



关于睡眠的真相

你该知道的,你以为知道的,你似是而非的……

完美睡眠不在于时间长短

睡多久才足够?通常的指导是:婴儿16小时,青少年不少于9小时,成人7—8小时。但有些成人睡5个小时就感觉良好。有专家指出睡眠时间

长短因人而异,一般以“第二天体力充沛”为前提。所谓完美睡眠莫过于此——清晨自然醒来,睁开双眼,顿感身心愉悦,完全放松。



孩子们也有睡眠问题

近日,加拿大的研究人员在美国《儿科学》杂志网站发表报告称,小学生每天通常需要10—11小时睡眠,但每个孩子的具体情况不同。那么,如何判断孩子睡眠是否充足呢?美国国家儿童医疗中心专家朱迪思·欧文斯说:“这个年龄段的

孩子白天不应该犯困,如果他们在车里或看电视时睡着了,这就是(孩子睡眠不足的)危险信号。”另一个方法是关注他们在假期里的睡眠长度。如果他们在假期里每天睡眠都比上学时更长,说明他们平常缺乏睡眠。

如何判断睡眠障碍

你感觉自己睡得不好,并不代表你就有睡眠障碍。睡眠障碍可能包括以下症状:日间困倦严重、入睡或睡眠困难(超过半小时)、在睡眠中打鼾或间接呼吸停止、休息时

双腿不自主运动或夜间感觉腿部不适。如果自我判断有这些症状,可以去医院诊断,通过研究医生可以鉴定超过85种睡眠问题,包括睡眠恐惧症等。

家纺质量影响睡眠质量

人一生1/3的时间在睡眠中度过,因此有1/3的时间是与床品一起度过的,家纺产品的质量直接关系到人们的睡眠质量。天然环保、触感舒适的家纺更容易让人入睡,提高睡眠质量。比如维科家纺近日亮相发布的2013新品——“天雪系列”中的“天雪棉”是维科研发人员在维科的新疆长绒棉生产基地经过多年研究,培植出的改良型长绒棉,比普通棉花乃至长绒棉更具柔、细、长、亮、韧的质感,是一种高等级的棉花类型。由“天雪棉”织造而成的面料触感更加爽滑温婉。维科家纺率先将其应用于家纺产品,天然环保,舒适健康,将带来自然、自在的全新睡眠方式。



临睡前喝一杯酒或奶都不是助眠好办法

酒精能够促使人很快产生一种昏昏欲睡的感觉,但有神经科专家指出,酒后睡眠只能停留在浅睡期,并导致人的睡眠断断续续,质量很差,第二天早上醒得格外早。类似的,临睡前喝一杯牛奶会因为增加了夜里上厕所的几率,和增

加了消化负担,而扰乱睡眠。对于糖尿病患者和肾结石患者来说,严禁临睡前喝牛奶是必须的。如果有在睡前喝一杯酒或牛奶的习惯,建议在临睡前1—1.5小时喝,给身体一个消化和调节的时间。

向黑夜要时间的“各种不睡”

夜晚12点你在干嘛?

为唤起全民对睡眠重要性的认识,2001年,国际精神卫生和神经科学基金会主办的全球睡眠和健康计划发起了一项全球性的活动,将每年初春的第一天——3月21日定为“世界睡眠日”。此项活动的重点在于引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注。可是,有多少人真能拥有高质量睡眠呢?多少人能在午夜12点之前入睡呢?为此,记者在微博上做了一项微调查:“12点,你在干嘛?”

现代快报记者 昂洁 周青

■人物:马先生 12点:我刚下班到家

加班到12点?马先生抽出洗澡的工夫回答说:“我是房产顾问哎,大家都知道最近房产税的问题火得不得了哎,我们这个行业整体都忙死的喽。

白天录房源、拍照片;傍晚别人下班了,都扎堆来看房子,我要就房东时间,又要就房客时间,看到十点、十一点是正常的事情。我们说是7点钟下班,但是

怎么可能呢?”但马先生又幸福地表示:“12点捞不到睡觉也无所谓,生意好可以多赚点钱给老婆买个包,我老婆才喜欢买包呢,嘿嘿!”

■人物:成小姐 12点:我在吃东西

典型吃货成小姐,12点居然还在吃东西。“翻翻手机里面的照片我又饿了,只能去冰箱看看还有什么好吃的,来一碗我最爱的海带丝,对了,还有我爹地烧的鸡爪子,拿几个来啃啃。”成小姐一边吃还一边拍了

照片发了微博,要胖也不能光自己胖,让其他的朋友们看见了也统统去吃吧!晚上没吃饭吗?成小姐说:“晚上吃了火锅、奶茶、芒果西米露,吃完了又去唱歌,唱歌的时候吃了爆米花、果盘、鸡米

花、鸡翅,唱完歌在路边上又吃了一点烧烤。刚才洗了个澡就12点了,然后又饿了……别人说吃多了会睡不着,我属于‘不吃多就睡不着’的,你看,我晚上吃完这些东西后,不过半小时就可以睡得天昏地暗咯!”

■人物:芷琪妈 12点:我在哄娃

芷琪妈是快报宝宝微博(t.dsqq.cn)的忠实粉丝,每天12点她是绝对不可能睡觉的:给芷琪喂完奶,洗漱完毕,哄她

睡觉,芷琪还没睡熟,自己也不敢睡觉。“自从生完娃就没睡过一个整觉!宝贝一动就醒了,这两天正好在给她断奶,她很不

适应,睡眠也不是太好。当妈的人基本上都一样,每天都处于浅睡眠之中。想毫无顾虑地睡一个觉,那实在是太奢侈了。”

■人物:阿邦 12点:我可能在洗漱,也可能在“追剧”

很多电视迷都是在追完十四阿哥、甄嬛、周乙后,11点洗洗睡的。但阿邦偏偏不这样,他追剧时喜欢来点儿“加料”:洗漱、泡脚、剪指甲、抽烟……谁都知道他的本意是“节约时间”,但事实上却是无尽地“铺

张”。看到高潮时,他会不自觉地点上支烟,抽完烟,放广告时他就会去好好地洗漱一番,回来不一会儿又是高潮,他又来一支烟……“有的时候我也在电脑上看美剧,那就更加不用说了。泡脚把脚都浸肿了,才舍

得站起来。有时候做张面膜,来了睡意。可做完一洗脸,又很清醒,接下来又是一两集。”“如果不是我睡前一定要整得周周正正,其实看剧还是很容易萌生睡意的。这可能跟我从小的习惯有关。”

做清爽女人,彻底摆脱毛手毛脚

思肤尔 脱毛

汇聚全球脱毛科技

3D无痕祛眼袋

由资深技术总监为您操作,一对一制定方案。

30分钟告别眼袋

6大优势

- 1 无疼痛
- 2 全程安全无副作用
- 3 终身不反弹
- 4 无须涂抹眼霜
- 5 淡化黑眼圈,改善眼周细纹
- 6 立即见效,即做即走

OPT冰点永久绝毛特惠风暴

针对:面部 腋下 背部 腿部 发际 胡须 比基尼等所有影响美观的毛发

OPT冰点永久绝毛超值套餐

手臂+腋下 现1080 限每天前五名提前预定 原价7600

新街口国贸店: 58501958 国贸大厦1906室(大众书局楼上) 上海路店: 52306496 五星年华1505室(省中医院旁边)