

# 午睡不是人人都适合？ 是的！

对于许多人,尤其上班族而言,吃完午饭睡一会儿午觉,是补充体力脑力的一个不错选择。然而最近一则关于“午睡不是人人都适合”的消息在网上热传,引起了不少人的关注和质疑。

这睡觉居然也分人,还有人不适合午睡?针对网友们的一些疑问,呼吸睡眠科专家王茵侨表示,网传观点有一定道理,65岁以上或体重超标20%的人、平时血压较低的人、血液循环系统有严重障碍的人等确实不宜午睡,但对于普通人而言,是否每天睡午觉还要看每个人的生活习惯。

## 说法

### 午睡不是人人都合适?

小李在一家机关单位上班,经过一上午的忙碌,午饭之后他总喜欢小睡一会儿。“上午连续工作2~3个小时后,人的整个思路会变得不清晰,且长时间对着电脑眼睛会比较劳累,因此说中午休息一下是很好的。”对于朋友圈里流传的“不是所有人都适合睡午觉”的说法,小李不以为然。

就朋友圈里流传的说法,绝大多数的市民与小李持相同观点,不认可“午睡不是人人都适合”的说法。“午睡应该是适合所有人啊。”市民杨女士表示,她认为睡午觉本身就是调节身体机能的一个过程。如果你觉得疲劳了,中午休息调整是很有必要的;但若觉得不觉得疲劳的话,睡一下养足精神也是蛮好的,睡午觉应该是没有坏处的。

不过也有一些市民表示,自己午睡醒后精神反而更差了。“中午睡觉醒来之后,总觉得头脑有些混沌、不清晰。”王先生说,因为午睡后感觉头晕,全身没有力气,他现在基本上都不再午睡了。

## 求证

### 有些人确实不宜睡午觉

那么,“午睡不是人人都适合”的说法到底可信吗?王茵侨表示,人的睡眠可以分为浅睡眠和深睡眠,入睡30分钟后的睡眠已经逐渐进入深睡眠状态,此时大脑各个中枢神经的抑制过程加深,体内代谢过程逐渐减少,如果这时候醒来,会感到浑身不舒服而更加困倦。是否所有人都适合午睡,还要看每个人的生活习惯和身体状况。

比如脑力活动或者体力活动的人,还有中小學生、老人等身体素质比较差的人,需要恢复脑力和体力,我们建议其适当午休;但如果晚上睡眠很充足,休息得很好,有下列症状的人是不建议其午休的。王茵侨说,有三种人不太适合午睡:

第一种是65岁以上或体重超标20%的人,因为午睡会增加血液黏稠度,容易引起血管堵塞;

第二种是血压很低的人,午睡时血压会相对降低,呼吸就更困难了;

第三种是血液循环系统有严重障碍的人,特别是那些由于脑血管变窄而经常头晕的人,因为午饭后大脑的血液会流向胃部,血压降低,大脑供氧量减少,如果这些人在这时午睡,很容易因大脑局部供血不足而发生中风。因此建议他们中午还是不要午睡的好,适当地去户外走走,或者在办公室里活动活动,更有利于身体健康。

此外,王茵侨提醒,有失眠问题的人,也要避免午睡。应尽量把睡眠时间安排到晚上,中午时可以做一些轻松的事情,使自己保持一种良好的放松状态,更好地迎接下午的工作和学习。

## 提醒

### 上班族午睡, 切忌直接伏案而睡

上班族工作压力大,不少人都希望能在中午少睡片刻,缓解疲劳。然而,很多人受环境条件限制,就直接趴在桌上睡了。那么,对于上班族而言,应该怎样健康午睡呢?王茵侨表示,午睡姿势不正确,可能会让人越睡越累。

“对于都市白领来说,如果是趴在桌子上午睡的话,最好拿个软而有一定高度的东西垫在胳膊下,这样可以减小挤压,比较容易入睡;如果是靠着椅背午睡,睡觉时脑袋耷拉在椅背上是不对的,因为这样可以造成头部血流量减少,不能达到午休的目的。”王茵侨说,午睡时间以15分钟至30分钟为宜,最长不要超过1个小时。时间太长,人体容易进入深度睡眠,下午醒来后反倒头脑昏沉,影响工作。

王茵侨提醒,人在入睡后肌肉松弛、毛细血管扩张、汗孔张大,保暖不当容易患感冒或其他疾病。因此当办公室空调开放时,最好准备一条毛毯盖在身上,尽量注意避免空调直接吹向身体。

## 链接

### 老年人午睡五不宜

#### 1. 午睡时间不宜太长

老人睡眠时间较少,白天睡得时间过长,势必会导致夜晚难以入睡。因此,老年人午睡应以1小时左右为宜,不宜睡时过长。

#### 2. 不宜饭后马上就上床

老年人消化机能差,饭后胃肠道需要较多血液量消化食物。如饭后马上入睡,会影响血液进入胃肠系统,妨碍食物消化,导致胃肠功能紊乱,不利于营养物质的吸收和利用。

#### 3. 不宜和衣而睡

老年人午睡决不可因怕麻烦而和衣而睡,应宽衣、解带,并要盖好再睡,以免着凉感冒。

#### 4. 不宜对风而睡

老年人抵抗力差,吹风很易感冒。因此,老年人午睡时不可对着“风头”迎风而睡,也不可吹着风扇或空调而睡。

#### 5. 不宜坐着午睡

如果坐在椅子或沙发上午睡,或者趴在桌子边午睡,醒来后常会感到头晕、耳鸣、腿软、视物模糊以及面色苍白,这是由于“脑贫血”引起的。老年人心功能较差,坐着睡觉时心率较慢,血管扩张,流经各种脏器的血液速度相对减慢。如果坐着睡,流入脑子的血液就会更加减少。特别是午饭后,较多的血液要进入胃肠系统,加上“坐姿不当”,就会进一步加重“脑贫血”,导致上述一系列不适症状的发生。(檀亚楠)

