

心靈快速叉叉電

午後小睡



面對排山倒海的壓力，
身心總會有疲倦的時候。

可以嘗試這個小秘訣，替身心充電。

不少研究發現午睡能令人恢復體力，提升警覺性。
其實，午睡也是有技巧的，可以參考以下小貼士：

睡多久？

10-20分鐘為最理想，不要多過30分鐘。
如果時間不足，6分鐘的超短午睡已經能令人更精神及增強記憶力。但通常入睡40分鐘後，身體肌肉已放鬆；這時起床的話，會覺得還未清醒，甚至頭痛。這就是「午睡越睡越累」的現象。

何時睡？

建議於午餐後小睡，
也就是**一天活動時間的中間**。
不要到傍晚才午睡，
以免影響晚上的睡眠質素。



如何睡？

仰臥當然是最好，但平常上班的話，
坐在椅子上是比較理想的。趴在桌上會壓著
手臂及面部，影響血液循環及呼吸。
如果習慣趴在桌上睡，可利用**頭枕**作墊，
並且留一點空間保持呼吸暢通。



注意事項

1. 午餐不要吃太飽，七分飽已足夠。
2. 晚上亦需要有充足的睡眠。若你受失眠困擾，則不適合午睡。