

为什么午睡不要超过30分钟？

午睡有利于人的身体健康，睡眠专家发现人类的身体倾向两段式睡眠，一次在晚上，中心体温和清醒程度会同时下降；另一次发生在下午，只是程度较轻微。不管晚上睡眠是否足够，一天之中想小睡片刻，是人类正常的生理需求如果前一晚睡眠不足，那么就应该用午睡补足。当然，睡午觉也有个体差异，不

是每一个人都有强烈的午睡倾向。如果你的

生理反应倾向小憩

片刻，那么就让自己休息一下，而不要一味地压抑自己的困意，

以致下午昏沉几个小时。

慢走30分钟和原地踏步30分钟有区别吗

在能量的角度来看是没有太大的区别，二者都是在消耗能量。只是原地踏步走的速度不一样，消耗的能量差距较大。慢走是有氧运动，涉及到的运动身体部位比原地踏步走要多，特别是腰部和腹部。慢走和原地踏步走追求的精神层面不一样，慢走可看到不同的风景，可以当成一个小旅程，精神自然也会更放松，而原地踏步走目的非常明确，只是为了锻炼身体消耗能量。不知道您是想问哪个方面的。