

i时尚

以下内容详见“现代快报精品周刊”

睡眠质量的自我检测
掌握自己的睡眠节奏
当心,坏习惯会让你越睡越老
十种睡前好食物 健康安眠不长胖
试试芳香疗法,一夜好眠

ios&Andoroid下载方法

在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,即可阅读!

对号入座

行动派

林女士 52岁
“碎觉”状况:多梦

一觉无梦睡到天亮,那好像是我十几岁的事,离我很远了!我几乎每天晚上睡觉都会做梦,一个连着一个,而且做的梦大都是白天不好的事情。醒来时感觉很累,状态很差,没有一点那种睡醒了的清醒感觉。
本版撰文 快报记者 史丽君

碎觉

明天,3月21日,一年一度的世界睡眠日,今年的主题是“多睡一小时”。

俗话说,男在吃,女在睡!用时尚的话说:女人的美丽是睡出来的。

然而,随着工作、家庭的压力越来越大,熬夜、失眠、多梦、起夜多等让女人的睡眠大打折扣,就如一个网络热词——“碎觉”,破碎的觉。

“破碎的觉”不仅危害女人的健康,更会将这种危害“写”在脸上、眼睛上、乳房上……

张女士,34岁,“碎觉”状况:长期失眠

躺在床上,思前想后,一过午夜,发现自己又失眠了。

对付失眠,我喝牛奶,热水泡脚,数绵羊,咬牙瞪眼等,可在床上翻来覆去,头脑越来越清醒,心跳得越来越快,心情也越来越烦躁,到最后恨不得要以头撞墙,早作了断。

与我相反,老公的睡眠质量超级好!哄儿子睡觉,儿子还没睡着,他已经先睡着了。偶尔也会说今天睡不着,但睡不着的标准是十分钟内没能入睡,变成了十五分钟睡着而已,翻两个身,又睡着了。一次,儿子

睡在中间,老公也睡得正香,我还是僵卧床上闭目养神,忽然感觉儿子手舞足蹈地大翻身,便叫醒老公想把任务交给他,让他也完成一次,岂料他动也不动,懒懒地说:“你反正睡不着,自己帮他盖就行了,干吗还要喊我?”

王小姐,29岁,“碎觉”状况:经常熬夜

我是做设计工作的,白天工作并不清闲,晚上熬到三点睡是常有的事。有时候要在第二天交出设计图,挺费精力的,然后我就会偷懒,先泡杯咖啡赖在电脑前,反复地刷微博刷论坛,再看个电影,安慰自己是在寻找“灵感”,其实心里很清

楚,拖延症又发了。其实一回家早早把设计图完成了就可以睡觉,但一到家,一到晚上,不干点什么事肯定不肯睡。因为感觉只有黑夜才是属于我自己的时间,看完电影,做完设计,写了几个有趣的微博,才会觉得,今天多少对得起自己了吧……

主编史丽君 美编王莺燕 组版郝莎莎

春季特惠

100元疯狂瘦身7次 “S”曲线魅惑 摄人心魄!

速瘦

减一斤返138元

高丽名人养生纤体品牌,为答谢新老顾客的支持和厚爱,春季特重磅推出“100元疯狂瘦身7次”活动,减一斤返138元。抛开忙碌的工作和生活,将美丽和苗条作为犒赏自己的礼物吧!

养生纤体减肥——快!准!狠!

想要抓住男人的心,想要拥有惹火的身材!就要做到:快!准!狠!

- ① 速度快:快速击碎体内脂肪,当场就瘦!
- ② 去脂准:针对肥胖根源,靶向减肥,想瘦哪就瘦哪!
- ③ 效果狠:通经络,畅气血,由内而外消脂减重,安全、有效!

养生纤体减肥轻松塑造完美S曲线,让您从此0赘肉。

高丽名人 打造中国养生纤体美容领先品牌

- 2011中国健康养生卓越品牌
- 2011中国健康养生特色机构
- CIRC2011中国国际养生大会贡献奖
- 中国保健协会会员单位
- 中国专业减肥强势推荐(瘦身)机构
- 中国减肥美体行业商誉联盟会员单位
- 国际减肥美体行业协会副会长



龙江店 66620852 | 江宁店 52167506 | 大行宫店 66628525 | 山西路店 66670965 | 新街口店 66670956 | 苜蓿园店 84853001 | 丹凤街店 83197501 | 迈皋桥店 85467462

全国统一客服热线: 400-6882-400

www.bjglmr.com