

小睡片刻為成功之母

想讓表現更好，打個盹就是標準答案

06-26

打盹不再只適合老祖父了，因為事實上，就連光顧高檔水療中心的客人也喜歡打個盹喔！研究顯示，睡眠不足的美國人愈來愈時興讓人恢復活力的小睡或午睡，不但能恢復靈敏度，還能提高表現。有些水療中心的熟客為了打個盹兒，還得掏出大把鈔票喔。

伊利諾州「科勒水療中心」推出一小時按摩搭配十五分鐘恢復元氣的小睡，整套療程收費一百五十美元。此外，紐約市的「耶洛」芳療中心還設置了空調臥房呢。

「我們發現，有好多上門的客人晚上都睡不好。」「科勒」養生業務主任珍·科柏表示，「這個方式讓我們能真正提供客人一個全然放鬆的機會。」

研究人員表示，打盹可以讓人放鬆、恢復青春活力，又能改善健康。「哈佛大學」和「雅典大學醫學院」去年聯手發佈的研究結果顯示，每週至少三次在中午小睡至少半小時，就能降低心臟疾病死亡率約三分之一。

此外，據「華盛頓州立大學」睡眠研究員葛哥利·貝蘭基指出，小睡片刻也能使人累積的總睡眠時間增加，因而減少困意連連的不適（譯註：take the edge off 指降低某事的負面影響或不適感受）。「你可以把睡眠拆開成好幾段，卻還是能享有合計的效益，」貝蘭基說，「可以趁早小睡片刻，次數也多一點。」

對晚上就寢而言，小睡究竟是好是壞？

莉莎·夏福斯卻持反對意見。她指出，常常小睡的人會發生的典型問題就是，他們往往會有睡眠障礙或健康上的問題——也就是從沈睡中醒來後，會有腦子一片混亂、迷失方向感的感覺。

「如果你原本只想小睡片刻，結果卻睡得太久，導致醒來後發覺自己變得睡眼惺忪，極度頭昏眼花，」「美國睡眠醫學會」發言人夏福斯指出，「對所有醒來後必須立即工作的人來說，打盹並不是件好事，因為小睡並不會讓他們感覺更棒。」

06-27

在職場小睡

不過，如果你是小睡族一員，那麼大可放心去做：因為你有很多同好。美國「國家睡眠基金會」在二〇〇七年針對一千名美國人進行調查的結果顯示，有百分之五十四的受訪者表示，他們前一個月至少都有一次小睡的經驗。所有受訪者前一個月平均小睡次數是三點五次，平均小睡時間則是一小時左右。

大家甚至也會在辦公室小睡片刻。「國家睡眠基金會」所做的調查中，每十位受訪者中就有一位表示，曾在辦公室小睡。有三分之一左右的受訪者表示，雇主允許他們在休息時間打盹，而有百分之十六的受訪者表示，雇主會提供場所讓員工小睡一覺。

伊利諾州「珀克斯波特公司」的員工可以在辦公室的折疊墊（譯註：原為日文的「布團」，亦即「被子；被褥」之意，往往可折疊，如今日式折疊椅乃至折疊沙發床也可用此字表示）上補眠。據該公司創辦人克里斯·希爾表示，有幾位員工每週都會利用折疊墊來小睡片刻。

奢華地進入夢鄉

然而，其他小睡一族（譯註：napster 為自創字，指喜歡小睡的人）卻偏好用更花俏的方式打盹。「科勒」水療中心推出五十多種按摩搭配恢復元氣小睡的套裝療程。該中心的熟客在體驗了六十分鐘的按摩

後，會繼續待在按摩台上，然後按摩師會用溫暖的芳療毛巾覆蓋他們的眼部。十五分鐘之後，他們就會被音叉和磬的響聲喚醒。

在紐約市「耶洛」芳療中心，想在瀟灑著淨化空氣的私人包廂裡，蓋著開士米羊毛毯在躺椅上小睡二十分鐘，要價十五美元。顧客可以選擇包廂的顏色和燈光強度，以及他們沈睡時室內播放的聲響。

不過，也不是所有人都熱衷小睡片刻。萊恩·韋斯就表示，他既不會花錢去讓自己小睡，也不會去打個免費的盹兒。韋斯表示，他不喜歡小睡，因為這樣只會讓他醒來後感覺頭昏眼花——而且他之前的室友幾乎無時無刻都在打盹，「簡直讓我快發瘋了，」三十一歲的韋斯表示，「他還在沙發上打鼾呢，我只覺得：『趕快起來去做點正事吧！』」