

# 午睡宜小憩

立夏之后,天气炎热,不少人都会在午后打瞌睡。近日,网络达人高巍医生在自媒体发布视频称,午睡是很多人恢复体力、提高工作效率的重要途径,如果睡得时间过长,反而会伤害身体。

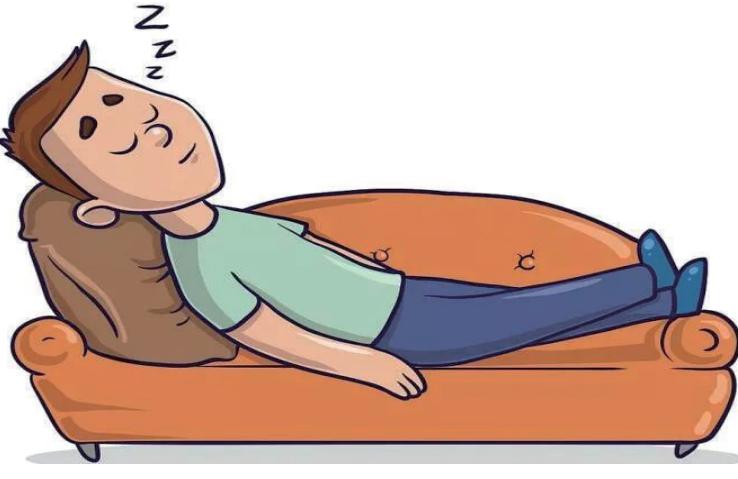
此前,欧洲心脏病学会年度大会发表研究表明,午睡时间较长的人,患房颤的风险增加90%。美国哈佛大学的科学家也发现,午睡过多、过长,会增加患阿尔茨海默病的风险,具体来说,与每天午睡小于1小时的人相比,那些每天午睡超过1小时的人患老年痴呆症的风险要高出40%。

宣武中医医院门诊办公室主任关慧泉介绍,午饭过后,人体胃肠消化功能加强,血流加速,致使大脑血液相对减少,再加之上午的工作学习,脑细胞也呈疲劳状态,身体各项功能减弱,反应变得迟

缓,需要调整过程,睡眠就是调整的有效方法。

关慧泉指出,午睡时间以不超过1小时为宜。古人讲“小憩”“片憩”,就是指短暂的休息,若时间过长,人们进入深度睡眠状态,中枢神经系统抑制过程加深,大脑血流量明显减少,体内代谢变慢,醒来后大脑的抑制状态难以马上消除,有时会越睡越想睡,影响夜晚睡眠质量。

“如果条件有限不能午睡,午间假睡(指闭目养神进行适当休息)也是很好的休息方式。”关慧泉说。《老老恒言·昼卧》中有言,“坐而假寐,醒时弥觉神清气爽,然由坐不能寐者,但使缄其口,闭其目,收摄其心神,休息片时,足当昼眠。”由此可见,中老年人适当午睡或假睡对身体健康有益。



关慧泉建议,人们根据自身情况,定制适合自己的午睡时,应注意以下事项:

①午饭不宜过饱,可稍适活动然后再睡,不宜在电扇下方或阴凉处午睡。

②睡姿以右侧卧位两腿稍弯曲为宜,肥胖之人不宜仰卧,易打鼾,导致呼吸暂停。

③对于冠心病患者,应提倡右侧卧位,左侧卧位对心脏不利,更忌仰卧位。

④午睡醒后应坐起稍安,搓揉面部,适量饮水后,开始学习或工作。

⑤体虚头晕(低血压)之人、肥胖之人、四肢血痹之人群等不宜午睡。

(据《新京报》)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

**广告刊登电话** 15548876987 13354876987 0471-6635651

**地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心**

**鄂尔多斯刊登热线:15547716710(微信同号)**

**包头市刊登热线:18648422888(微信同号)**

**包头市刊登热线:18648483199(微信同号)**



官方微博

**遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让**

**乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交**

**减资公告**

经股东决定内蒙古融慧信息服

务有限公司(统一信用代码91150100MA0PWXQJ2Y)拟减少注

册资本注册资本由人民币300万元整减至10万元整清债权人及债务人

自本公司公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。

●内蒙古邦森物流服务有限公司

遗失存款人查询密码,账号471900767010301,核

准号J190112853902,开户行:招商银

行股份有限公司呼和浩特新华广

场支行,声明作废。

●陈贺龙遗失1995年4月30日

由呼和浩特市郊区西菜园乡小黑

河村民委员会开据的购买西菜

园乡小黑河村房基地土地款收

据,收据号0737272,金额:捌仟元

整,特此声明。

●中国联合网络通信集团工会内

内蒙古通信建设工程有限责任公

司委员会遗失开户许可证及密码

纸,账号0602001029026460822,开

户行:中国工商银行呼和浩特市大北街

支行,特此声明。

●内蒙古贝贝二手车销售有限公司

(统一信用代码91150103MA0PR2WA80)遗失公

章一枚,声明作废。

●内蒙古鸿源实验仪器设备有限公司

遗失基本存款账户信息表及密码

纸,账号4719012090051363,基本存款

账户编号J19012090051363,开户银行

:中国工商银行股份有限公司呼和浩特市

不动产权第0048652号,声明作废。

●敖仓,身份证号150002501,金额1094.4元,单号00000201;商管户预收款2637.6元,单号00000202;商管户质保金

10000元,收据费现账单00000203;本人遗失位于舜和国际花

园三期2-3-501购房发票,发票号04466770,金额13500元,声明作废。

●吉智霞,赵建文遗失呼和浩特市中海宏洋地产有限公司

2020年12月3日开具的中海·蓝湾一期项目7号楼1单元1104号房产权费收据,票号

10550.4元,单号00000201;商管户预收款150371元,单号00000202;商管户质保金10000元,收据费现账单00000203;本人遗失位于舜和国际花

园三期2-3-501购房发票,发票号04466770,金额13500元,声明作废。

●本人张国亮购买呼和浩特市荣盛房地产开发有限公司

公司开具的1号房首付款1张,金额为150371元,遗失,特此声明作废。

●北京优品尚视国际文化传媒有限公司遗失包头九原万达广场商业管理有限公司开具收据壹张,收据编号0001692,金额20000元,声明作废。

●内蒙古前程大地科技有限公司(统一社会信用代码91150100MA0MY2AH0E)遗失营业执照正本、副本3-1、3-2、3-3;遗失公章一枚,编码1501020050724,声明作废。

●内蒙古平西白阳华煤业有限公司遗失营业执照正本、副本3-1、3-2、3-3;遗失公章一枚,编码1501020050724,声明作废。

●内蒙古自治区林科院勘探钻井队遗失基本存款账户信息表及密

码,账号0550101040003816,基本存款账户编号J1910030538001,开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特市飞路分理处,声明作废。

●内蒙古自治区文化有限公司遗失基本存款账户信息表及密

码,账号0550101040003816,声明作废。

●内蒙古自治区文化有限公司遗失基本存款账户信息表及密

码,账号05501