

午睡过久,死亡风险将增加三成

午睡最佳时长20分钟至30分钟

相信大家都有过这样的体验:中午不睡,下午崩溃。好的午觉能给身体提供自我修复的机会,就算只是短短几分钟,也能缓解疲劳,补充睡眠。但午睡过久也不是好事。

2020年,欧洲心血管学会年会上公布的一项研究显示,长时间午睡会增加30%的全因死亡风险和34%的心血管疾病风险。

本文中,专家会告诉你午睡的最佳时长是多久,并教你睡一个高质量的午觉。



午睡1小时 全因死亡风险增30%

广州医科大学的研究团队将来自20多个研究小组的共31万名参与者纳入分析,评估午睡与全因死亡风险、心血管疾病风险之间的关系。

结果显示,与不午睡的人相比,午睡超过60分钟的人,全因死亡风险增加了30%,心血管疾病风险增加了34%。

研究结果还显示:午睡时间不超过60分钟,不会增加患心血管疾病的风险;午睡时间不足30分钟,则可能改善夜间睡眠不足者的心脏健康。

睡多久才是科学的

午睡时间因人而异,时长不同,效果也不同。从6分钟到40分钟,你都可以收获不同的好处。

6分钟:记忆力开始增强

德国的一项研究发现,6分钟的睡眠即可起到提高记忆力的作用。这几分钟已足够大脑将短期记忆转变成长期记忆,进而腾出更多的“空间”盛装新知识。

10分钟—15分钟:醒后易迅速清醒

《小睡一会儿!改变你的生活》的作者、加利福尼亚大学的萨拉·迈德尼

日本东京大学一项涉及30万人的研究也发现,午睡过久(超过40分钟),更易出现高血压、高血脂等代谢综合征,这些都会增加心脏病风险。

美国高血压学会第31届科学年会上公布的一项研究显示,白天睡觉(包括午睡)时间太长,罹患高血压的风险会增加13%—19%。

德国的研究也得出了类似的结论:每周至少睡5次午觉且时长超过1小时的人,患冠心病的风险将增加一倍之多。

克表示,10分钟—15分钟的短午睡,更容易让人迅速清醒过来,尽快投入工作。

20分钟—30分钟:最佳午睡时长

美国太空总署科学家发现,午睡24分钟,即可让工作效率提高34%,头脑的整体灵敏度提高54%。这个时长还有助于减缓心率,保护心脏。

40分钟:适合晚上没睡好的人

如果前一天晚上没睡好,白天工作又需要集中注意力,那就睡40分钟。这可以让你进入浅睡眠状态,给大脑充电。

超过40分钟:醒后易疲倦

如果要睡40分钟,就应该定个闹钟,因为午睡超过40分钟,就可能进入深度睡眠,容易因“睡眠惯性”导致醒后身体疲惫、迷迷糊糊。

做好6条 给身体充足电

高质量的午睡能帮你提高活力,一些简单的准备就能给身体带来良好的修复。

1.睡前别吃太饱

吃太饱会加重胃的消化负担,影响午休质量,每餐吃到七八分饱就该放下筷子了。

午饭后,最好先活动半小时再入睡。若觉得半小时太长,也不要立即躺下,可以走动几分钟再睡。

2.不要趴着打盹

所有晚上睡眠不好的人,以及白天脑力活动较多的人,都应尽可能坚持午睡。

要注意,趴着是最不推荐的午睡姿势,容易引起脑部缺血,时间长了还可能引发脊柱变形、腰肌劳损等。

有的人用手当枕头,趴在桌上午睡,这样会使眼球受压,还会压迫胸部,影响呼吸、血液循环和神经传导,使双臂和双手发麻、刺痛。

3.可用躺椅和颈枕

上班族可以考虑买张躺椅,午睡时撑开,不用时收起,这样也不会占用太大的空间。

如果连躺椅也没法用,买个颈枕就可以。需要午休时,可以戴上颈枕,靠着墙壁或椅背等支撑物小憩一会儿。

4.闭眼放松也是休息

可能有时候你并不是很困,不必强求自己一定睡着,可以先把眼睛闭上,然后将精力集中到呼吸上,放缓呼吸频率。

英国卡皮奥南丁格尔医院睡眠治疗师纳瑞娜·瑞姆拉罕说:“即使你没有真的睡着,只要躺下,放松大脑,恢复体力,也会有很大的好处。”

5.醒后轻度活动

午睡后要慢慢站起,再喝一杯水(200毫升—300毫升),不建议马上从事高难度工作。

6.避免较强的外界刺激

不少单位的办公场所是大厅,中午不会关灯,对灯光敏感的人可准备一个午睡专用眼罩。

睡眠不好的人还可以自备防噪耳塞,营造一个安静的人睡环境。

入睡后,肌肉会处于松弛状态,毛细血管会扩张,汗孔会张大,因此易患感冒或其他疾病。此时要避免风寒,避免冷风直吹身体。

郑荣华

健康微观点

6个表现 提醒肾脏出了问题

如果以下6个症状有4个以上,就要去医院确诊一下是否已患上肾脏疾病了。

- 1.浮肿:眼皮浮肿或双脚浮肿,要考虑肾脏问题。
- 2.恶心、呕吐、食欲不振:可能是肾脏病累及胃肠道的表现。
- 3.小便有泡沫:尿色发红,或者尿液表面漂浮着一层细小泡沫且不易消失。
- 4.尿量变化:正常人每天排尿1000毫升—2000毫升,尿量变多或变少都要警惕。
- 5.皮肤瘙痒:肾不好时,尿素不能经尿液排出,就会通过皮肤排泄,引起瘙痒。
- 6.头痛、乏力、睡眠不佳:多是肾病合并高血压所致。

——《生命时报》

饭后散步有讲究

饭后散步能促进胃肠蠕动,有助胃消化液的分泌和食物的消化吸收。但要注意,这里说的“饭后”是指在进食结束至少20分钟以后,而非指饭后立即散步。散步时要掌握好速度,不能走得太急,以每分钟90步,即一秒走一两步为佳,时间以10分钟—30分钟为宜。“饭后百步走”比较适合长时间伏案、形体较胖、平时活动较少的人。

——《生命时报》

好体态让人更健康

好的体态可以从6个方面让你变得更健康。

- 1.提升情绪:让你更加快乐和积极。
- 2.提高记忆力:直立坐姿可使大脑血流量和供氧量提高40%,因而可大幅改善记忆。
- 3.增强自信心:对自己的想法更加重视。
- 4.促进消化:良好的姿势有助于锻炼支持消化器官的核心肌肉群,避免一些消化问题。
- 5.强壮骨骼:良好的姿势有助于减轻脊柱压力,帮助骨骼发挥应有的功能,并使骨骼更健康。
- 6.减少头痛:纠正不良姿势,能有效避免脖颈和肩膀肌肉过度拉伸,从而使头痛减少41%,颈部和肩部疼痛减少43%。

——《生命时报》



刊登广告须知

- 一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;
- 二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;
- 三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;
- 四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续;
- 五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;
- 六、广告内容须加盖单位公章;
- 七、凡限购特价商品,一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。

沧州晚报广告部

企业是船 广告是帆

沧州晚报广告部 助您一帆风顺

3155777

沧州晚报

分类广告



电话:0317-5590779

地址:浮阳南大道 全媒体中心 (联通营业厅对面)

专业空调维修 移机 加氟 回收 0317-8518890

老酒收藏

沧州举办首届“老酒收藏交流大会”,30万元高价收购陈年老酒一瓶,希望广大藏友踊跃报名参加老酒鉴别、交易、收藏交流学习,到场嘉宾均有礼品相赠。

举办单位:沧州泉发酒业有限公司 地址:百合世嘉南门外150米,茅台酒庄 联系电话:19903179819