

# 午睡有讲究 睡好益处多

“与睡眠时长相比,更重要的是睡眠质量和睡眠效率。”近日,广州医科大学附属脑科医院(广州市惠爱医院)睡眠障碍科主任江帆说,习惯睡午觉的人,应该通过科学的方法“训练”自己,让自己拥有更高效、更健康的午睡。

不久前,2020年欧洲心脏病学会年会公布的中国科学家的一项新研究成果指出,对于那些每晚有充足睡眠的人群来说,每天午睡超过1小时可能导致其死亡风险提高30%。

如何午睡才是科学的?不科学的午睡对身体有哪些害处?关于午睡的事,还有哪些是我们所不知道的?

## 午睡时间以半小时为佳

江帆长期从事睡眠障碍的临床诊疗,她介绍说,除了常见的失眠之外,现代人白天过度困倦的现象越来越多,睡眠觉醒节律紊乱的人也越来越多。这几种情况都极有可能出现“午睡”或午间卧床时间很长。

“原因很多,有疾病因素,也有人为因素。”江帆说,午睡时间长的人,首先要明确是否存在疾病因素。因为有些疾病是有潜在致死性的,比如睡眠呼吸暂停等与睡眠相关的呼吸疾病。另外也包括发作性嗜睡、特发性中枢性嗜睡症、睡眠-觉醒周期紊乱、精神疾病等。

“夜间失眠的患者也往往会希望通过午睡来补充不足的睡眠。当然,也存在一些人为因素,如熬夜刷剧玩游戏、夜间饮酒过多或午间习惯性卧床。”她指出,如果是人为因素所致,就要消除诱因,保证充足的夜间睡眠,改善白天的困倦状况,才能获得充沛的精力,为身心健

康打下良好基础。如果是疾病引起的,建议向睡眠专科医生寻求帮助,接受系统治疗。

一般健康成年人的夜间睡眠时间推荐是7—8小时。“在充足的夜间睡眠基础上,午睡时间原则上不超过40分钟,以半小时最佳。如果没有时间午睡,打个盹儿就可以了。”江帆解释道,“午睡并不是越长越好。睡的时间长了,容易进入深睡眠或快眼动睡眠阶段,这个阶段人体的肌张力是降低的,心跳呼吸等不均匀,如果进入这些阶段并从此阶段醒来的话,很多时候会感觉全身无力、心慌不适,有的人甚至郁郁寡欢、无精打采。如果本身是睡眠呼吸暂停的患者,午睡时间过长相当于出现睡眠呼吸暂停和低氧事件的机会更多,导致心血管负荷加重,患病风险增加。”

## 把午睡调整为午休

适当的午睡可让身心得到有效的放松,消除疲劳,与不午睡的人相比,午睡者下午的工作效率更高,情绪更稳定。江帆说:“人休息的时候,胃肠道等身体各大系统都会接收到休息的信号。所以,作息规律有午休的人,通常不会有那么多的消化系统疾病。”

不过,江帆建议把午睡调整为午休,不要纠结于是否能“睡着”。她说:“午休,意思就是让身心放松即可,不用强求必须有睡眠感,即熟睡的感觉。达到这个‘休’的状态可以用多种方法,比如听音乐、做松弛训练、放空自己的大脑、放松全身肌肉等。”

在江帆看来,没必要为了“睡着”而把自己弄得筋疲力尽,“尤其是失眠焦虑

的患者,中午越着急越睡不着,越睡不着越着急,从而影响到整个下午和晚上的情绪,影响到夜间睡眠,导致恶性循环”。

“松身心”才是午休的目标。“工作人群和学生,有时候中午还有不少工作或是功课没有做完,有的人即便没有放弃午睡但脑子仍然处于活跃状态,这时候就需要调整自己的心态,合理安排任务和时间,重视和保护好自己的‘午休时间’。对于头脑中出现的各种工作、文件、作业等,不用理会,或者‘强压’,专注自己的呼吸平和或是肌肉放松,也许,那些念头不知啥时候就少了甚至没了。”江帆说。

## “趴着睡”的习惯要改一改

午睡需要遵循一定的原则才能睡得健康,江帆强调,午睡有“讲究”。

午饭后,不要立刻午睡,要先休息半小时左右,让肠胃充分消化食物。入睡时间建议选择在一点到两点半之间,如果到了下午三四点后再午睡,则容易造成晚上睡不着觉,引起生物钟的紊乱。

“‘趴着睡’的习惯要改一改。”江帆指出,“趴着的体位,部分身体肌肉持续呈绷紧状态。趴着睡时,下肢一直处于下垂位,而头部则一直压迫着胳膊,血液回流会受影响,这样毛细血管里的‘垃圾’运不出来,‘营养’运不进去,后果可想而知。”

她建议,午睡的时候,尽可能把自己“放平”,能放多平就多平。有床就躺着,没床就仰着,脚下找点东西垫着。睡醒后最好能够到户外走一下,或者做些自己喜欢的事情,尽快恢复精神抖擞的状态。(叶青)

## 导读

河南表彰抗疫英雄  
市一院获六项殊荣

[B2]

总医院多学科  
合力为97岁老人  
取出食管异物

[B4]

国家癌症中心  
将全面推广癌症的  
多学科诊疗模式

[B5]

戒掉坏习惯  
多活六七年

[B5]

血压计、减脂仪、隐形眼镜:  
公众如何用得安全?

[B8]



健康视界



平顶山金融圈

