

白天忙工作，晚上忙娱乐，让城市中60%以上的白领成为了“缺觉族”。为了保证自己一整天有足够的精力应对职责内的一切，午睡成为了疲惫OL们手中的“救命稻草”。专家发现：每天午睡的健康益处超乎我们的想象，拥有活力健康一整天，好好睡个午觉是关键——

午睡有益 消除疲劳

调查显示：在我国，上班族只有3成的人定时午睡。超过半数的人则认为，午睡是可有可无的事儿，疲倦时可以喝一杯咖啡提神。其实不然，午睡就好比电池的使用，一节一次性电池最多可以正常使用5小时，若在使用3小时后取出，让它适当“休息”就会将电池的寿命大大提高。生物学研究表明：午睡时间最好不要太长，否则可能会导致植物神经系统的生物钟紊乱。一般以30分钟之内为最佳，这样既可以消除疲劳，又不会影响当天晚上的睡眠质量。德国精神病研究所的睡眠专家经过研究发现，一个人除了夜晚的正常睡眠外，白天也需要睡眠，并有以4小时为间隔的睡眠节律——上午9时、中午1时、下午5时。其中，以中午1时左右为休息的最佳时间段。午睡后的人，工作效率会升高13%。美国专家经过对午睡深入研究后发现，每天坚持午睡30分钟的人，其冠心病发病率减少30%。而午睡时间在15-30分钟之内的人，未来患上心脏病的几率会降低20%。

方式不对 起来重睡

午睡的确好，但方法不对反而会导致身体疲倦：血流变慢、肌肉酸痛、头昏脑涨——13:00是午间黄金觉 研究发现，13:00左

白领午睡热 怎么睡才健康？

右是白天睡眠的最佳时间。很多白领会在饭后立即进入睡眠状态。但其实，这样会因为食物囤积出现胃部不适，蜷缩的姿势也影响身体正常的吸收消化功能。而13:00距离午餐已有一段时间，不是消化系统的工作高峰，且身体经过短暂的休息而趋于放松，正具备了午睡的最佳条件，午睡在此时开始最恰当不过。

不是每个人都适合午睡 午睡有益，但并不是所有人都适合。最近，德国精神病学家舒莱宣布，有三种人不适合午睡，早睡早起才是他们健康的睡眠方式——1.血压低的人：午睡会导致血压相对降低，加上自己本身的血压体质以及午睡条件的限制，会引发呼吸困难，一不小心，休克便容易发生；2.体重超标20%的人：体重超重的人午睡时血液粘稠度更高。如果午睡的条件不够好更容易引起血管阻塞，从而增加心脑血管疾病的几率；3.习惯性失眠的人：失眠的人最喜欢在午间补觉，但这样却会让你在夜晚到来时变得更清醒。最终结果是，身在中国的人，过的却是地球另一端的时间，苦不堪言。

地方不对 想法辅助

如果你拥有自己独立的办公室当然好，完全可以得身体在沙发上躺平，或者将双腿放到桌子上放松一下。但是对于打拼在格子间里的普通OL来说，如何健康地午睡，就要牢记下面的锦囊妙计了——

■ **视觉：**眼罩助好眠 中午办公室里的光线通常非常强，双眼会因为强光的刺激而无法入睡。你可以准备一个具有温暖舒缓功能的眼罩，遮光的同时还可以缓解双眼疲劳，

让你更放松地入睡。

■ **听觉：**好声音好梦境 在你的播放器中下载一些具有催眠效果的轻柔、舒缓的音乐，选择可以消除噪音的耳机，不但阻隔外界杂音，还可以让毫无杂质的音符随着耳道进入大脑，帮助你尽快安静下来，进入最佳睡眠状态。

■ **嗅觉：**薰衣草精油助你好梦 带一瓶薰衣草精油到办公室吧，你可以调配成喷雾在午休时喷洒在格子间里。要知道薰衣草精



油具有舒缓压力、抚平情绪的功效，这种馥郁的自然之味让你可以更甜蜜地享受OFFICE午休。

■ **触觉：**U形午睡枕 骨科专家指出，很多人习惯于在午睡时用头枕着胳膊睡，这样会影响颈椎生理弧度消失，从而引发头、肩膀、颈椎酸痛。所以，一定要为自己准备一个U型枕头，会让头颈部的角度处在刚刚好的状态，不会因为悬空而疲惫不堪。 宁恣

秋冬时节血压变化大怎么办？

金牌降压表：非药物降压稳压有妙招

入秋后，气温降低，尤其是室内外温差比较大时，血压和心脏会受到严峻考验，不但极易诱发可加剧高血压症状的感冒，而且还会使交感神经异常兴奋，全身毛细血管痉挛性收缩，引起血压升高，血压高低波动幅度增大，血小板也易于凝集而形成血栓。对高血压的病人来说，血压居高不下、控制不好，时高时低，反复波动极易带来严重后果——轻者出现头晕、头痛、肢体无力等明显不适，特别是有动脉硬化、高血压、高血脂、冠心病和高血糖的患者很容易出现中风等心脑血管病！很多高血压病人为了应对季节变化对身体的不良影响，不得不从多个方面入手，加强降压、控压措施，适时增加降压药或控压药物的服用量。相比夏季，高血压患者在漫长的秋冬季节服药剂量会明显增加，可能加重肝肾负担。

金牌降压表用于I期高血压治疗和II期高血压辅助治疗。借鉴和运用了中医穴位疗法，将特殊稀土磁材作为刺激源，利用两个异

性磁极同时对置于“内关”和“外关”穴位上，以磁场联络二经，通过磁场对神经系统的作用，达到调节神经机能，增强大脑皮层的抑制过程，进而达到调节皮下血管运动中枢的机能，解除周围小动脉痉挛，使小动脉血管扩张，减低小动脉血管的张力，使血压降低，使症状改善与消除。

即日起九十天内，至本市国大药房指定门店选购金牌降压表，可专享优惠待遇。上海国大药房部分指定门店：张杨店（张杨路501号2楼）、潍坊西路店（潍坊西路94号）、秀沈路店（秀沈路218号）、东盛店（平凉路1489号）、宛平店（宛平南路221号）、水城路店（水城路480号）、曹杨店（兰溪路137号）、周家嘴店（周家嘴路2289-2291号）、七宝店（七莘路佳宝一村1-51号）等。更多活动地址及活动详情请咨询：32250633、32504897。

禁忌内容或注意事项详见说明书。请详阅说明书或在医务人员指导下购买和使用。江苏金牌医疗器械制造有限公司出品 苏食药监械准字2010第2261098号 苏医械广审文第2012050072号。

现在买房明年过户行吗？

会员 宋先生：

我是外地人，近期看中了一套二手房，签了居间协议，还向上家付了5万定金。我是今年3月开始交的社保，单位又给我补交了前9个月的社保。因为有了新政策，我的这种情况就不能进行交易了。我想跟上家把买卖合同签了，且预付一部分房款，等到明年4月份再去交易。请问律师：这合同能不能签，中介费该付多少，风险有没有？如签了合同，上家是否还可以再拿房子去挂牌出售呢？

律师解答：

这合同可以签，中介费支付的标准政府有明文规定，一般按成交价的1%上下浮动。如果是仅仅签署合同并缴纳首付款，而无法办理产权过户，风险肯定有。建议你聘请专业的律师参与交易，包括居间合同、买卖合同的谈判。最好的办法是约定买卖合同成立、生效

的时间、预付房款的性质、过户的时间、违约责任等，并让卖方将拟出售的房屋抵押给你且办理登记。这样，就可以有效避免上家再拿房子去挂牌出售了。

管峰律师（上海旭灿律师事务所主任，读者俱乐部特邀律师。咨询：4008805008 法律百事通热线，手机13301969336 地址：中山西路1265弄18号1403室 执业证号：13101200110790458）

将于9月22日9点半至11点半在虹桥路1115弄19号虹桥市民演艺厅（长宁法院旁，地铁10号线宋园路1号出口）举办公益法律讲座，【旭灿公益讲坛】邀请管峰律师为广大读者讲解有关“二手房交易陷阱”法律问题。【旭灿双百行动】对全市100位获政府支持的大学生创业者签约免费常年法律顾问，对全市100位小微企业优惠签约常年法律顾问与税务顾问（签约热线18930528481）。上述活动详情可登录 www.lawyer-sh.com.cn “东方法律服务网”查询。

放心油烟机清洗服务 拨打 4001818580

油烟机清洗问题一直是本市市民的一大困扰，很多厂家售后只能提供维修服务，马路“游击队”陷阱多没保障，又不敢让他们清洗，很多人都有被斩的经历。上海油烟机清洗公司很多，大多只做饭店、宾馆大型油烟机，家庭的油烟机清洗服务由于利润微薄，几乎没有专业的家庭油烟机清洗服务公司。

针对这一现状，上海家庭生活服务平台（原上海空调清洗公共服务平台）推出家庭油烟机深度清洗服务，服务上海市全市，不限品牌，不限型号，采用标准化清洗流程，深度清洗叶轮、网罩等主要部件，并铲除内部油污，一举填补了上海家庭油烟机清洗市场没有正

规专业服务这一空白，市民现在可以放心地电话预约。该平台的负责人说：“原上海空调清洗公共服务平台经过3年多的运营，已为上海近6万个家庭提供过空调深度清洗服务，服务质量得到市民的广泛好评，服务过程中，发现很多家庭存在油烟机清洗难的问题，希望平台及时推出此业务，经过大量调研，技术攻关，现在平台已推出空调深度清洗、油烟机深度清洗、饮水机深度清洗、洗衣机深度清洗等多个家庭生活服务项目，平台将继续研发其他新产品，力争为市民提供‘一站式’家庭生活服务项目”。

为回馈广大晚报读者一直以来的支持，即日起，拨打服务热线400-1818-580，即可享受家用油烟机深度清洗100元/台特惠价，不限品牌，不限款式，上门费20元/次。

裕圣蟹庄

阳澄湖大闸蟹

大闸蟹

阳澄湖

送亲戚 送朋友 送客户 无蟹不及

大闸蟹

型号	规格（两）	价格
380型5对	雄蟹3.2两 雌蟹2.2两	380元
580型5对	雄蟹3.6两 雌蟹2.6两	580元
780型5对	雄蟹4.0两 雌蟹3.0两	780元
980型5对	雄蟹4.2两 雌蟹3.2两	980元
1180型5对	雄蟹4.4两 雌蟹3.4两	1180元
1380型5对	雄蟹4.6两 雌蟹3.6两	1380元
1580型5对	雄蟹5.0两 雌蟹3.8两	1580元
1980型5对	雄蟹5.5两 雌蟹4.0两	1980元
2680型5对	雄蟹6.0两 雌蟹4.5两	2680元
3680型5对	雄蟹6.4两 雌蟹4.8两	3680元

庆祝裕圣蟹庄成立7周年 订购优惠多多

满5万以上即送熊猫金银币一套

官网：<http://www.ysdazhaxie.com>

抢购热线 400-021-5797