

# 不可小觑午睡

2013-05-10



千万不要小觑午睡，“午睡运动”这件小事已经被德国写入法律，由政府强制实行。午睡威力为何如此之大？

人们除了晚上正常的睡眠以外，白天也需要睡眠。其中上午9点、中午1点、下午5点是白天的三个睡眠高峰期，以中午1点的睡眠质量最好。

午睡是健康充电的最佳武器，经过上午高强度的工作，如果中午不休息一下的话，下午工作的效率很容易“打折”。

那么，午睡一刻你得到了什么呢？

## 压力，缓解了

高压下的生活，想喘下气都难。而午睡正是缓解紧张、舒缓压力的最佳方法。找个安静舒适的地方躺一会，能够帮助人们保持心境平和，有效抑制情绪波动以及压力导致的细胞衰老。睡醒后，绷紧的神经也得以缓解。

## 效率，翻倍了

不只是现代人有午睡的习惯，古近代名人也热衷于午睡。英国首相丘吉尔将胜利战功归于午睡；达芬奇在艺术上的造诣也多亏了午睡对精神的恢复。其中研究表明，过于疲劳的人午睡之后，工作效率能够翻一倍，高出原来13%。

## 记忆力，增强了

研究人员对午睡进行了多项系统的研究，发现午睡的人，在测试反应中变得更加敏捷和准确。午睡不仅可以消除疲劳，还能提高记忆力，防止大脑被过度耗尽。高质量的午睡后，一目十行并非难事!

## 创造力，敏锐了

工作时间长了，人们很容易走进一个“死胡同”，对一个问题怎样也想不出所以然。但是午睡有助于神经系统的休息，大脑运作恢复正常。因此，短时间内就能全面打开你的思路，让你迅速走出工作僵局。

## 大病小病，不犯了

研究表明，每天午睡半小时可减少30%患心脏病的风险。这可能得益于午休能舒缓心血管系统，并降低人体紧张度。另外，工作压力超重，会使人的血压升高，而午睡片刻则会有助降低血压。

## 身材，苗条了

最令女星们欣喜不过的“苗条”的方法，尤其是不用“动”的“减肥方法”，午后小睡正是其一。睡眠被强制剥夺，会导致身体不进食也发胖，患癌症的可能性更高。而除了健康饮食和运动锻炼之外，还有了维持身材苗条的新秘方：午睡。

总之，谁不午睡，谁吃亏了。

(文章来源，爱问共享资料)