

巴西

休息，
是爲了走更遠的路

心靈綠洲心理健康資訊

心靈快速叉叉電

面對排山倒海的壓力，身心會有疲倦的時候。請嘗試這個小習慣，替身心充電。

午後小睡

不少研究發現午睡提升警覺性，令人恢復體力。其實，午睡也有技巧的，以下為午睡小貼士：



時間：午餐後，也就是一天活動時間的中間。不要拖到傍晚才午睡，會影響晚上的睡眠質素。

長度：10-20分鐘為最理想，不要多過30分鐘。如果沒有時間，研究發現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，會覺得還未清醒，甚至頭痛，這就是「午睡越睡越累」的現象。

姿勢：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。趴在桌上睡會壓著手臂及面部，缺點就是影響血液循環及呼吸。如果習慣趴在桌上睡，可找個頭枕，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，七分飽已可以。

2. 晚上亦需要有足夠的睡眠。若你受失眠困擾，不適合午睡。