

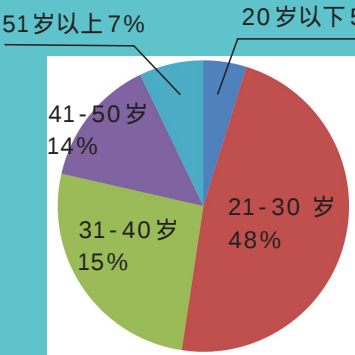
姐妹花记者随机调查 40 位市民的午休状况

超过五成选择午睡 其他不睡或少睡

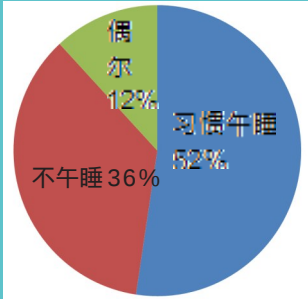
医生提醒 睡 30 分钟即可 ,以运动来代替不科学

见习记者 朱柳冰

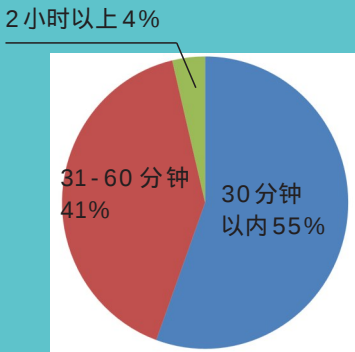
从5月1日开始 ,大多数单位的作息时间都调整了 ,很多上班族的午休延长到了两个半小时。这两个多小时 ,你是怎么度过的?永报姐妹花记者随机调查了 40 位市民发现 ,52%选择午睡 ,14%的上班族午睡条件较差。



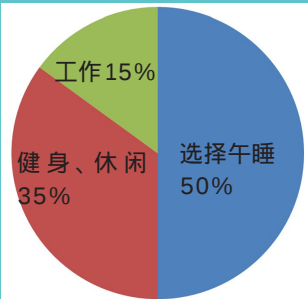
调查对象年龄



是否午睡



午睡时长



午休方式

案例一 :舒舒服服躺着午睡

11日中午11时40分 ,周女士下班后来到停车场 ,准备开车回家。12点 ,周女士到家 ,她妈妈已经准备好午饭。差不多半小时后 ,一家人吃完午饭。坐在沙发上看了15分钟电视 ,稍作休息后 ,周女士开始了午睡。

单位离家不算近 ,但我每天中午都回家 ,午休睡家里的床上舒服些。周女士是一名医生 ,有时候晚上要值班 ,保证充足的午睡时间很重要。

13 :20分许 ,手机闹钟铃声响起 ,周女士睁开了眼。短短半小时的睡眠让忙碌了一上午的她 满血复活 。

同一天12点15分 ,在公司附近用完餐的朱鑫辉散步回到公司。立夏后 ,我每天中午都要睡一会 ,一般都是12时30分左右回公司躺一躺。朱鑫辉说。为了午睡 ,他特意买了一把躺椅放在办公室。躺着刷了刷朋友圈 ,过了一会 ,睡意渐浓 ,他放下手机慢慢睡着了。

案例二 跑步练瑜伽健身出汗

12日11点40分 ,记者来到总部中心一家健身中心 ,趁午休时间来锻炼的人还真不少 ,大部分是附近的上班族。杨女士正在跑步机上挥汗 。

中午来健身的人不是很多 ,相对空一些 ,在电脑前坐了一上午 ,中午出出汗 ,洗个澡 ,放松一下 ,感觉很舒服。杨女士喘着气说。

杨女士今年53岁 ,前年2月份开始利用午休时间健身。大概跑了30分钟后 ,她开始练瑜伽。

调整呼吸 ,双手慢慢收回。随着柔美的音乐声响起 ,瑜伽教室里 ,

15名会员在教练的指导下做瑜伽动作。1小时后 ,她们在教练的带领下进入放松休息阶段。练完瑜伽 ,在教室里躺着休息一会 ,整个人都很放松。瑜伽学员小倪说。教练介绍 ,周一至周五12点到13点的课是专门针对上班族开设的 ,午休时段的瑜伽课比较 受宠 。

同样选择中午运动的陈先生在健身房跑了半小时后 ,他按下跑步机操作台上的暂停键 ,用毛巾擦了擦脸上的汗 ,喝了口水 ,来到其他运动器械前。他在附近上班 ,下班后只填了一点点心就来健身了。

案例三 :打牌追剧代替午睡

昨天那牌 ,打得真是漂亮 ,风头也好。12日中午 ,在经济开发区一家企业上班的徐先生和他的同事吃完午饭 ,意犹未尽地回顾昨天的战况 ,开始组局打牌。不午睡 ,只打牌 ,每天中午 ,他们的休息室就特别热闹。

我们没有午睡的习惯 ,打牌比

较有放松作用。徐先生这么认为。

另一家公司的员工小沈吃完午饭也没有睡觉。她泡好一杯牛奶 ,就坐在电脑前开始看韩剧了。她是韩剧迷 ,每天都会利用午休时间追剧。只能趴在桌上将就 ,睡得不舒服。因为没有条件趁中午好好睡一觉 ,她已经没有午睡习惯。

案例四 :加班加点没时间午睡

11日中午 ,窗外艳阳高照 ,办公室里个个哈欠连天。朱晨骏起身来到卫生间 ,用冷水洗了一把脸 ,继续回到办公室埋头画图。

他是我市一家企业的工程师。最近公司要研发新项目 ,午休时间他和几位同事不得不在办公室加班赶图。

朱晨骏说 :今天是工作4年来头一次中午要加班 ,太困了 ,我都要睡着了。 公司有员工宿舍 ,以前每天中午吃完饭后 ,他都会到宿舍舒舒服服睡上1小时。

当天晚上 ,朱晨骏加班到20时才回家。第二天中午 ,他再也熬不住了 ,不得不喝咖啡硬扛。

相关链接

专家说法

午睡不宜超过半小时

市第一人民医院精神卫生科副主任周美红说 ,养成每天定时午睡的习惯很有必要 ,特别是夏季昼长夜短 ,午休时间没有得到很好的休息 ,会影响下午的工作效率和心情。不管工作再忙 ,中午都应作小憩。

健康的午睡时间以15分钟至30分钟为宜 ,若超过30分钟 ,就会进入深睡期 ,容易打乱生物钟 ,影响晚间睡眠质量。晚上睡眠不足的人群 ,可适当加长午睡时间。

午睡最好从早上醒来8小时后、晚上睡觉前8小时进行 ,差不多是13时。即使在这个时间不觉得困 ,也要稍微休息 ,而不是把喝咖啡当 醒脑汤 。

睡太久会有头痛、头晕的症状 ,主要原因是浅睡眠时间过长。正常情况下 ,人的睡眠是有节律的 ,深睡眠和浅睡眠交替进行。进入浅睡眠阶段时 ,脑的血流量增加 ,血管扩张 ,分布在血管里的神经就会被拉伸而受到刺激。

趴桌睡不如仰着睡

睡姿以右侧卧为宜 ,不建议趴在桌子上睡。趴着睡容易引起脑供血不足 ,对脊椎也不好 ,不如把头靠在椅背上睡。

饭后休息10分钟至20分钟再入睡 ,否则对肠胃不好。午睡时玩手机 ,既影响视力 ,还会产生电子产品依赖。

运动代替午睡不科学

周医生说 ,午休时间不午睡 ,锻炼身体 这是不科学的。

忙了一上午 ,身体和大脑都需要休息 ,此时大脑处于疲劳状态 ,得不到休息容易造成运动损伤。最适合锻炼的时间为每天10时至11时 ,16时至17时。

房源信息

求购幢房

求购永康市区店面幢房 ,电话 13967974777

大徐花川厂房转让 3893大徐3500㎡直汽修仓库 花川1500㎡504591 厂房出租

4196城西工业区有厂房出租 ,1100㎡有货梯 ,三楼 ,另有3-6层出租 ,电话 13858917766

厂房出租 4232桐琴工业区纬一西路3号2800㎡厂房出租 ,电话 13588643777

写字楼出租 4260人民医院旁高层写字楼出租600或1200㎡。13806770986 673986

求购厂房

4265 ,5000㎡以上厂房 ,联系电话 15959112517

厂房出租 4294黄碧街全新5100㎡ ,共三层可分租 ,电话 :13967920111 595622

厂房转让 4313古山三村 ,面积4000㎡ 13282939060

白云厂房出租 白云第二三层共1000㎡有货梯13806774017

电动小区套房急转 4235四楼135㎡带车库 价125万元 15888919884

厂房出租 4329市区火车站附近 ,汤店山工业基地有厂房270㎡出租 ,水电齐全671518 13777491518

西山花苑别墅急转 带花园 ,共三层325㎡ ,位置佳13857935353

城西厂房转让 4333永武公路边地段优 ,占地3750㎡ 厂房3900㎡双证全13375795428

套房转让 4335城西香墅顶楼东棚头125㎡带车位150万13735620507

九龙厂房出租 4336建筑3700㎡ ,可分租 电话 13868955616

写字楼出租 4338海关附近600㎡ ,13735796787 730877

商住楼优惠转让 4338芝英姜田路5层980或1960㎡ ,18006505522

李店电镀厂房出租 4298永康市金属表面精饰整合区厂房出租 ,电话13758990419应先生

门业市场店面转让 4341大花园门业市场金苑路沿街旺铺13858907670

声明 4311金华市肯达进出口有限公司遗失2016年5月2日签发的珠海维佳联运国际货运代理有限公司宁波分公司(正本)航运提单一式三份。船名/航次 :AL NASRIYAH/1618W ,集装箱号CBHU8151089 ,提单号码 NGBJED6618381V ,签发日期2016年5月2日 ,声明作废。

声明 4311金华市肯达进出口有限公司遗失海运提单(正本) ,提单号 :ZIMUNGB9170916 ,船名STADT MARBURG 航次 11W 卸货港DURRES , ALBANIA ,声明作废。

公告 4316兹有叶群培坐落在西城城北西路228号1102室的房屋 ,钢混结构 ,建筑面积39.54㎡ ,证号为西城字第00019954号的《房屋所有权证》遗失 ,声明作废 ,现叶群培已向房产登记窗口申请补发。如有异议者 ,请在30天内向房产登记窗口提交书面异议报告及产权证件。特此公告。举报电话 87101626

永康市国土资源局 2016年5月12日

营业执照遗失公告 4365永康市江南雀飞日用品商店遗失永康市工商行政管理局2011年3月9日核发的注册号为330784613040537 营业执照(副本) ,声明作废。永康市江南雀飞日用品商店

2016年5月17日