



健康午睡并非想睡就睡

“中午不睡，下午崩溃”“睡不睡都行，主打一个随心所欲”“外国人鲜有午睡，不也挺好”……关于午睡，一直是众说纷纭。那么，午睡对健康究竟有哪些影响？午睡多久最科学？哪些人不宜午睡？我们一起来看看专家的权威解读。

午睡对健康的确有影响

有研究表明，长期日间小睡（午睡）的人与从不午睡的人相比，在以下方面可能存在一定的差别。

第一，午睡可以减缓大脑萎缩速度

采用孟德尔随机化方法，研究人员对习惯性日间小睡与认知和大脑结构之间的关系进行了分析，结果发现，经常午睡与较大的总脑容量之间存在因果关系，而且长期日间小睡可减缓大脑随着年龄增长而萎缩。

健康午睡要讲究时长
午睡时间应因人而异，午睡时长不同，效果也不同。如果午睡过久，反而容易招来一系列健康问题。

第一，午睡过久，增加死亡风险

2020 年欧洲心脏病学会年会上公布的一项研究发现，对于那些每晚有充足睡眠的人来说，每天不超过 1 小时的短暂午休有助于心脏健康，但是午睡时间超过 1 小时，死亡风险增加 30%，心血管疾病患病风险增加 35%。

第二，过度午睡增加痴呆风险

2022 年一项刊发在《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志上的研究发现，午睡和大脑衰老之间存在双向关系。白天过度午睡会增加晚年患痴呆症的风险。与此同时，随着患者年龄增长，患有阿尔茨海默病会导致白天午睡增加。

第三，过度午睡增加中风风险

2023 年，爱尔兰国立大学研究人员在《神经病学》(Neurology)杂志上发表的一篇研究论文显示：与不午睡相比，午睡时长超过 1 小时，中风风险增加 1.88 倍；与 7 小时睡眠相比，睡眠少于 5 小时，中风风险增加 3.15 倍；睡眠超过 9 小时，中风风险增加 2.67 倍。

第四，过度午睡增加心律不齐患病风险

2023 年，西班牙学者在欧洲心脏病学会年会上公布的一项研究显示，午睡超过 30 分钟，患心律不齐的风险增加 90%。与午睡时间长的人相比，午睡 15 至 30 分钟的人，患房颤的风险降低 56%。

以上研究提醒我们：午睡只宜小憩，不宜过久。一般建议，午睡时长不要超过 30 分钟。

的速度。

第二，每天小睡片刻可以降低高血压

2019 年，美国心脏病学会·公布的一项研究显示，在对抗高血压方面，简单的日间小睡可能和一些药物一样有效。

第三，午睡可使精力充沛，提高警觉性

美国太空总署的一份研究报告指出，假如每天平均午睡 26 分钟，可以使人精力充沛，警觉性提高 50% 以上，进而大

大提高工作效率。

第四，午睡可降低心脑血管疾病的发病率和致死风险

一项刊登在《心脏》杂志上的一项研究发现，与从不午睡的人相比，偶尔午睡（每周 1 至 2 次）的人发生脑卒中、心力衰竭的风险降低了 48%。

同时，希腊雅典医科大学的一项研究显示，每周至少午睡 3 次、每次约半小时者，相较于不午睡者，死于心脏病的风险降低了 37%。

上班族怎样缓解疲乏

对于忙碌的上班族，往往很难有条件躺平午睡。如何才能在短时间里给自己充个电，以保证下午的工作状态呢？

闭目养神法 可以尝试闭目养神，同时调整呼吸、放慢节奏，并按揉太阳穴、百会穴、睛明穴，以舒缓紧张感。

试一试“公园 20 分钟效应” 《国际环境健康研究杂志》上的一项研究表明，身处自然环境 20 分钟，可以显著降低体内的皮质醇含量，减轻压力。同时，自然环境能让大脑的控制中心——前额叶皮质，得到放松和休息。



绿地，能晒晒太阳、吹吹风就足够了。脑科学研究显示，身处自然环境 20 分钟，可以显著降低体内的皮质醇含量，减轻压力。同时，自然环境能让大脑的控制中心——前额叶皮质，得到放松和休息。

三类人群最好不要午睡

午睡也并非人人适合，以下三类人群应减少午睡时间，甚至不要午睡。

第一，长期失眠者

长期失眠者如果午睡，很可能会加重夜间失眠的情况。长此以往，还会导致免疫力下降，日夜颠倒，形成恶性循环。在调整睡眠习惯时建议不要午睡。如已有午休习惯，最好不要超过 20 分钟。

第二，低血压患者

这类人因血液流动较慢，新陈代谢偏缓，容易出现疲乏、精神萎靡、无力。午睡可使血压平均降低 5 毫米汞柱。如果低血压患者是在高温环境下午睡，会使血压进一步降低。为了避免午睡导致血压降低的问题，建议午饭后不要马上躺下，可以练习瑜伽或冥想打坐后再小睡，以使血液循环流动加快。

第三，年纪大且肥胖的人

人本就容易患心脑血管疾病，午睡时，心率、血压等会波动，发生中风和心脏病的上了年纪、肥胖的人风险会增加。

这样午睡，会把身体睡垮

不正确的午睡姿势一：侧卧搭腿

侧卧、一条腿伸直，另一条腿弯曲搭过来……条件允许在床上午睡时，这可能是很多人的首选睡姿，因为这个姿势入睡时感觉舒适。

但其实这样的睡姿并不对。原有正常的脊柱体态在日积月累的错误睡姿中逐渐失衡，骨盆与脊柱位置变化，会导致脊柱侧弯。除了脊柱侧弯，长期还可能会导致腰椎间盘突出、髌骨关节紊乱等问题，而后者也是女性腰痛常见的原因。

不正确的午睡姿势二：趴着睡

很多人因为环境的限制，选择趴在桌子上睡觉，以臂为枕。午睡结束，你会发现手脚发麻，或者眼睛发胀看不清，脑袋昏昏，脖子有点疼，腰也有点酸。

这是因为趴桌而睡会压迫手臂神经和眼球，阻碍血液流通、影响呼吸循环，醒来后就容易出现四肢麻木、头昏脑胀、视物模糊等症状。

条件允许，躺卧睡最好。而躺卧睡，又以仰卧为佳。如果靠着椅子仰头睡，可以借助 U 型枕，垫在脖子上让脖子放松，也可以在腰部垫个抱枕不让腰部悬空。

如果趴在桌子上睡，可在桌子上垫个软枕，调低椅子高度，这样睡觉的时候不用压在手臂上，也不会让脖子和后背弓得太厉害。

(本版稿件综合《云南老年报》、光明网等)

头昏乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状，而且长期下来还会引发腰椎和颈椎病。

条件允许，躺卧睡最好。而躺卧睡，又以仰卧为佳。如果靠着椅子仰头睡，可以借助 U 型枕，垫在脖子上让脖子放松，也可以在腰部垫个抱枕不让腰部悬空。

如果趴在桌子上睡，可在桌子上垫个软枕，调低椅子高度，这样睡觉的时候不用压在手臂上，也不会让脖子和后背弓得太厉害。

(本版稿件综合《云南老年报》、光明网等)

(本版所登偏方、验方仅供参考，请在医生指导下使用)

局办结婚登记手续，并生育一女。张小某与男方共同生活期间，因男方家庭条件并不宽裕，为补贴生活支出，张小某多次向父母要求返还聘金，均遭到拒绝，甚至在张小某住院生产急需医疗费时，父母也不愿返还原告，故提起诉讼请求返还聘金 18 万元。

近日，浙江省台州市黄岩区人民法院经审理一起因彩礼引起的保管合同纠纷案。

2020 年 6 月，经媒人介绍，

张小某与案外人林某定亲，

张小某的父母张某、王某收取聘金(彩礼)共 18 万元。

之后张

小某与林某于 2020 年 8 月 17

日在浙江省台州市黄岩区民政

局办理结婚登记手续，并生育

一女。张小某与男方共同生活

期间，因男方家庭条件并不

宽裕，为补贴生活支出，张小某

多次向父母要求返还聘金，均遭

到拒绝，甚至在张小某住院生

产急需医疗费时，父母也不愿

返还原告，故提起诉讼请求返

彩礼究竟归女方父母，还是女方自己

有利益，无疑更为合理，更能兼顾中华传统文化伦理和新时代、新社会的要求，也更易为社会公众的情感所普遍接受。

据此，法院认定本案中两被告收取的彩礼 18 万元，应认为系女方父母及女方本人家庭

共同所有，结合彩礼的数额、支

出情况、嫁妆及婚宴的置办情

况及原、被告当前的经济情况

和实际生活需要等情形，参考

当地习俗，酌情确定由两被告

返还原告 10 万元。宣判后，双

方当事人均未上诉，判决已发

生效法律效力并自动履行完毕。

(据中新社讯)

彩礼究竟归女方父母，还是女方自己



局办理结婚登记手续，并生育一女。张小某与男方共同生活期间，因男方家庭条件并不宽裕，为补贴生活支出，张小某多次向父母要求返还聘金，均遭到拒绝，甚至在张小某住院生产急需医疗费时，父母也不愿返还原告，故提起诉讼请求返还聘金 18 万元。

法院认为，本案争议的实质在于彩礼的归属之争。结合彩礼的传统习俗因素及时代变化，将彩礼理解为男方家庭以结婚为目的对于包括出嫁女儿在内的女方家庭的赠与，父母及出嫁女儿共同对受赠财产享

擅自将私家车变成网约车拉客，出了事故保险公司真的不用赔。近日，北京市平谷区人民法院办理了一起私家车跑“滴滴”发生事故产生保险纠纷的案件。

去年 6 月，李某购买了一辆新车，并在当天投保了机动车损失保险、机动车第三者责任保险。去年 11 月和 12 月，李某多次使用该车辆在滴滴平台上接单。

12 月的一天，李某送客完毕后返程。途中，为了躲避动物，加上路面积雪，车辆前部与路边树木发生碰撞，车辆受损，李某受伤。

李某联系保险公司进行理赔，但保险公司认为李某投保的车辆属于私家车，是非营运性质的投保。李某开“滴滴”的行为使车辆性质发生改变，且未通知保险人。其行为使被保险标的危险程度显著增加，发生的事故不属于保险赔偿责任，故拒绝赔偿。

新昌县公安局网络安全保卫大队副大队长曹程全介绍说，该案团伙上下游分工明确，涉及软件开发、渠道销售、运维等全链条。

民警进一步调查发现，所谓“黑科技”只是一个“外挂”软件。在相关营销页面上，非法销售人员宣称，外卖骑手花几十块钱买到激活码后，即可通过该软件非正常抢单。

在某外卖平台的配合下，新昌公安网安部门对线索进行了收集，同时组建浙江省、市、县三级联合专案

(据新华社讯)

外卖骑手非法抢单？原是“外挂”软件作祟

组开展专案研判，先后组织了多次跨省抓捕行动。

据了解，120 余名警力相继奔赴全国 23 个城市，共抓获嫌疑人 39 名，扣押涉案手机 71 只、电脑 8 台，并固定 3 个后台卡密服务器数据。

新昌县公安局网络安全保卫大队副大队长曹程全介绍说，该案团伙上下游分工明确，涉及软件开发、渠道销售、运维等全链条。

随着全国公安机关夏季治安打击整治行动的深入开展，该案也得到进一步推进。近期，该案中的犯罪嫌疑人卢某被依法判处有期徒刑三年半，犯罪嫌疑人李某被依法判处有期徒刑一年两个月。目前，案件仍在进一步侦查办理中。

(据新华社讯)

代下单优惠多？当心“馅饼”变陷阱

联系中间商下单购买，购买成功后顾客再领取使用。这些中间商日常搜罗消费者未加留意的优惠渠道，或利用掌握的商品服务的内部价和优惠，以低于官方价、高于优惠价的价格售出，赚取差价。

代下单到底是“馅饼”还是陷阱，消费者有着不同的体验。北京市民王硕告诉记者，她和同事时常会在一些平台代下单购买工作餐，“主打一个‘该省省该花花’，能省下一杯咖啡的钱也不错”。不过，近日，王硕通过代下单购买某

经历让消费者不仅没有获得相应商品或服务，还可能承担经济损失，直呼代下单如同“开盲盒”。

还有一些消费者因为选择代下单遭遇诈骗。近日，杭州市民杜先生花 7.99 元购买了一张价值 15 元的品牌茶饮优惠券，打开链接领取后，不但没有领到优惠券，反而因绑定了银行卡、信用卡，被免密支付扣费 1 万余元。

此外，还有人代下单买机票，到了机场却发现没有航班及座位信息；代下单订酒店，到了酒店后发现没有预订无法入住……种种离谱、糟心的

(摘自《工人日报》)