

中午不睡下午崩溃！6个方法让你舒服午睡(上)

对大多数人而言,午睡10~20分钟效果最佳,如果时间过长,会导致醒后大脑迟钝。

编者按:“中午不睡,下午崩溃。”对于很多上班族来说,中午要休息一会儿,下午才有精神工作。那么,如何午睡才是科学的?不科学的午睡对身体有哪些害处?关于午睡的事,还有哪些是我们所不知道的?

10分钟打造优质午睡,精神一整天

午睡时间因人而异。它主要取决于你早上何时起床,比如习惯于5点钟早起的人,应该在下午1点钟午睡。午后打盹是人类天性的一部分。因此,如果想要午睡,那就尽量早点睡,强打精神硬撑没有任何意义。

午睡10~20分钟最佳。有学者对不同时长午睡的效果进行了对比研究,发现对大多数人而言,午睡10~20分钟效果最佳,如果时间过长,会导致醒后大脑迟钝。

睡前一定要设闹钟。这对睡个好午觉很关键,因为许多人担心会不会睡过头,结果很难入睡,而设好闹钟会使人消除这一担忧。

听着“白噪音”。为了完美的午睡,应该找一个黑暗、安静的场所。如果必要的话,

可以使用眼罩、耳塞,或者下载一些海浪声、风声等“白噪声”来排除干扰。

先午睡再熬夜。尽管熬夜对身体健康不利,但有时不得不熬夜,这种情况下可以通过提前睡个午觉补充睡眠。

把午睡调整为午休

建议把午睡调整为午休,不要纠结于是否“睡着”。午休,意思就是让全身心放松即可,不用强求必须有睡眠感,即熟睡的感觉。达到这个“休”的状态可以用多种方法,比如听听音乐、做松弛训练、放空自己的大脑、放松全身肌肉等。

没必要为了“睡着”而把自己弄得筋疲力尽,尤其是失眠焦虑的患者,中午越着急越睡不着,越睡不着越着急,从而影响到整个下午和晚上的情绪,影响到夜间睡眠,导致恶性循环。

“松身体心”才是午休的目标。工作人群和学生,有时候中午还有不少工作或是功课没有做完,有的人即便没有放弃午睡但脑子仍然处于活跃状态,这时候就需要调整自己的心态,合理安排任务和时间,重视和保护好自己的“午休时间”。对于头脑中出现的各种工作、文件、作业等,不用理会,或者“强压”,专注自己的呼吸平和或是肌肉放



松,也许,那些念头不知啥时候就少了甚至没了。

“趴着睡”的习惯要改一改

午饭后,不要立刻午睡,要先休息半小时左右,让肠胃充分消化食物。入睡时间建议选择在一点到两点半之间,如果到了下午三四点后再午睡,则容易造成晚上睡不着觉,引起生物钟的混乱。

“趴着睡”的习惯要改一改。趴着的体位,部分身体肌肉持续呈绷紧状态。趴着睡

时,下肢一直处于下垂位,而脑袋则一直压迫着胳膊,血液回流会受影响,这样毛细血管里的“垃圾”运不出来,“营养”运不进去,后果可想而知。

午睡的时候,尽可能把自己“放平”,能放多平就多平。有床就躺着,没床就仰着,脚下找点东西垫着。睡醒后最好能够到户外去走一走,或者做些自己喜欢的事情,尽快恢复精神抖擞的状态。

未完下期再续,本文来源于网络,不代表本报观点,如有侵权联系即删。



CCACC ADHC
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org
网址: www.ccacc-dc.org
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



4-074



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

4-079

Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生,散步及进行日常活动,
- 准备饭菜,提醒服药,清洁活动区域,确保居食健康和安
- 照顾个人卫生,协助洗澡,穿衣,洗衣,如厕,包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理:肠管进食,气管切开呼吸依赖者等

同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善,活动内容丰富多彩,欢迎华裔老人光临!

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

RN/LPN

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训,提供就业机会,薪资优厚。

Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)
OT(综合技能康复治疗)
ST(语言康复治疗)

24小时中文热线: 703-675-9999
服务电话: 800-350-3147

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

