

中午不睡下午崩溃？

6个方法让你舒服午睡

“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，不要纠结于是否能“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

午睡的6个正确习惯

1.靠椅而不趴桌

2.饭后别急着睡

3.调整最佳的午休时间

4.睡前添“装备”

5.醒后喝杯水

6.活动颈椎“小动作”

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下，或者做些自己喜欢的事情，尽快恢复精神抖擞的状态。

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，午饭后，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。

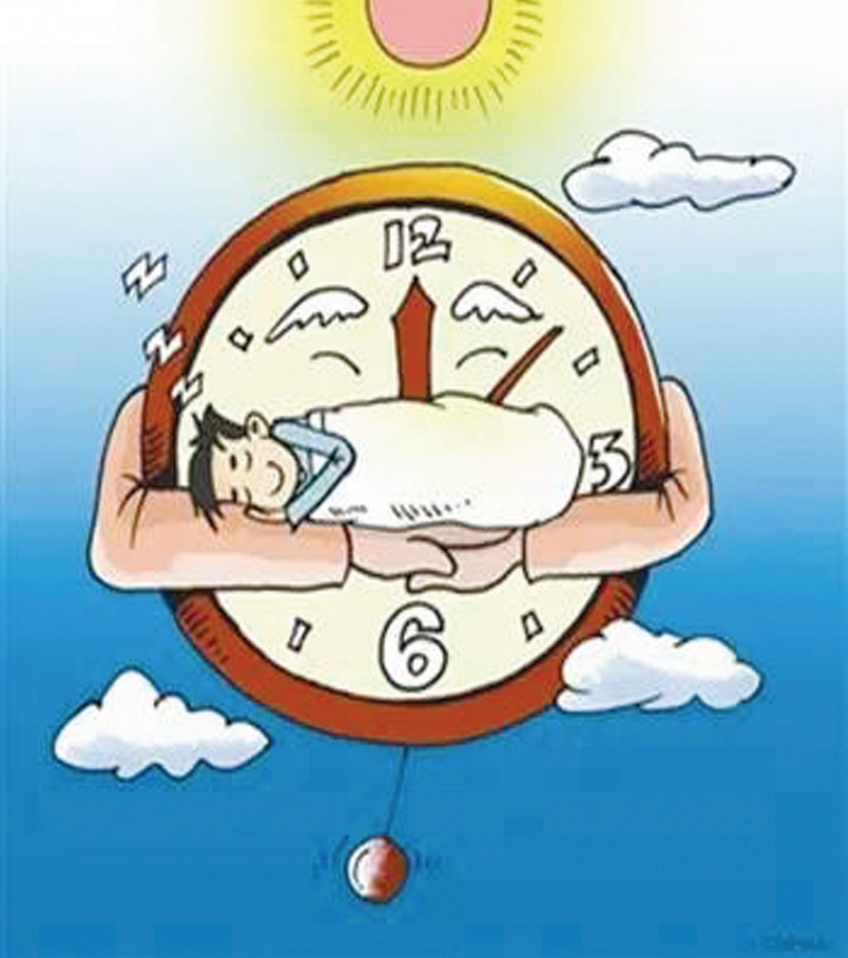
4.睡前添“装备”

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，稀释血液粘稠度。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



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？

(综合)

托腮看电脑，骨骼易变形

看电脑时，人们常有一些坏习惯，不仅让眼睛疲劳，全身都会受伤害。

一只手托腮。单手托腮时，手掌和手腕呈90度角，整个脑袋的重力都要靠手掌和手腕来支撑，时间长了，骨骼就会出现一定程度的变形。另外，用手抵着下巴，会给下巴造成非常大的压力，不光伤害骨骼，脸部还易形成皱纹。所以，单手握鼠标时，另一只手最好平放在桌面上或椅子扶手上。

跷二郎腿。二郎腿坐姿造成腰椎与

胸椎压力分布不均，导致脊椎神经受压，引起腰背痛、臀部下垂、腿麻等症状。这种姿势还会阻碍下肢静脉回流，容易造成静脉曲张，长时间会出现小腿青筋暴突等问题，此外对生殖健康也不利。正确的坐姿应当保持双腿大致平行，双膝自然屈曲并拢，双脚平放于地面。重要的是，保持同一坐姿1小时后，要适当放松一下，起来活动活动。

驼背。有时候看电脑，不经意间就弯腰驼背，会让背部酸痛，感觉劳累。

建议坐姿保持三个90度：上半身保持颈部竖直，两肩自然下垂，上臂贴近身体，肘部屈曲90度操作键盘或鼠标；下半身腰部靠在椅背，保持挺直，腰部和大腿成90度；膝部自然弯曲90度，双脚平放在地面。当然，长时间保持一个坐姿身体也会累，偶尔放松一下也并无不可。

眯眼皱眉。长时间盯着电脑屏幕，难免眯眼、皱眉，面部肌肉处于紧张状态，会加速面部衰老。因此，要保持正确坐姿，

调整电脑屏幕至自己能轻松看清的距离。

键盘上吃零食、喝饮料。英国曾做过调查，随机对办公室的键盘进行检测，发现键盘上的细菌数堪比马桶。国内随机调研中，有超过一半的人表示“从来没有清洁过键盘”。经常被使用的键盘上，每天有2克杂物沉积，如毛发、灰尘、烟灰、汗渍、饮料渍、面包屑等。摸了这样的“细菌聚集地”，再用手拿东西吃，很容易生病。

(综合)