

午觉 - 怎么睡最健康

6分钟助记忆、24分钟护心脏、45分钟降血压

●本报记者 张芳

2011年03月18日 08:11 来源: 人民网-《生命时报》 手机看新闻



睡午觉，对于老人来说是养生法宝，对于年轻人来说是奢侈享受。3月8日英国《每日邮报》的一篇文章更指出，每天中午打个“猫盹”，是给健康充电的最好办法。事实上，中国人自古讲究睡“子午觉”，这俨然是将午觉和晚上的睡眠，提到了同等地位；而曾经不太重视午觉这件“小事”的西方国家，也在近些年纷纷掀起“午睡运动”，德国甚至将午睡写入法律，由政府强制推行。

打个盹也是给身体充电

午觉时间很短。但不要小瞧了这几十分钟的睡眠，无论是从传统中医，还是从最新的国外研究来看，把它比作最好的“健康充电”法之一，都毫不过分。

中医认为，中午11点到1点是人体阳气最盛的时候，此时睡眠，有调节阴阳平衡的作用，令人变得神清气爽，精力充沛。此外，国外关于午睡好处的研究也是层出不穷。

1.降血压。美国阿勒格尼学院研究人员的最新研究发现，如果工作压力大使人血压升高，不妨午睡片刻，这样会有助降低血压。

2.保护心脏。一项希腊研究显示，每周至少3次，每次午睡30分钟，可使因心脏病猝死的风险降低37%；另有资料证明，在有午休习惯的国家和地区，冠心病的发病率要比不午睡的国家低得多。研究人员认为，这可能得益于午休能舒缓心血管系统，并降低人体紧张度。

3.增强记忆力。美国研究人员发现，午睡可以令人的精力和警觉性得到大幅度提高；德国杜塞道夫大学的研究则显示，午睡不但可以消除疲劳，还能增强记忆力。

4.提高免疫力。德国精神病研究所的睡眠专家发现，中午1点是人在白天一个明显的睡眠高峰。这时睡个短觉，可有效刺激体内淋巴细胞，增强免疫细胞活跃性。

5.振奋情绪，赶走抑郁。美国哈佛大学心理学家发现，午后打盹可改善心情，降低紧张度，缓解压力；美国斯坦福大学医学院的一项研究更是发现，每天午睡还可有效赶走抑郁情绪。

睡觉时间决定效果

不得不说，对于很多人来说，睡午觉已经渐渐成了一种奢侈的享受。《生命时报》2010年所做的

一项网络调查结果显示，在参与投票的 4179 人中，88.13%的人认为午睡有用，但没条件睡。在无法午睡的人群中，47.04%的人是因为中午安排了其他事情，工作太紧张没时间睡的占 16.91%。

那么，如何在不长的工作间隙，挤出足够的午睡时间呢？《每日邮报》的报道指出，好的午觉不需太长时间，从 6 分钟到 40 分钟，你都可以收获不同的益处。

6 分钟，记忆开始增强。一项德国的研究发现，6 分钟的睡眠即可以起到提高记忆力的作用。因为这么长的时间，已经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”盛装新知识了。

20—30 分钟，最佳午睡时间。美国太空总署科学家发现，午睡 24 分钟，即可使工作表现提高 34%，头脑的整体灵敏度提高 54%。此外，这个时长还有助于减缓心率，有保护心脏的作用。英国某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，就会有好处。”20 分钟的类似瑜伽最后的冥想也能达到同样的效果。

40 分钟：如果你前一天晚上没睡好，白天工作又需要特别集中注意力，那么一次 40 分钟的午睡，可以让你进入浅睡眠状态，帮你给大脑充电。此外，每天午睡 45 分钟还有降低血压的作用，并帮助调节免疫系统，提高身体体质。如果要睡 40—45 分钟，最好定个闹钟。因为午睡超过 45 分钟，会进入深度睡眠，容易因“睡眠惯性”导致醒后身体疲惫、迷迷糊糊。

90 分钟：如果你有足够的时间，一个半小时的睡眠可以让你睡足一个完整的睡眠周期，进入深度睡眠，修复身体。加州大学的马修·沃克博士在研究后发现，90 分钟的午睡，可以对身体进行一次很好的修复。

最好的午睡时间是下午 1 点到 3 点。习惯早睡早起的人，可以在 1 点左右午睡；习惯晚睡晚起的人，适合在 2 点半左右午睡。

午睡条件自己创造

若论睡个好觉，毫无疑问是躺着舒服。但事实上，除了少数能够在家午睡的人外，大部分学生和上班族们，还面临着无床可躺，甚至无沙发可依的“将就”局面。一桌一椅，是趴在桌上，还是仰靠在椅上？

卫生部健康教育专家洪昭光教授认为，姿势问题，并无一定之规。但趴时间长了，会压迫神经和血管，所以人会下意识地变换姿势。几分钟的短睡可以趴着，如果有 20 分钟以上的时间，还是选个舒服的姿势睡为好。如果你一时睡不着，也要把眼睛闭上，然后把精力集中到呼吸上，放缓呼吸频率，同时，在吸气时轻声发出“嘶”的声音，呼气时发出“呼”的声音，这样有助于你尽快入睡。

首都医科大学附属某医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒提醒，并非人人都必须午睡，应根据身体状态和作息习惯因人而异。首先，夜晚本来就睡得不好，或常受失眠困扰的人，不宜午睡，否则会加重晚间失眠；其次，晚上睡足七八个小时，白天仍觉得困倦的人，最好不要由着自己去睡，因为睡太多也是睡眠障碍的一种，午睡只会加重症状。

有不适合午睡的，当然也有比较需要午睡的。偶尔因晚上加班或其他原因没睡足的人，通常都需要白天通过午觉弥补；白天工作学习太过紧张的人，如学生、司机等，如能在午间小睡一会，则可达到缓解紧张、促进记忆的效果。

以上正文预览由 [SOSO 新闻](http://health.people.com.cn/GB/14173861.html) 提供，原文地址：<http://health.people.com.cn/GB/14173861.html>