

最佳午睡时长是半小时

“中午不睡,下午崩溃。”忙碌的生活中,午睡已经成为许多人缓解压力、恢复精力的重要习惯。最新的研究发现,那些经常午睡的人,大脑衰老更慢。最佳午睡时长是多久?午睡要注意什么?



忙碌的白天,不少人都会靠午睡缓解疲惫,可午休过后的状态却天差地别:只小憩十几分钟的人,醒来头脑清醒、浑身轻松;一觉睡足一小时以上的人,反倒昏沉乏力、精神萎靡。大量权威医学期刊研究证实,午睡时长直接影响代谢、心脑血管与大脑健康,30分钟是午休黄金分界线,再搭配科学的休息方式,才能把午睡的养生价值发挥到最大。

午睡半小时护血管

想要靠午睡养护身体,首要把控好时长,超过30分钟,各类健康隐患会随之增加。相关研究显示,午睡时长超30分钟的人群,体重超标、代谢紊乱的概率大幅上升,患上代谢综合征的风险提高41%,常伴随腰围增粗、空腹血糖偏高、血压波动等问题。高血压人群更要严格控制午睡时间,长时间睡眠会加大中风隐患:午睡31分钟至60分钟,中风风险上涨27%;午睡超过一小时,中风风险直接升高37%。反观30分钟以内的

短时午睡,不会给身体代谢增添负担,还能平稳血压,保护心血管。

短时浅睡养护大脑

研究表明,半小时浅度午睡可以快速激活大脑,提升记忆力与专注力,睡醒后思维更敏捷。坚持规律短午睡的人,大脑总容量更大,能延缓脑部随年龄萎缩,相当于将大脑衰老速度放缓2.6至6.5年。适度午睡还有多重益处:长期规律午休,可有效预防老年痴呆,维持思维灵敏;每周午休一到两次,中风、心力衰竭发病风险降低48%;短暂午休还能调节情绪,缓解焦虑烦躁,睡醒后情绪更平和放松。

午睡避开四大误区

仅仅控制午睡时长远远不够,不少人午睡后不适,都是错误习惯导致的,医生总结四个午休要点。

第一,午睡务必做好保暖。人体入睡后体温轻微下降,免疫力随之减弱,寒气更容易侵入体内。气温偏低或是换季时午休,建议披上薄外套,护住肩颈与腹部,避免

受凉引发不适。

第二,饭后切勿立刻躺下。进食后肠胃需要集中动力消化食物,马上入睡会减慢肠胃蠕动,极易出现积食、反酸,长期如此会损伤肠胃黏膜,诱发慢性胃病。建议饭后散步10分钟至20分钟,减轻腹部饱胀感,再进行午睡。

第三,减少伏案趴睡,降低身体压迫。趴在桌面午休会压迫手臂神经,阻碍全身血液循环,颈椎、腰椎持续承压,久而久之引发肩颈酸痛、腰背劳损。没有平躺条件时,可用柔软抱枕垫高头部,减少骨骼与血管受压。

第四,睡醒缓慢起身,简单舒展放松。猛然起身会造成血压急剧波动,引发头晕、眼前发黑。醒来后先静坐片刻,干搓面部促进血液循环,轻柔按揉后颈、腰背,舒缓僵硬肌肉,待身体状态平稳后再起身活动。

午休虽是日常小事,却和代谢、心脑血管健康息息相关。不必追求长时间深度睡眠,每天20分钟至30分钟浅睡,避开午休误区,能养护脏腑。

因人而异 适合就好

不少人午睡过后非但没有神清气爽,反倒头昏乏力、越睡越困。体虚者、上班族、儿童身体机能、日常作息各不相同,午睡时长、睡姿、休养方式不能一概而论,只有贴合自身情况午休,才能补足气血、安定心神、养护阳气。

对于体质虚弱、气血亏虚、脾胃虚寒的人来说,午睡是难得的调理良方。这类人群时常浑身没劲、手脚常年冰凉,午时是一天阳气最充沛的时候,适度午睡可顺应天时温养阳气、疏通周身气血。这类人群不用硬性卡三十分钟的标准,睡到身体舒展舒服即可,优先平躺休息,保证全身气血流通顺畅。切记饭后不能马上躺下,安静缓上十分钟再午休,防止积食腹胀,加重脾胃负担。

上班族白天久坐,多气血循环不畅,午休建议控制在三十分钟内,浅睡即可。条件有限不要直接趴在桌面,垫高头部减少颈椎、血管压迫,避免睡醒头晕手麻。

儿童精力消耗快,适当午休助力生长,但也不宜睡得过久,避免影响夜间睡眠。

不同人群应根据年龄、体质调整休憩时长与睡姿,不盲目久睡,应适度静养。

古人眼中,午睡是顶级养生之道

在古人眼中,午睡是顶级的养生之道。

古人推崇“子午觉”养生法,子时熟睡养阴,午时小憩养阳,短短的午间安眠,是调和阴阳、滋养身心的良方。

南宋爱国诗人陆游堪称头号“午睡养生家”。陆游一生仕途坎坷、半生颠沛流离,却得以高寿八十五岁,这与他坚持多年的午睡习惯密不可分。他一生钟爱午间幽眠,还专门作诗《午梦》记录自己的养生心得:“苦爱幽窗午梦长,此中与世暂相忘。华山处士如容见,不觅

仙方觅睡方。”在他看来,世间没有昂贵珍稀的长生仙方,安稳惬意的午睡,便是最平价有效的养生良药。陆游的午睡从不贪多贪久,讲究闲适有度、顺其自然。每至午后,他便静坐窗前,抛却俗世烦忧、放下书卷琐事,伴着清风暖阳浅浅小憩。短暂的午梦能让疲惫的身心彻底放松,消解伏案读书的疲惫,调和体内阳气。晚年的陆游依旧精神矍铄、笔耕不辍,常年坚持的午睡养生,为他积蓄了充足的精气神,支撑他历经沧桑仍体魄康健、心境豁达。

北宋文豪苏轼同样深谙午睡

养生之道。苏轼一生屡遭贬谪,却始终心态通透、体魄强健,得益于他随性自律的作息养生。苏轼总结出一套专属的睡眠养生心法,讲究卧姿安稳、心神静定、舒缓肢体,睡醒后稍加静养,不急于起身奔波,让气血缓缓归位。即便身处困顿逆境,苏轼也始终保持午睡习惯。午后闭目休憩片刻,既能驱散白日的浮躁疲惫,又能梳理心绪、涵养元气,让他在人生起落中始终保持清醒的思维、平和的心境。在他的诗文与生活理念中,午睡从来不是虚度

光阴,而是蓄力修身,是普通人触手可及的养生智慧,无关境遇贫富,只在心性安然。

诸葛亮日理万机、思虑深重,却始终坚守午时小憩的习惯。家喻户晓的“三顾茅庐”典故中,刘备第三次拜访时,诸葛亮正在午后酣睡,悠然安卧、不为外事所扰。他并非慵懒懈怠,而是深谙午时阳气最盛,短暂午睡可养心安神、补足元气。正午时分心经当令,此时安眠能滋养心神、平复思虑,为高强度的脑力劳作蓄力,所以诸葛亮总能思维敏捷、谋略过人。

本报记者 李由