

### 超七成职场人士睡眠不佳

随着社会、家庭、人际等方面压力的不断增加,睡眠障碍已成为困扰众多职场白领人士的一大问题。近日,由智联招聘携手Milly梦百合开展的“白领健康睡眠”调查显示,超过七成的职场白领人士晚上入睡有一定困难,四成职场白领人士睡眠时间不足6小时。

调查显示,入睡困难已成为职场白领人士的一大困扰。31.6%的白领人士入睡有显著延迟,总是会胡思乱想。入睡时有轻微延迟的白领人士为43.9%,排在第一位。其中,有1.5%的白领人士睡眠时间仅为3小时左右。即便是入睡后,大部分白领人士的睡眠质量并不高,超过六成白领睡眠不稳,会辗转反侧、肌肉酸痛甚至打鼾。

由于夜间睡眠不稳定,入睡后睡眠质量不高等情况,调查显示,“起床后,感到精神不振,还想继续睡,伴有轻度头痛”的职场人士占到了71.8%。其中,不少人会因此在工作中产生负面情绪或者易受到负面的影响。此外,睡眠是否规律,以及睡眠用品的选择对睡眠质量也有一定影响。据Milly梦百合健康睡眠专家谢沁介绍,现代人身体出现的很多状况,譬如亚健康、三高、失眠等等,都与人们的睡眠质量息息相关。“像现在的白领人士经常会加班加点,会使睡眠时间,睡眠规律遭到严重破坏,人体睡眠生物钟一旦不稳定,睡眠质量也就差了,身体不知不觉就会变差。其次,睡眠不足会加速人的衰老,导致黑眼圈、眼袋、皮肤干燥等问题,这些对于注重自身形象的白领们无疑是非常严重的危害。”

快报记者 史丽君



身心场

# 想好好睡一觉 方法有不少

究竟如何才能好好睡一觉,拥有高质量的睡眠?小记认为,放下心绪最重要。在很多人看来,这何等艰难!小记为你总结了助眠的“五感”疗法。

实习生 蔡欣 倪晶  
快报记者 史丽君

还有太深沉的灰色应避免选用。

#### 五感助眠之“听觉”

尝试睡前听一些轻音乐,比如班得瑞的曲子,或者是《神秘花园》那类舒缓的、自然的声音也有助于睡眠,比如流水的声音,很多SPA馆也会配合这类音乐。

香氛催眠选择的水果一定要有甜甜的香味,比如苹果、菠萝等。

#### 五感助眠之“味觉”

小米粥是特别好的安神食物,睡前喝一点很能助眠。平时白天也可以喝一些有镇定心神作用的东西,比如玫瑰花茶。睡前避免吃得太饱或是喝太多的水,以免尿频影响睡眠。

#### 五感助眠之“嗅觉”

在卧室点一盏有助睡眠的熏香炉。也可以利用水果的香味:将桔子、苹果切成片状置于枕边,其散发出的芳香有较强的镇静作用。崔大夫减肥机构的张店长说,

#### 五感助眠之“触觉”

保持卧房的温度适中,避免太冷或太热。睡前洗个热水澡或用热水泡脚。

#### 五感助眠之“视觉”

戴眼罩是最次的方法,要保证长期的好睡眠,可以注意一下卧室的颜色搭配,采用温和的暖色调。浅绿、嫩黄、杏色及粉红色都较为理想,鲜艳的红色、橙色,



## 香熏小工具 睡眠好帮手

本期淘淘店淘的是“香熏工具”,小记在搜罗各家精品后,为你一一呈现芳香妙用。

精油项链,市场价118元

淘店网址: <http://www.lafaso.com/product/13981.html>

由于项链里玻璃液是流动的,所以呈现的色彩也不同。

燃烧式香熏炉,市场价258元

淘店地址: 新街口德基广场六楼THANN品牌店



精油项链



香熏瓶&竹签



燃烧式香熏炉



插电式香熏灯

炉体用精细透光白瓷制成。香熏炉还可以装点家居,增强室内浪漫温馨的气氛。

香熏瓶&竹签,市场价28元

淘店地址: 山西路110号和平影城负1楼KEYROAD

有鲜嫩草莓味、酸甜苹果味和清新柠檬味,能安抚心灵助睡眠。

插电式香熏灯,市场价:15元

淘店地址: 新街口中山电子城淘淘巷3A688

在顶部加2/3的清水后再通电。3~5分钟后香气会逐渐溢出。

### »美丽小贴士

#### 助眠精油配方

压力型失眠的配方: 依兰精油1滴+薰衣草精油3滴+岩兰草精油3滴

激动或恐慌型失眠配方: 快乐鼠尾草精油3滴+薰衣草精油3滴+乳香精油3滴

### 坏睡眠让你错过胸部发育黄金期

张小姐怎么也没想到,自己经常失眠除了让脾气变得越来越暴躁,也是胸部变得下垂、暗黄,毫无生气的“罪魁祸首”。据紫颖美胸金鹰店店长余娜介绍,女性乳房是否“傲人”受体内多种激素的影响,而激素分泌大多是在睡眠时。

余娜表示,青春期的女性乳房发育主要依赖于雌激素、生长激素等激素的作用;妊娠期女性依靠孕激素和催乳素等激素。而生长激素和催乳素的波动式分泌,是在睡眠的第一个90分钟内达到峰值。难以入睡或失眠,会直接造成内分泌失调,从而影响胸部生长!

想要拥有挺拔的胸部,现在起改善自己的睡眠吧!此外,也可以通过按摩手法,促进激素的分泌,改善胸部状况。余娜教授了几招。

针对“梨形”(下垂)胸部的手法:反揉式指压点穴按摩,能有效刺激脑下垂体和卵巢分泌雌性激素,愉悦心情,改善胸部松弛和下垂,使乳房皮肤光滑而有弹性。

针对“樱桃”(扁平、萎缩)胸部的手法:正揉指压点穴,能疏通乳房周围的经络,让营养顺利通达胸部。有条件的可以去专业美胸机构,如紫颖会运用射频丰胸仪器刺激关键穴位,比手法更加精准,以气血推动营养物质,让肉肉都集聚到乳房,从而丰盈长期“少粮”的乳房。

实习生 倪晶 快报记者 史丽君

### »美丽小贴士

1.平躺入睡易造成胸部外扩,左侧睡会挤压人的心脏,右侧睡相对养生一些。当然,失眠的人关键还是要选择自己舒服的姿势。

2.紫颖美胸的第五套丰胸是专门针对体型消瘦、胸部严重缺乏脂肪或产后萎缩的女性。紫颖第六套丰胸是针对身体脂肪富余但胸部有松弛、下垂的状况。



10月“粉红丝带”公益卡: 只需580元!

一直倡导绿色健康丰盈的紫颖美胸,日前举办美胸疗程8折的优惠活动。此外,还推出10月“粉红丝带”公益卡,580元享受8次乳房养护,并另外加送2次仪器疗程。具体咨询电话:84730818(金鹰店)、83270327(山西路店)



资料图片

美胸·美容·纤体专业连锁机构  
<http://www.ziying.com.cn>

美胸业界风向标, 10年行业领先  
疗效3-8厘米增大, 签约保证  
全新升级技法, 更快速, 更持久  
高级定制专属丰胸方案, 一对一专业咨询及服务

## 粉红女人 成就胸部健康之美

10月“粉红丝带”公益卡: 只需580元!

源自法国宫廷美胸技艺, 有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。增进乳房健康, 提高乳房组织免疫力, 改善及预防乳房诸多疾病。

紫颖倾情推广“粉红丝带”乳腺疾病防治运动8年!

乳房——当你正在关心它的外型和尺寸时, 是否关心过它的健康?  
紫颖致力“成就女性胸部健康之美”, 并经过多年的实践和技术的不断更新, 通过专业的乳房养护方案对于乳房疾病完全可以起到预防作用。

紫颖您的私人美胸顾问

☑非手术 ☑非药物 ☑自然健康 ☑安全有效

南京金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座 Tel: 84730818 84730828 苏宁银河店: 山西路1号苏宁银河购物中心3层 Tel: 83270327 83270337