

中午不睡下午崩溃! 6个方法让你舒服午睡(下)

接上期 午睡的6个正确习惯

1. 靠椅而不趴桌

尽量靠在椅子上午睡,而不是趴着。如果椅子不能调节倾斜度,可买2个靠枕置于腰下,给腰椎下部一个支撑;采用头靠椅背的睡姿,最好准备一个U形枕或者O形枕,垫在颈后,不仅起固定作用,还能缓解入睡后颈部肌肉乃至颈椎的受力。

2. 饭后别急着睡

胃部消化一般需要1个小时,饭后,给肠胃一些消化食物的时间,散步10分钟可加快肠胃蠕动,缓解消化不良。建议午饭后休息30分钟,等消化系统工作高峰期过后,再开始舒服入睡。

3. 调整最佳的午休时间

很多人可能都有过这种感觉:“午睡起来竟然更困,整个人感觉非常累……”这其实是因为我们睡太久了!一个完整的睡眠周期大约有90-100分钟,当我们午睡超过30分钟后,就会进入深睡期;从深睡期中醒来,反而会降低清醒度,增加疲倦感。

医生建议:尽量将午睡时间控制在30

分钟以内,20分钟左右更加保险。但是如果时间充足,睡满一个完整的睡眠周期90分钟也是没问题的。

每个人的睡眠周期都不完全一致,你可以根据自身情况设定不同的时间:15分钟、20分钟、30分钟、40分钟等,然后观察自己在哪个时间段醒来的舒适度较高,调整为自己最佳的午休时间。

4. 睡前添“装备”

人在睡熟之后,体温调节能力下降。所以,即使睡前不觉得冷,也要在身上盖一件被子或衣服,午睡时要注意保暖,以免受凉感冒。有条件的话,尽量准备折叠椅或折叠床,让自己平躺着睡午觉。

5. 醒后喝杯水

一觉醒来,刚好午餐也消化了大部分,许多营养物质进入血液中,使血液粘稠度加重,人体有明显“缺水感”。睡醒之后别贪急,慢慢站起,先喝杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度。而且还能提神醒脑、防治犯困。对于高血糖人群来说,醒后这杯水更加重要。

6. 活动颈椎“小动作”



加强颈部锻炼可以预防颈椎病,午睡后不妨做一做。

步骤1: 背部挺直左手在背后与右手紧扣,并置于右边腰部位置;

步骤2: 头部慢慢向正右边倒并保持30秒;

步骤3: 头部慢慢向斜方倒下并同样保持30秒;

步骤4:

可按个人感觉调整头部方向或下巴位置,完成后再用另一边重复相同动作。

如果是开放的办公环境,不适合做大幅度运动,可以尝试扩胸、旋肘、拍肩等运动。

午睡虽然就是打个盹儿,但是绝不能太随意,否则不但达不到休息的效果,还会影响身体健康。

只有正确的午睡习惯才能达到最好的效果,午睡的舒服姿势你学会了吗?

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
Beltsville 地址: 5801 Amendale Road, Beltsville, MD 20705

咨询热线: 240-665-0001

专业服务——寻医问药, 咨询送诊
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗
社工服务——福利申请, 心理咨询
交通服务——舒适安全, 购物出游
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578
电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com



同胞健康护理中心

Friends Health Care Team

4-079

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!

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

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)

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

急聘: 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

培训: 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

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

