深睡眠,醒来后会感到很不舒服。健康的午睡时间以半小时至一小时为宜。

午睡姿势:

午睡不能随便在走廊下、树荫下、草地上、水泥地面上就地躺下就睡,也不要穿堂风或风口处午睡。

另外,即使胳膊没有压迫眼睛,头长时间枕在手臂上,导致局部的血液循环受阻,会出现手臂麻木、酸疼等症状。正确的应该躺着睡或背靠在椅子上睡。

办公室一族正确午睡要诀:

1. 充气颈枕是必备

正确午睡的睡姿,原则是不压迫内脏器官,这样才有利于休息,像伏案而睡这种睡姿是直接否决的。若条件不允许,可以准备一个旅行用的充气颈枕,午睡时套在脖子上,再找一个有靠背的椅子,放松地坐着便可享受午睡了。

2. 醒后要有缓冲时间

午睡后,不要着急马上工作,尤其是复杂或有危险性的工作。最好先喝一杯水,清醒一下后再投入工作。

3. 备上毯子以保暖

不要以为午睡时间短,而且又是夏天就可以忽略午睡保暖的步骤。在办公室午睡时,要备上一条小毛毯以保证睡眠时的温暖。

4. 午餐后不能立刻午睡

不要一吃完午餐,就马上躺下午睡。最好在午饭后休息十几分钟,再午睡。还有,建议睡前不要吃得太饱或太油腻。



勇闯新路的安徽答卷之合肥篇:

“文化自信”鼓舞中科大争创世界一流

■ 02版

当你老了 愿意和子女同住吗?

■ 03版

88岁老翁 养花草供邻居观赏

■ 04版

春季养肝 三误区你都不能做

■ 06版