

晚上失眠,中午补觉?  
中午不睡,下午崩溃?

# 午睡到底有哪些研究?

专家教您避开误区!

有一种困叫“中午不睡,下午崩溃”。随着天气转热,越来越多的人加入了午睡大军。可是,有人醒来精神抖擞,有人却反而晕乎乎。

午睡有哪些讲究?所有人都需要午睡吗?睡眠门诊的很多患者为什么被要求取消午睡?午饭后多久睡合适?睡多久合适?记者邀请宁波大学附属第一医院和宁波大学附属康宁医院的两位专门研究睡眠的医生和大家全方位说说怎么事半功倍地午睡。

## 1 几乎每个患者都犯类似的错

“童医生,我这阵子睡得好多了,昨晚睡了6个小时,中间只醒了一次。”近日,宁波63岁的薛女士来到宁波大学附属第一医院睡眠障碍诊疗中心童茂清博士的门诊复诊。

两个月前,薛女士第一次来初诊时,还饱受失眠困扰。晚上躺床上像烙饼一样翻来覆去,好不容易睡着了又很容易醒来,再难入睡。由于长期睡眠不足,加上白天也没什么事情,她在午饭后就会到床上躺着。有时能睡着,有时迷迷糊糊,她想着即使睡不着也能让身体放松、休息。可是,补觉后,夜间睡眠和白天的精神都越来越差。

童茂清建议薛女士,晚上服用少量药物帮助入睡,务必戒掉午睡的习惯。薛女士虽然将信将疑,但也决定试试看。第一周,戒断午睡后,下午精力更差了;第二周开始,发现夜间睡眠有所改善……这次是她第三次来诊室,对目前的睡眠情况颇为满意。令她欣喜的是,接下来,还可以逐渐减少药物用量直到完全停药。

童茂清说,几乎每个来中心看失眠的患者都犯了和薛女士一样的错——晚上没睡好,白天补觉,形成恶性循环。其中,尤其以退休老人居多。对这类患者,他建议不要午睡,这也是睡眠治疗中认知行为疗法的一项重要内容。



邱正法正在整理睡眠监测用品。

## 2 40岁经理午睡醒来为啥总是头晕?

“邱医生,我感觉自己晚上睡眠质量特别好,外面打雷都不会醒。可是,白天总是没精神。我一般午睡一个半小时左右,起来后总是头晕。”近日,苏先生来到宁波大学附属康宁医院睡眠诊疗中心接受了睡眠监测。他疑惑,自己为什么总是白天犯困,而且午觉醒来后头会晕呢?

在接受了标准多导睡眠监测后,该中心邱正法医生发现苏先生睡眠问题的一大症结——睡眠呼吸暂停。苏先生睡眠期间,呼吸暂停低通气指数属于中度水平伴发轻度缺氧。而且,他夜间存在睡眠结构紊乱,睡眠质量差,深睡眠较正常人明显偏少,并非他自以为的

睡眠质量很好。这也是他白天精力不济的原因。

为什么午觉睡了一个小时,反而会头晕呢?一是午觉时间过长,进入了深睡眠期,被闹钟“喊”醒后,身体机能难以快速醒来,表现为头晕、记忆力下降等;二是午睡时也存在睡眠呼吸暂停,导致脑部缺氧,加剧了头晕。

## 3 午睡怎样才能“避坑”,医生给您以下建议

**午间无明显困乏,不必午睡** 邱正法表示,在身体确实需要通过午睡来“充电”时,良好健康的午觉能起到振奋精神、消除困意、保护眼睛、提高工作效率等好处。和其他季节比,夏季人们普遍早起,消耗也较大,也往往需要通过午睡来“充电”。

**怎么衡量身体是否需要午睡?** 童茂清表示——最简单的标准就是午间身体是否有明显的困乏之感。如果中午有明显的困乏感,休息后能较好缓解,可以考虑午睡。反之,如果白天精力充沛,那没必要午睡。他特别提醒,大家不要被运动手环、APP等提供的睡眠数据误导,认为自己深睡眠不够、睡眠总时长不够,需要午睡,一切从身体的真实表现和需求出发。

**不建议失眠人群午睡** 童茂清特别提醒,一般建议失眠人群不要午睡。导致失眠的两个主要因素,一是睡眠压力(睡眠驱动力)不足;二是昼夜节律被破坏。从早上起床到晚上入睡前,如果都没有小睡或上床休息,会使睡眠压力增大,睡眠驱动力提升,养成正常的昼夜节律,这样有助于夜间更快入睡,睡得更好。一般来说,可以在上床后30分钟内入睡。反之,如果长期晚上缺觉,白天补觉,会导致睡眠驱动力下降,昼夜节律被打破。补觉不成,反

而伤睡眠。

邱正法也表示,从大量临床案例看,失眠人群午睡,哪怕只是躺着没睡着,也容易加剧晚上入睡困难,失眠加重。

**成人午睡不要超过30分钟** 两位医生都强调,正常情况下,成年人午睡时间不要超过30分钟。童茂清分析,睡眠是有阶段性的,超过30分钟的话,身体会慢慢进入深度睡眠期。这个时候醒来,容易有头晕不适、记忆力下降、专注力下降等情况,既不利于下午的工作,也不利于健康。

童茂清透露,他一年四季都有午睡的习惯,但是只会躺15分钟左右,预计真正的浅睡眠时间在5-10分钟。这样小憩一会,既没有“起床气”,也可以较好地消除疲乏感。

邱正法表示,婴幼儿午睡时间不必拘泥于时长,家长可以根据孩子的规律、精神状态来决定是否要午睡,什么时候喊醒,没有特殊情况,可以让孩子午后睡到自然醒。小学一年级后孩子的午睡情况,可以参考成人,可以不睡,如果午睡的话,尽量不要超过半小时。

**午饭后30分钟再睡** 由于中午休息时间短,很多人吃过午饭后就立刻进入午睡模式。邱正法表示,这并不可取。午饭后,胃

内的食物还没来得及消化,身体肠胃处于运动中。这时午睡,会影响肠胃的正常消化,长期如此,容易引发肠胃疾病。最好午饭后先走上15分钟左右,在午饭后30分钟左右再睡,减少消化系统因午睡引起的不良反应。如果有午睡习惯的话,建议中午不要吃得过饱。

**有条件的话,躺睡最好** 午睡采用什么睡姿最好呢?童茂清表示,如果条件许可的话,躺睡是最好的。办公室一族在办公室放一张折叠的行军床,也可以考虑购置能切换到躺椅模式的椅子。他提醒,很多人图方便会趴着午睡,这样往往会导致影响颈椎不适,手臂麻木,肠胃胀气。

**避免使用多个闹钟** 邱正法提醒,避免使用多个闹钟把自己从午睡中“喊醒”。最好设置单个闹钟,闹铃尽量选择温和且渐强的旋律的音乐。这样,能帮助人们从睡眠状态更有效率地过渡到清醒状态,降低睡眠惯性。

**睡醒不要马上起来** 邱正法还建议,午睡醒来后,不要马上下床。醒来后,可以继续在原位置休息两三分钟,蹬蹬腿或者活动下胳膊,给身体一个“缓冲”的时间。

记者 王颖  
通讯员 庞赞 孙梦璐 文/摄