

午休睡多久最合适？

一个优质的午觉，需满足这几点！

《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示，我国超过七成的人都有午休补觉的习惯。午休最重要的是休息，让身心放松就可以，不一定非要睡着。

作为一名合格打工人，保持精力充沛是基本要求。如今，午睡已成了很多人的选择，不仅能提高注意力，还能让人精力充沛、缓解疲惫。

那么，午睡都有哪些好处？午睡到底该睡多久才最合适？

午睡的四个好处

补充睡眠、消暑解热

入秋后暑热袭人，夜间入睡迟，早上醒得早，不仅睡眠时间短，而且睡眠质量也不高，这就更需要通过午睡来补充夜间睡眠的不足。

由于中午是一天中最热的时候，中暑大多发生在中午前后，午睡可以让人静养、放松，降低中暑的发病率。

保护大脑、提高记忆力

午睡是给大脑充电的极佳方式，它可以激发创造力，提高工作效率。

睡眠时，不但大脑皮质的神经细胞受到保护，得到休息，身体各部分也得到一个全面的休息，全身肌肉松弛了，因活动而消耗的体力

就可以逐渐恢复过来。

促进泪液分泌，有效护眼

闭眼入睡后，劳累了一上午的眼球睫状肌可以得到休息，有效防止视力下降，此时泪腺也开始分泌泪水，滋润干涩的眼球。

修复皮肤、延缓衰老

皮肤的新陈代谢在睡眠状态下最为旺盛。

当你睡着时，肌肉、内脏器官等的消耗都减少，皮肤血管完全开放，血液可充分到达皮肤，为其提供营养，进行自我修复和细胞更新。午睡有助于补充夜间睡眠的不足，起到一定的促修复作用。

以下人群午睡要注意

体位性低血压老年患者

睡眠不好会导致血压增高或者使得高血压患者的血压控制不佳。有数据显示，午睡的高血压患者的平均收缩压比不午睡的患者低5毫米汞柱。

但是，午睡并不会降低正常人的血压。

对于有体位性低血压的老年患者，午睡后不要过于迅速起来，防止由卧位变成立位时发生体位性低血压。

失眠人群

午睡会减少晚上睡眠的

驱动力，所以患有失眠症的人，可能要避免午睡。

如何养成正确的午睡习惯

固定时间：最好是在12:00—15:00

如果超过15点午睡可能会促发夜间失眠，每天尽量在同一时间午睡，保持固定的昼夜节律非常重要。

午睡时长：以20—30分钟为宜

一个睡眠周期分为五个阶段，前两个阶段是相对浅睡，第三、四阶段是深度睡眠，最后一个阶段即快速眼球运动期，是开始做梦的阶段。

前两个阶段发生在30分钟内，如果在第一阶段醒来，让人感觉好像没有睡觉，在第二阶段睡眠中，大脑开始对陈述性记忆整合加工，对记忆进行巩固。

因此，合理的午睡就是从第一阶段睡眠开始，进入并停留在第二阶段，且避免进入深睡眠期。

午睡时间注意要点

时间过短起不到效果，时间过久会进入深睡眠，人从深睡眠中醒来会感觉到昏昏沉沉、头痛和思维混乱(睡眠惯性)。

午睡时间过长也会对夜间睡眠产生负面影响。

生病的情况下，身体需要更多的睡眠，所以午睡时间通常更长。

儿童的午睡时间不应限制在20分钟内，因为儿童的睡眠需求高于成年人。

如果不能午睡，还有什么方法缓解疲劳呢？

可以闭目养神，在闭眼睛的过程中调节节奏、放慢呼吸，并按揉太阳穴、百会穴、睛明穴，可以改善、放松脑部的紧张感。

午觉睡得好，下午才能精神百倍，不妨试试吧！

(来源：杭州疾控)



本报讯 近日，市一医院骨科成功为两名颈椎严重损伤患者施行高难度颈椎手术。目前，患者恢复良好，不日即可出院。

患者陈大伯被重物砸伤致颈部脊髓损伤，颈6椎板骨折伴关节交锁，颈椎不稳定，多处挫伤。入院时主诉颈部疼痛剧烈，颈部不能活动，双上肢麻木刺痛，肌力2级，全身无法动弹。

由于存在颈椎关节交锁，常规需要先进行颈椎后路复位，再行前路融合手术。手术前，医生先对陈大伯进行了颈椎牵引复位，复位成功后再行颈椎前路椎管减压融合内固定术，这样就避免了多次手术造成的痛苦。术后，陈大伯恢复良好，已经能自行下床行走活动。

患者叶大妈在干活时不小心跌倒，被重物砸伤导致颈椎损伤，送到医院时全身多处疼痛、出血，双上肢麻木刺痛感明显，肌力只有1级，正常人肌力是5级。急诊检查显示颈椎脊髓损伤，全身多发骨折。

后来经过抗感染、消肿、止痛、营养神经等对症治疗，颈托制动保护一周后，叶大妈在全身麻醉下行颈椎前路椎管减压术+前路颈椎融合术+左侧锁骨骨折切开复位内固定术。术后叶大妈颈部疼痛缓解，双手麻木刺痛消失，四肢活动自如。

主管医师蒋毅介绍说：“该手术是从右侧颈部取一小切口，创伤小，又可直接去除脊髓的压迫，在减缓疼痛以及神经功能恢复方面效果好。”

术后，叶大妈的肌力由之前的1级恢复到4级+，可以自己坐起来吃饭。患者和家属都对主管医师竖起了大拇指。

颈椎手术风险相当大，一旦术中发生神经损害，不仅会高位截瘫，还会因无法呼吸危及生命。为确保手术的顺利进行，每次大手术，管床医师都会告知科主任，然后组织全科讨论，结合患者病情和手术风险，制定周密的手术方案和手术应急预案。

(通讯员 赵志勇)

市一医院完成两例高难度颈椎骨折手术

健康建德

建德人——浙江文明的曙光

挖掘建德优秀传统文化 弘扬“建功立德”地域人文精神

建功立德

德文化

打造美丽环境 培育美丽经济
建设美德家园 塑造美丽人文