

越睡越困? 避免无效午睡, 让你精力充沛!

根据美国 NASA 的研究表明,中午小睡 26 分钟,下午的工作效率将提高 34%、专注力提高 54%!

每当 12 点一刻到来,众人意气风发地出门吃饭时,总有那么几个人磨磨蹭蹭、左右观望、纹丝不动,我怀疑,他们有不为人知的大计划。

于是,我当即决定进行一次具有社会意义的人类观(tou)察(kui)。

经过日夜摸索,我制定了严密的作战计划,天时地利人和,行动!在一个阳光明媚的中午,我杀了一个回马枪当场撞破他们的秘密!

他们竟然:在!午!睡!

根据美国 NASA 的研究表明,中午小睡 26 分钟,下午的工作效率将提高 34%、专注力提高 54%!

怪不得下午三点的夕阳照进来的时候,我的脑子里只有“夕阳无限好,只是想睡觉”,他们却精力充沛,仿佛绿巨人附体,还能大战三百回合。

果然初入职场的人显得那么浅薄,俗话说得好“打不过,就加入。”我忍辱负重,终于取得了他们的信任,拿到了终极宝典:《职场人午睡宝典》。

秉承着「在座的都不是外人」的社会主义精神,我决定大公无私地分享给大家。

午睡这件事和煎鸡蛋差不多,流心蛋、沁心蛋、全熟蛋……全靠时长,但是个人爱好大不相同,所以喜欢睡多久还看你自己。

平均来说,一个完整的睡眠周期大概在 90 分钟左右,分为四个阶段,浅睡眠阶段更有助于精神的恢复。

第一阶段
睡眠前 2-5 分钟。

第二阶段
大约 30 分钟,此时体温下降、肌肉放松、呼吸和心率变得规律。

第三阶段
大约持续 20-30 分钟,也就是深度睡眠。

第四阶段
最后你会进入快速眼动睡眠,这个时期大脑更加活跃,也标志着睡眠周期的结束。

同时,午休这段短暂时光,职场打工人的必定也是争分夺秒,多睡一分钟少干一口饭,所以 10-20 分钟最为适宜,醒来元气满满,堪比换了个新脑子,又为公司打下一个亿的江山!

如果一不小心当天选中五星级豪华睡眠套餐,一小时的午睡不仅不能让你越睡越

清醒,反而会让你进入睡眠惰性,陷入情绪怪圈,散发“我不开心”“我好烦躁”的阴森气息……

猛地冲进办公室,还以为误入“丧尸”休息区,视觉冲击 up! 趴着睡、仰着睡、坐着睡,姿势五花八门,装备各有不同。

醒来后不约而同都要来一场群体复健,腿麻、脚麻、胳膊麻、颈椎转圈、擦口水……

经过我们「有来午睡俱乐部」的研究发现,最好的姿势还是:一米八的大床躺着睡。

由于不(领)可(导)抗(不)力(让),排除掉最优选项,建议大家打开钱包,颈枕、眼罩、腰垫、毯子全副武装,躺在椅子上睡,毕竟是下午要为公司实现一个小目标的人,对自己好一点~



总的来说,喜欢午睡的人和不午睡的人在数量上基本持平,喜欢午睡的人总能够在午睡中获得饱满的精神,而不午睡的人可能并不会获益。

研究认为喜欢午睡的人能够保持较浅的睡眠状态,更容易度过睡眠阶段,不午睡的人可能会进入深度睡眠,导致醒来后昏昏沉沉,适得其反。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
中文热线: 703-786-1909
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
儿童及成人牙齿矫正
采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)
服务大华府地区两个方便地点
Dumfries 诊所 17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近) Tel: 703-445-1999
Chantilly 诊所 14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近) Tel: 703-657-0555
Invisalign certified
多年牙齿矫正经验 接受多种正牙保险和分期付款

医生专版
A doctor in a white coat giving a thumbs up gesture.

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊 24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
* 纽约医学院 M.D.
* 著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医师
* 美国眼科专家文凭
* Holy Cross Hospital 眼科主任医生
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护
● 无刀激光白内障手术
● 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
● 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
● 糖尿病和高血压眼底检查
● 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
● 定制和验配普通/隐形眼镜
3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation
● 福建医科大学毕业
● 国家康复医院住院医师
● 纽约州立大学研究生
● 宾州大学附属医院住院医师
● 国家卫生总署 Fellow
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生
主治: 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗
接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术
○ 子宫内腺瘤切除术: 根治经血过多
○ 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
○ 松弛阴道收紧术, 改善性功能
○ 痔疮切除、乳房肿物切除
○ 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔
○ 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
○ 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
○ 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
● 自费优惠
○ 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○ 妇科年检, 各种妇科疑难病症
○ 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○ 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科
Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
● 美国临床肿瘤学会会员
● Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
● 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
● 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师
主治: 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病
王冬梅 医师 DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。
具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。
接受各种保险及自费, 全面接受新病人
● 美国内科学会专科文凭
● 美国内科学会会员
● Shady Grove Hospital 主治医师
● Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科
郑三君 医师 Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist
★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师
主治: 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。
公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11) 3-022