

【关注科学午睡】

孔子曰：中午不睡，下午崩溃。孟子曰：孔子说得对。这是网上流传很久的一个段子，许多人却深有体会。夏季昼长夜短，常睡得晚、起得早，午睡好比长跑过程中的一次缓冲；再加上炎热时节，人体体表血管扩张，大量血液集中于皮肤，脑部供血不足，工作了一上午自然有种昏昏欲睡的感觉。上班族回家睡也不现实，在办公室凑合下也可以。不过，趴着睡？坐着睡？在外忙碌怎么睡才好？本期，医生与养生达人告诉你午睡的讲究。

眯一会儿

本报记者 徐洁

人生难得，午时一觉

午睡是咱老祖宗留下来的生活习惯。古人讲究：“子时大睡，午时小憩”，认为“最难得子午觉”，子午觉就是晚上在子时(23点~1点)睡觉，白天(11点~13点)午休。

清人所撰《老老恒言》中说：“稍寝以养阳。”理论依据来自《内经》：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”子时和午时都是阴阳交替之时，午时即中午11时至下午1时，阳气最盛，阴气衰弱，因此应入静或小寐，以使身体平稳过渡。古代大多数读书人还是喜欢午休，诸葛亮算一个，刘备三顾茅庐，两次造访没有见到，第三次亲临，他就公然在午睡；陆游也算一个，曾写诗曰：“相对薄团睡味长，主人与客两相忘。须臾客去主人觉，一半西窗无夕阳。”

传国学大师南怀瑾睡眠甚少，每天只睡两个时辰，非但没有“睡眠亏空”，却精神强健，活到95岁，秘诀就在于这“子午觉”，他说：“正午时，哪怕只有二十分钟也一定要睡。”

就连视中国人午睡为奇葩、懒惰的西方人，也频出研究成果力证午睡的科学性。

美国调研机构皮尤公司最新调查发现，34%的美国成年人保持天天午睡的习惯，他们倡议人们随着年龄增大，养成白天小睡的习惯。美国加州心理学家《午睡吧！改变你的生活》一书作者萨拉·蒙特尼克博士说，午睡不用花一分钱，也无任何副作用，可谓最便宜、安全的“保健法”。美国心理学家的一项研究还发现，午睡可帮助学龄前儿童记住早上所学知识。

午睡可减少心脏病发生几率

有午睡习惯的人有体会，“中午不睡，下午崩溃”一点也不夸张。《活力睡眠》一书认为，午睡能有效地帮助人集中注意力，并作出正确的决定。午睡后，大脑更好用、更灵活、反应更快，精力更旺盛，情绪更高。午睡可缓解紧张，有效地帮助人们保持心理平衡，减少焦虑。

根据最近调查，每天午睡半小时可减少30%患心脏病的可能性，因为休息期间，心脏消耗和动脉压力都减少，冠心病发病率比不午睡者要低。

山东省中医院副院长、肺病科主任张伟说，午时气血流注于心经，此时应适度休息，否则心经气血充盈时，造成血脉运行紊乱，血不归经，即血液溢出脉外，不循经脉运行。

不过，对于上班族来说，“到底怎么睡才睡得舒坦”是个问题。有人习惯趴在桌子上睡，有的仰在椅子上睡，最近折叠床大热，不想辜负午睡者干脆躺床上睡。午休时段，流哈喇子的、打呼的也算得上办公室一景。在某论坛上，谈起午睡这一话题，网友甚至将领导是否支持午休，是否提供午休条件，作为衡量一公司是否管理人性化的标志，对于不让午休的领导，自然人人共伐之。

在济南，不少女性为寻求中午小憩，办健身卡、美容卡，利用练瑜伽或者美容按摩之机，午睡休息。

姿势不对，起来重睡

烟台毓璜顶医院退休医生王新奉自称是一名与“午睡”相伴60余年的铁杆粉丝，他爱睡，却不贪睡，一般睡半个小时，不到下午1点就起床了。

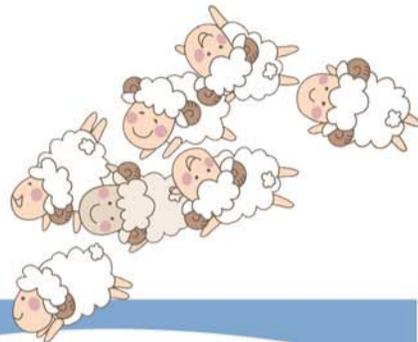
张伟也建议，午睡时间不宜过长，最好控制在半小时以内，否则醒来会感觉不适。

山东省千佛山医院神经内科主任医师唐吉友说，有两类人不应当午睡或长时间午睡，一是夜间失眠者，建议中午尽可能不午休，以免搅乱生物时钟，晚上失眠情况更严重；老年人早上起得早，中午可适当休息，但在一个小时内为佳，甚至10分钟，20分钟就可以了，否则白天浅睡眠多，晚上深度睡眠却受影响，降低睡眠质量。

“睡眠时间固然重要，但睡姿不对，对健康起反作用。”张伟说，中午很多学生和上班族会选择坐着或趴在桌子上，看似简便，危害却极大，坐着或趴在桌上睡会减少头部供血，让人睡醒后出现各种大脑缺血缺氧的症状，若用手当枕头会使眼球受压，久而久之容易诱发眼疾。

古人认为，侧卧以向右为佳，称“吉祥睡”，这种睡姿的科学性已被现代医学证实，从生理解剖位置来看，这种睡法心脏位置会向右，肝脏则位于右肋部，胃的开口全在右侧，这种姿势可减轻心脏压力。“吉祥睡”尤其适合老年人，清代曹廷栋在《老老恒言》“安寝”条即称：“如食后必欲卧，宜右侧宜舒脾气。”

如果您没有午睡习惯，读罢此文，也不必纠结。唐吉友说，午睡不是必须的，成年人每天睡够七八个小时，老年人睡足六个小时，身体就可以得到充分休息。



办公室午睡面面观



午睡方法

- 方法1：睡姿应取头高脚低、右侧卧位。
- 方法2：午餐后不宜立即躺下午睡。
- 方法3：睡前不吃油腻食物，不吃得太饱。
- 方法4：午睡时应避免受较强的外界刺激。
- 方法5：醒后轻度活动。

四个午睡禁忌

- 一忌午睡时间越长越好，以半个小时至一个小时为宜。
- 二忌随遇而安乱午睡，不能随便在走廊下、树荫处、草地上、水泥地面上躺下就睡，也不要穿堂风或风口处午睡。
- 三忌坐着或趴着打盹。坐位及伏案睡觉会减少头部供血，使人醒后出现头昏、眼花、乏力等大脑缺血缺氧的症状。有的人用手当枕头，伏在桌上午休，会使眼球受压，易诱发眼疾。
- 四忌人人都午睡。只要身体好，夜间睡眠充足者，不午睡一般也不会影响身体健康。

