对于很多人来说，午睡是一种奢侈的习惯，特别是上班族，午间的休息时间就显得更为宝贵了。中午不睡下午崩溃，午间适当地休息不但可以缓解困意，还可以让人们在下午的工作中更有精力，可以说是好处多多。可是最近在朋友圈却出现了一篇很火的文章，说是“五类人不适合午睡，睡午觉等于慢性自杀!”这可把那些拥有午睡习惯的人吓了一跳。这是真的吗？真的有人不应该睡午觉吗？

五类人睡午觉等于自杀?

教您如何健康午睡

五类人午睡＝自杀？真有这么可怕吗？

体重太胖无法睡午觉？

肥胖者不宜午睡？这事儿从何说起呢？

午睡会增胖，所以体重超标20%的人不能午睡，这样的说法多少有些勉强，其实午睡并不是增胖真正的元凶。

一定要说的话，在吃完午饭后立刻进入睡眠状态确实会让人发胖，这是因为在睡眠状态中人体的新陈代谢会减慢，而刚进食完还没有消化，这样直接睡下确实会有增加体重的可能，所以就有人在午睡和避免肥胖之间选择了后者。

其实大可不必。午间的休息对上班族来说有多重要就不用多说了，如果既想要午睡又不想看到体重猛增的话，在饭后和午睡之间可以适当站立或慢走20分钟加速消化，这样就不会因为体重问题而受到困扰了。

老年三高患者无法睡午觉？

三高患者平日里小心谨慎很有必要，但是连午觉都不让睡未免太可怜了。说老年三高人群中午睡觉容易中风缺乏科学依据，相反，对于他们来说失眠和睡眠障碍才更容易导致中风。

不过根据剑桥大学的一项研究表明，每晚睡眠时间超过8小时的老年人，脑卒中的风险会增加46%。因此，随着年龄增长，老年三高患者还是不宜太过贪睡。

血液循环有异常不可以睡午觉？

正常而充足的睡眠实际上对血液循环有异常的人并未有健康隐患，相反还能有利于控制病情。

再者，血液循环异常的发病高峰期并非在睡眠时间，而是晨起时间，这是由于体内血压不稳定，从而出现中风的概率也是最高的。

血压过低者无法睡午觉？

低血压也不能安心午睡？这事儿同样没有什么依据，中午时段人们都是在凉爽的空调房内午休，只要环境不会太过炙热就不会影响到低血压者进行正常午休，反倒是夜间两三点的时候人体血压会处于低谷，这时候有低血压的朋友才需要注意。

晚上入睡困难的人中午不能睡觉？

说了这么多人群不能午睡，其实这最后一项才是确有其事。

晚上睡眠不足为什么不能靠午觉来补呢？怕的是这样会形成恶性循环，午睡休息够了到了晚上活力充沛，长期如此生物钟都会因此而紊乱。

晚上睡眠不足白天昏昏沉沉，中午睡觉的时间毕竟有限，午休时间短暂也无法达到深度睡眠的质量，因此晚上的睡眠还是要有保障的。

如果实在熬不住，不妨设定闹钟小憩半个小时，这样既可以起到缓解疲劳的作用，也不会影响晚上的睡眠。

如何午睡更健康？

时间不宜太长

午睡时间不宜太长，最好在1小时以内。生理学研究表明，人体通常在入睡80−100分钟后，由浅睡眠转入深睡眠。如果在深睡眠阶段中突然醒来，会造成大脑出现一过性供血不足，植物神经系统功能出现暂时性紊乱，人体就会感觉非常难受。

睡眠姿势要讲究

人在睡眠状态下，肌肉放松、心率变慢、血管扩张、血压降低，流入大脑的血液相对减少。尤其是午饭后，较多的血液进入胃肠，此时若再坐着睡，时间久了大脑就会缺氧，使人产生头重、乏力、腿软等不适感觉。一般认为以右侧卧位为好。

午饭后，胃内充满尚未消化的食物，此时立即卧倒睡觉，会使人产生饱胀感。正确的做法是，吃过午饭后，先做些轻微的活动，比如散步、轻揉腹部等，然后再午睡，这样有利于食物的消化吸收，也能提高午睡质量。

醒后轻度活动

醒后轻度活动，午睡后要慢慢站起，再喝一杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度，不要马上从事复杂和危险的工作。午休时一定要做好保暖工作，盖好衣被，因为人在入睡后体温相对较低，入睡和清醒时的冷热不均容易引发感冒等疾病，尤其是在夏季空调房里。

此外需要注意，午睡的确有利于健康，可以提高下午的工作效率，但趴在桌子上睡觉，颈椎和腰椎过度屈曲，严重超过了平时的弯曲范畴，并且长时间保持这个状态，不但会使颈椎和腰椎的肌肉紧张、小关节长时间处于不正常位置,还会造成局部不适。

（武平）

■生活资讯

一到饭点儿火警量增多

厨房成为家庭火灾“重灾区”

□本报记者 周美玉

记者最近走访大兴区消防救援支队时，了解到一个情况，早中晚一到饭点的时间，接到火警电话的几率大增，这是什么原因？据了解，原来是在居家厨房烹饪食物时，不少人常常会趁间隙去干一些其他的事，比如：炒菜时接电话，结果聊嗨了忘记正在炒菜，锅烧干了；临时有事出门，忘记厨房燃气灶还在煮着粥……长时间无人看管或者忘关火源，锅具内的水会逐渐烧干，引发锅体干烧现象，很容易烤着锅体周围可燃物，并引起火灾。您家里有没有遇到过这种情况呢？

在此，大兴区消防救援支队全体指战员提醒广大市民，家庭火灾防范中厨房可是重点。您在厨房烹饪中如要离开灶台，或者灶台已经不在自己的视线范围之内，一定要记得关掉火源，养成“随手关火”的习惯。防止厨房内用电、用火、用气所引发的火灾。如果家庭厨房失火，我们要保持镇静，在拨打119报警的同时利用身边的生活用品，尽量迅速把初起火灾扑灭，防止发生更大损失。

同时，这些消防常识也要牢记：一是电器厨具要按说明书操作使用，不得超负荷使用电器，微波炉里不可放置金属物件；烤箱时间、温度设定要符合相关烹调规范。二是抽油烟机要及时清除油垢，并定期彻底清洗，防止烟道和抽油烟管道内壁的油垢和脏物堆积过多带来火灾危险。三是厨房中的锅盖、蔬菜等都是很好的“灭火剂”，油锅起火时，应先断气、断电，然后用锅盖或用蔬菜将火焰闷灭，切勿向油锅倒水灭火。四是要保持食用油、香油等各类油脂与灶台、热源之间的距离，炉灶附近不放置纸张等可燃易燃物品。五是燃气管道、接头、仪表阀门等要定期检查，如发现泄露时，要关闭阀门，及时通风，严禁动用明火，如果燃气罐着火，要用浸湿的被褥、衣物等捂盖火，并迅速关闭阀门。六是家中还可常备家用灭火器材，像手提式干粉灭火器、灭火毯等。

丰台区市场监管局

多举措加强对房地产经纪机构监管

为规范丰台区房地产中介经营行为，打击“黑中介”，保障消费者合法权益，营造辖区良好消费环境，丰台区市场监管局通过三方面举措加强对房地产中介的监管。

一是开展“房地产经纪机构”定向抽查，制定工作方案，重点对经纪机构的公示信息、合同行为、经营行为进行“双随机”抽查，并对抽查过程中发现的违法行为依法进行查处。

二是开展“黑中介”打击整治工作，全面排查辖区房地产经纪机构经营情况，汇总投诉、举报信息，筛查监管重点，并予以重点监控和监管。

三是与房管局共同搭建房地产中介信用监管平台。加强信息共享，定期联合会商、定期交换数据、定期信息通报，实现对抽查信息、处罚信息、备案信息、投诉信息等监管数据的跨部门整合。同时加强信息披露，利用丰台区市场主体信用信息网和街乡、社区电子显示屏、宣传栏，公示被投诉较多的“负面”企业名单，实现区综治层级的全覆盖和群防群控。

截至7月底，已在21个街乡的300多个社区，对10家被投诉次数较多的房地产中介进行了公示曝光，有效遏制了房地产中介违法违规经营，推动了全区房地产中介治理工作。（马兰）

关于停缴社保、住房公积金和转出档案的通知

王 浩：

因我司与你无劳动关系，我司将于2019年8月30日停止为你缴纳北京市社会保险及住房公积金，请你于2019年8月30日前，来我司办理档案关系转出手续。逾期办理，后果自负。特此通知！

北京城建一建设发展有限公司

2019.8.21

通　　知

原北京公共交通控股(集团)有限公司电车客运分公司职工增顺英（员工卡号09005683），鉴于你自2018年10月29日起至2019年3月6日止违纪旷工89天情况，根据国家和企业的有关规定，增顺英所在供电所召开所长办公会研究、职代会表决，决定给予增顺英解除劳动合同。经电车分公司2019年8月8日经理办公会研究决定，给予增顺英解除劳动合同。请你在登报后10日内到你所在供电所领取给予你解除劳动合同的决定书，若不领取后果自负。

电车分公司

2019年8月21日

通　　知

原北京公共交通控股(集团)有限公司电车客运分公司职工侯晓辉(员工卡号09005676)，鉴于你自2018年10月29日起至2019年3月6日止违纪旷工89天情况，根据国家和企业的有关规定，侯晓辉所在供电所召开所长办公会研究、职代会表决，决定给予侯晓辉解除劳动合同。经电车分公司2019年8月8日经理办公会研究决定，给予侯晓辉解除劳动合同。请你在登报后10日内到你所在供电所领取给予你解除劳动合同的决定书，若不领取后果自负。

电车分公司

2019年8月21日