

# 夏季午睡时长不宜超过一小时

## 夜间睡眠充足的人未必一定要午睡

由于夏季正午时分气温较高,在人体的降温排汗过程中,皮肤毛细血管扩张,体内血液分布不平衡,大量血液滞留体表,大脑血液供应相对不足,再经过一上午的紧张工作和学习,人们普遍会感到疲乏和精神不振。

如果午饭后正确进行午睡休息,对身体进行及时的调整,对人的健康以及工作和学习都是十分有利的。但是,如果午休不适当,会适得其反。

本报综合报道



### 午睡时间不是越长越好

午睡时间以半小时至一小时为宜,时间过长会进入深睡眠,醒来后会感到很不舒服。

如果遇到这种情况,起来后适当活动一下,或用冷水洗脸,再喝上一杯水,不适感会很快消失。

### 午睡不要随遇而安

不要因为午睡的时间短,就随便选择一个地方就睡觉,特别是不要在走廊、树荫下、草地上、水泥地面以及风口处睡觉。因为人在睡眠中体温调节中枢功能减退,轻者醒后身体不适,重者受凉感冒。

### 不要坐着或趴着打盹

由于条件限制,很多人坐着或趴在桌沿上睡午觉,长期如此对身体健康是非常不利的。

趴在桌沿上睡午觉会压迫胸部,影响呼吸,使手臂发麻,而且也达不到使身体得到调剂休息的目的。

### 并非所有人都需要午睡

对于身体好、夜间睡眠充足的人,不午睡通常也不会影响身体健康。但是,对从事脑力劳动、大中小学生、体弱多病者或老人,午睡是十分必要的。

### 日不袒胸,夜不露背

夏天,骄阳似火,暑气熏蒸,使人无法忍受,因此很多男性朋友习惯不穿衣服睡觉,认为这样是最凉快的。其实,这种做法对身体是非常不利的。

天气虽然炎热,却不宜过分贪凉,特别是人的胸口和背部,更不宜裸露。

因为人进入睡眠后,神经系统的兴奋性刺激信息减弱,机体抵抗力更加虚弱,整个机体基本上处于“无设防”状态,风邪便可“长驱直入”。

因此,夏日里睡觉最好穿上睡衣,这样既可以很好地吸汗,同时还可以防止受凉。

## ■ 资讯

### 全民健走世纪公园 融创绿城服务制胜

本报讯 日前,融创中国“2014城市梦想之健走未来”上海站大赛在上海世纪公园盛大举行,吸引了500名选手的积极参与。参赛选手围绕世纪公园内中心湖健走一圈,赛程约3公里,最终由微信平台报名的选手朱旭娟以13分42秒的成绩获得冠军。

这是融创中国自今年6月起,在全国范围内发起的以“快走者快乐”为主题的大型健走活动,上海站是继杭州、北京、天津、重庆

之后的第五站,由上海融创绿城投资控股有限公司承办,通过线上微信和线下售楼处两种报名方式面向社会招募参赛选手。

融创绿城副总经理朱燕向本报记者表示,融创绿城一直以来用实际行动履行“让更多人住高品质的房子”的社会责任,本次活动旨在通过健走这项运动传播低碳环保的生活理念,向更多人传达融创绿城在“造好房子”之外,还倡导健康快乐的生活方式。

## 《健康生活 不离其“棕”》

### 后世界杯: Get能量“脂”在必得

过去的一个月,世界杯赛季连番导致大家连续熬夜,笔者曾建议尽量清淡饮食,为身体减负。如今小暑已过,大暑将至,反而要以“脂”促恢复,这科学吗?

在写稿之前,也有过片刻犹豫,生怕话题一开遭小伙伴们“围攻”。但几位健康专家的建议令笔者坚定了为“脂肪”正名的决心。

“近年来,由于消费者对健康和身材的关注度越来越高,造成部分消费者对油脂的一些误解”,几位健康专家在接受采访时皆表示,即便要维持健康和身材,“谈脂肪色变”也是没有必要的,“脂肪能提供重要的脂肪酸和能量,以及帮助运行溶解脂肪行A、D、K、E型维生素,并在人体中起到储藏能量、绝热、保护内脏器官等作用,维护皮肤健康,帮助胆固醇的代谢并激发前列腺素。”

正如法国医学家J.MBourre教授在其最近发表的文章中指出的一样,人类的正常生活中不能没有油脂,忽视脂质的重要性是“非常危险”的,关键是摄入的剂量。

“目前,一般建议人们在日常饮食中从脂肪摄取不超过每日所需卡路里总量的30%,这样才能保持饮食中营养成分的平衡,”一位健康专家如此说道。

该健康专家表示,日常生活中,许多油类果实,如橄榄和油棕,都是植物性油脂的丰富来源。橄榄油为众人所熟悉,而油棕果经提炼和榨取后可获得棕榈油,这是油脂类中其中一种重要的植物油,因为其均衡的脂肪酸成分,被广泛用于烹饪和食品制造业。

多方面的研究已经证明,棕榈油像多数的植物油一样容易被人体消化和吸收。

笔者在与专家沟通中发觉,



这一点非常重要。许多食物中同样含有较为丰富的脂质,但却因不宜被吸收而造成人体新陈代谢的负担,从而引发健康问题。

例如,食物中的脂肪若含有高含量的不饱和脂肪酸,就会很容易遭到破坏,虽然人工加之氢化作用会减轻这种破坏性的影响,但过程中会产生反式脂肪酸。而棕榈油因为其饱和脂肪酸含量高,通常不需要氢化作用就可以直接使用,因而可以减少发生问题的环节。

作为一种饱和度较高的油脂,棕榈油曾经被推测有可能会增加人体血清中胆固醇含量。但经过许多专家进一步的实验论证,发现食用棕榈油不但不会增加血清中的胆固醇,反而有降低胆固醇的趋势,原因是大量研究数据显示,不同的饱和脂肪酸对血脂的影响是不同的,棕榈油中富含中性脂肪酸,促使胆固醇提高的物质在棕榈油中含量微乎其微。

深夜码完这些字,电脑旁的薯条已经在向笔者招手,世界杯结束了,接下来是薯条美剧时间。会发胖?不健康?当然不,因为这些都是笔者亲手用棕榈油炸的啦,而且仅仅一小盘。下期,笔者将“传授”烹制过程,敬请期待。

## [提醒]

### 饭后即睡,会影响消化和睡眠质量



俞霞 制图

大多数人喜欢午饭后打个盹,但从生物钟的角度来说,午饭前的休息是积极的,午饭后则是消极的。最好把顺序倒过来,先睡会儿,再吃午饭。

这是因为,午休时间本来就不多,午饭后没怎么运动直接午睡,一是影响食物的消化吸收,长此以往会得胃病;二是影响睡眠质量,当人进食后,血

流量会向消化系统聚集,供给大脑、肢体的血液相对减少,使人睡醒后反倒头晕、四肢乏力、周身酸懒等。

建议在中午12点以后,先午睡15-30分钟,醒来之后吃午饭,然后活动15分钟左右。这样的安排既不影响胃肠消化,也不影响午睡时的脑部供血,充分解除疲劳,恢复精力。

需要提醒的是,若是午睡超过30分钟,身体便会进入不易醒来的深睡期,如果强行中断就会感觉疲劳。有些白领喜欢在办公室伏案午睡,不仅伤眼睛,导致暂时性视力模糊,还会压迫胸,影响呼吸、血液循环和神经传导,加重心脏负担。因此午睡最好卧床,条件有限的可以戴上颈枕,靠在椅背上睡。