

午休不一定非要“睡”着

闭目养神一样可以修复大脑



“中午不睡，下午崩溃”，午休不仅能让身体得到放松，还能修复大脑神经，提高应变和记忆力。不过，如果你没有时间午睡，或者因为各种原因睡不着，安静清醒地闭目养神，也能达到充分休息的效果。北京老年医院中医科主任医师刘德泉、上海中医失眠症医疗协作中心副主任施明、南京市中西医结合医院治未病中心副主任医师夏公旭告诉你闭目养神是如何发挥作用的，以及“养神”养的到底是什么。

本版图片来自网络

闭目养神脑电波和睡着一样

小时候，最煎熬的事情就是妈妈强迫我们午睡，但随着年纪越来越大，很多人一到中午就犯困。

人们为什么会需要睡午觉？其实，睡午觉是人类的一个自然生理节律。曾在1986年的一项“人类睡眠与觉醒的戒律实验”就发现了，人们只能保持4个小时左右的完全清醒状态，这意味着，起床4个小时后，你就会觉得开始困了。在一天之中，下午的1:00-4:00和凌晨的1:00-4:00都是人们最困的时候。所以，每天中午吃完午饭之后你就开始困了，真的不是因为懒，而是你的生理节律决定了你需要睡觉，这是你的本能需求！

不过，午休不等于午睡，因此睡不着的时候不必有心理压力，闭目养神一样可以让身体和大脑彻底放松。

闭目养神，就是体会“安静清醒”的状态，保持“啥都不想”的状态可彻底消除睡眠焦虑。闭目养神可以让大脑细胞、全身肌肉和器官得到休息，缓解压力，改善情绪，提高警觉度和创造力。

美国睡眠专家克里斯托弗·温特博士表示，大多数人无法控制自己何时入睡，但可以控制自己何时休息，给自己的思绪“留白”。

要知道，大脑在清醒时和睡着时发出的脑电波是完全不同的。清醒时发出的是β波，入睡期发出α波和θ波，深睡期发出δ波。在闭眼养神的状态下，大脑更多的发出α波和θ波。

这意味着闭目养神时，脑电波表现与睡眠期间基本相同，大脑给自己“放假”了。此时大脑就像手机是黑屏待机一样，虽然不是关机，但可以减少耗电量，得到一定休息。

无论“午休”还是“午睡”，闭目养神20-30分钟，有助修复大脑神经、提高应变和记忆力，并且能促进泪液分泌，有效“养”眼。

古人“养神”的4个要点

俗话说“药补不如食补，食补不如神补”，养神是养生的最高境界。

中国人说的“养神”到底是在养什么？

中医理论认为，肝开窍于目，人体五脏六腑之精气皆上注于目，因此眼睛是人最“传神”的地方，闭上眼睛就能“养神”。人类获取的信息有83%来自视觉。眼睛每天要接受大量信息，并将其发送至中枢神经，交给大脑处理。闭上眼睛后，视觉信息的摄取减少，就减

轻了大脑的分析负担。◎排除杂念 古人经常把闭目养神作为修身养性的方法。《黄帝内经》中记载：“精神内守，病安从来”，即通过闭目养神，排除杂念、精力集中、无思无虑，直至入静，便可达到养生安神的功效。

◎感受呼吸 对于脑力劳动者来说，越是繁忙时，越需要闭目养神。坐下来，将两眼轻轻地闭上，脑子里什么都不想；将注意力完全集中在自己的呼吸上，配合吐气比吸气长的腹式呼吸，直到全身放松为止。

◎饭后静坐 饭后是静坐、闭目养神的好时机。饭后闭目静坐10分钟至半小时，不仅有助于养神，还能帮助血液更多地流向肝脏，有利于保护肝脏。闭目养神随时可以进行，可在工作、生活中见缝插针，闭眼休息3-5分钟。

◎顺其自然 闭目养神时要放松、安心、顺其自然。中医认为这种“恬淡虚无”的状态，才能使全身经络疏通、气血流畅，身体更加健康。

午睡的这些坏处你没想到

睡午觉有很多好处——

午睡能振奋精神:每天坚持半小时左右的午睡能够帮助振奋精神，特别是每天需要面对较高强度的工作的上班族，午睡之后精神会更加好，紧张的情绪也能够得到舒缓，工作效率也会提高。

午睡增强记忆力:午睡能够帮助增强人的记忆能力。特别是在午睡时间为10分钟左右的时候，人的认知功能能够得到有效的提高。如果是想要有效巩固记忆力的话，午睡的时间会需要更长。

降低心脏病风险:每天中午进行大约半小时左右的午睡能帮助降低患心脏病的风险。特别是晚上睡眠少于6小时或多于8小时的人，心脏没有得到有效的休息更容易患上心脏病。

弥补晚上睡眠不足:对于晚上睡眠时间没有满6小时的人来说，第二天的精神状态会比较糟糕，如果是中午进行约半小时的午睡，能够有效补充精力，提高工作效率。

能够调节情绪:如果是经常处于较高强度的工作劳动下，人很容易出现压力大，情绪坏的情况。每天坚持适时的午睡能够帮助放松身心，舒缓压力，调整坏情绪，处于生理期的女性朋友通过午睡还能够有效调节经期不适。

午睡还有一些坏处你可能没有想到——

饭后立即午睡影响消化:午饭之后如果是直接就进行午睡的话，会因为午饭后胃内充满了食物还没有来得及消化，身体肠胃处于运动之

中，这个时候进行午睡会影响肠胃的正常消化，长此以往很容易引发肠胃疾病。

趴桌上午睡危害更大:不少人因为上班或者是其他原因，午睡的时候大多数都是选择趴着睡，这样很容易给身体带来很多坏处。比如趴着睡会导致呼吸不顺畅；趴着睡还可能会导致眼球受到压迫影响视力；趴着睡还可能会导致脸部细纹的产生；趴着睡也很容易受凉等等。

午睡时间过长影响晚上睡眠:午睡的时间最好是能够控制在半小时之内，以免影响到晚上正常的睡眠。另外午睡时间过长也容易使人在睡醒之后出现头晕等不适感。而且午睡时间一定要均匀，否则很容易引起身体生物钟的紊乱。

人人都适用的午休提示

你可以不睡午觉，但一定要给大脑留出午休时间。晚上睡眠不好的人，以及白天脑力活动较多的人，是需要午休的重点人群。

●午休前：喝杯咖啡

咖啡让人兴奋，人们认为喝了咖啡会睡不着觉，实际上午休前喝杯咖啡，下午精神更好。咖啡因大约需要10分钟才能起作用，所以小睡20分钟后，人会更清醒。

●时间：13:00左右

美国斯坦福大学医学院睡眠医学中心教授拉斐尔·皮雷约博士发现，人体在“下午1点-4点”体温相对较低，更容易入睡。中医有睡“子午觉”的说法，“午”指中午11点到下午1点，这段时间睡午觉最好。

每天在同一时间午休，有助将其融入生物节律，帮助身体转换状态。

●时长：10-30分钟

德国一项研究发现，眯6分钟即可起到提高记忆力的作用，将短期记忆转变成长期记忆，进而腾出更多的“空间”盛装新知识。午休10-15分钟的“快速充电式”午睡，有助于快速提高警觉度和恢复身体能量，且午休之后更容易清醒，尽快投入工作。一般来说，超过半个小时就有可能进入深度睡眠状态，此时醒过来反而容易昏昏沉沉。

●方式：打盹、聊天都可

没有午睡条件的人，靠在椅背上眯一会儿也有帮助，尽量避免趴在桌上午休。此外，饭后散步、冷毛巾敷脸、站着聊天，也有助于放松身心，都可以当成午休的备选方式。

总之，午休的时候如果睡不着也没关系，清醒地眯着也是一种休息。

来源：武汉晚报