

睡午觉真的有好处吗？

午睡的重要性不言而喻。许多研究已证明午睡有益身体健康。但午睡可减少慢病发生率。近年来的研究发现，除了夜间睡眠外，人们在白天还有 3 个睡眠高峰：9 时、13 时和 17 时。其中，最高峰为 13 时左右，也就是通常认为的午睡时间。那么，午睡究竟有何好处呢？让午睡效果更好的小秘诀又有哪些呢？下面，就一起来看看吧。

午睡的好处

睡午觉有许多好处，对于经过了一个上午忙碌的人们，它能缓解疲劳、振奋精神，还能舒缓压力、调节情绪。美国心脏病学会发布的一项研究报告指出，养成睡午觉的习惯有助于降低血压，效果甚至可以和药物治疗相媲美。午睡时间每增加一小时，血压就会降低 3mmHg，这一发现意义重大，因为血压每降低 2mmHg 就意味着心脏病等心脑血管疾病的发作率可以降低 10%。

除此以外，午睡还有以下的功效：

1.消除疲劳，恢复精力。人们一般在上午精力旺盛，这是因为经过了夜间休息，人的内部机能得到了休整，但经过一上午的工作和学习，人们普遍会感到疲乏和精神不佳。在吃过午饭后适当午睡能够及时调整身体机能，帮助人们消除疲劳，恢复精力，这对下午的工作和学习十分有利。

2.合理午睡能使人更快乐。英国赫特福德郡大学研究人员调查了 1000 多人的午睡习惯，发现与不午睡或者长时间午睡的人相比，午睡不足半小时的人更快乐。就调查对象而言，在午睡不足半小时的人群中，

66%感觉快乐；在午睡时间较长的人群中，56%感觉快乐；在不午睡的人群中，60%觉得快乐。

3.降血压。希腊一项研究显示，对血压控制较好的高血压患者而言，午睡有助于降低血压，效果类似其它已知的降压手段。研究人员发现，在志愿者中，午睡者24小时收缩压平均值比不午睡者低5.3毫米汞柱，舒张压低3.3毫米汞柱。

4.护肝。中医认为，人的睡眠在一天中的两个时辰特别重要：午时，子时。其中，午时是指上午11点到下午1点，子时是指晚上11点到凌晨1点，这4个小时是骨髓造血的时间，流经肝脏的血液最多，此时睡觉有利于肝功能修复。

对大多数人来说，白天偶尔小睡有助于提高学习和工作效率，但白天睡得过多也会增加患糖尿病和帕金森病等疾病风险。

以“短”为宜别超1小时

一项研究数据显示，我国大约有39.3%的人群有午睡的习惯，大部分人的午睡时间控制在1小时之内，约有8.9%的人午睡时间在1小时以上。

午睡有别于夜间睡觉，绝对不是越长越好。随着时间延长和睡眠深度的增加，人的睡眠分为1期至4期以及快速动眼期（此阶段的大脑神经元活动与清醒时相同）。其中，第1期为入睡期，第2期为浅睡期，第3期为中度睡眠期，第4期为深度睡眠期。

研究提示，在浅睡眠期即1期至2期是大脑皮层充分休息期，在3期至4期则出现大脑皮层功能抑制。专业点来说，随着睡眠不断加深，

睡眠脑电波也在不断变化，快波逐渐减少，慢波逐渐增多。睡眠 2 期开始出现慢波，在到达快速动眼期时，脑电波反而出现增快、活跃的表现。因此，很多人都有这种感觉，午间“短睡”后精力比较充沛，而午间“长睡”后反而会在下午出现精神状态不佳的情况。这就是因为包含较多“慢波”的午睡，会增加人觉醒后的睡眠惯性，而短时午睡中慢波成分较少，在觉醒后的睡眠体验较好。

午睡应以“短睡”为主，即包含 1 期和 2 期睡眠期。估算成时间，大部分人拥有这两期睡眠的时间在 30 分钟左右，若时间太久进入深睡眠期后再觉醒，则达不到“解乏”的效果。

午睡的开始时间也有讲究，正确的做法是选择在餐后半小时开始休息。因为此时胃内的食物已经部分排空，入睡可缓解消化道压力，同时也能减少胃内食物反流至食道。部分选择卧位睡眠的人群，如还存在食道反流的情况，可适当增加枕头高度，或尽量减少午餐用量、延长午餐至午睡间的时间间隔。

让午睡效果更好的窍门

1.限制时间。

午睡的最佳时间在 10~26 分钟。美国宇航局科学家发现，午睡 26 分钟能使飞行员的驾驶表现提高 34%，警觉度提高 54%。时间过长则会影响夜间睡眠。

2.安排好时间。

对于大多数人来说，最佳午睡时段是下午 1 点~3 点，此时身体疲劳，精力下降，小睡片刻能起到补充能量的作用。

3.坚持在固定的时间午睡。

每天在同一时间午睡有助于将其融入昼夜节律。当时间临近时，身体会有意识，能更快地睡着。

4.喝点咖啡。

午睡前喝杯咖啡，醒来精神头更好。由于咖啡因大约需要 10 分钟才能起作用，所以小睡 20 分钟后，人会更清醒。

5.选择安静、黑暗的地方。

睡眠地点会影响到大脑清除废物的效率。在安静、黑暗的地方打盹，有助于大脑工作。

6.准备好自用寝具。

在办公桌里备好枕头和眼罩，用自己的寝具更容易入睡。

7.午睡后出去晒晒太阳。

如果午休时间足够充裕，醒来后到外面晒几分钟太阳。阳光照射有助于重置生物钟，让人更快打起精神。