

weiweixia / August 03, 2012 12:18PM

不良午睡習慣容易得頸椎病

夏季白晝時間較長，許多人也養成午後小憩的習慣。專家提醒，如何正確午睡是有講究的，不良的午睡習慣或許會導致消化不良、頸椎病等病症。

[url=http://blog.youthwant.com.tw/b.php?do=A&bid=47922&aid=1960567][color=White][size=1px]氣質髮型[/size][/color][/url]

夏季，很多人中午吃完飯後都會出現昏昏欲睡的感覺。這是全身的氣血運行的脾胃幫助食物消化，大腦供氧及營養明顯下降。這時不要立即睡覺，因為馬上入睡會引起大腦供血不足，而且還會影響胃腸道的消化，不利於食物的吸收，所以最好在吃完飯半個小時後再睡覺。[url=http://my.goos.com/space-255059-do-blog-id-4961082.html][color=White][size=1px]辦公室髮型[/size][/color][/url]

對於沒有條件中午在床上睡覺的，最好不要枕著胳膊埋頭趴在辦公桌睡覺。因為埋著頭會導致頸椎的曲度與正常的生理曲度相反，肩頸部的肌肉也會因長時間保持一個非常態的姿勢而僵硬，所以很容易患頸椎病。而且長期壓迫手臂和臉部，會影響正常血液循環，使兩臂、臉部發麻甚至酸痛。

[url=http://blog.udn.com/beetty/6684625][color=White][size=1px]預防脫髮[/size][/color][/url] [url=http://space.uwants.com/index.php/uid-4855135-action-viewspace-itemid-461525][color=White][size=1px]頭皮油膩[/size][/color][/url]

對於午睡的時間，理論上應控制到30分鐘之內。因為入睡30分鐘之內是淺睡眠，之後是深睡眠。在淺睡眠期醒來，可以精力充沛地進行下午的工作學習，但如果在深睡眠期醒來，反倒頭腦昏沉，影響下午的工作學習。如果午睡時間過長，還影響晚上的入睡時間推後，甚至失眠。[url=http://mypaper.pchome.com.tw/beettyko/post/1323121498][color=White][size=1px]營養性脫髮[/size][/color][/url]

在現實中，合適的午睡時間還是因人而異的。如果是一個倒在床上就睡的人，午睡30分鐘足矣，但是如果是需要躺著醞釀一會才能睡的人，那就根據他一般的“醞釀”時間再往後延長30分鐘就好。
