

# 太纠结了 午睡到底该睡多久



## 午睡越久,休息越好?

午睡有很多好处,可以改善脑部血液循环的功能,消除疲劳,增强体力,提高午后的工作效率,还能增强机体的免疫功能。

但午睡并不是时间越长越好。

一般来说,午睡时长以20~30分钟为宜,最好别超过1小时。午休时间过长,如超过1小时,容易进入深度睡眠,醒后人反而会觉得头晕、不清醒。且有研究发现午睡时间过长,患阿尔茨海默病的风险更高,出现脑卒中的风险也更高。

另外,长期失眠的人,午睡可能会影响晚上的睡眠质量;低血压人群,午睡可能出现脑供血不足,发生心脑血管事件;没有午睡习惯的人,强迫自己午睡反而可能扰乱生物钟,导致疲劳和困倦。以上人群不必强

迫自己午睡,顺其自然即可。

午睡20~30分钟,给身体“快速充电”即可,最好别超过1小时。

## 在什么时候午睡比较合适?

午睡太久,太晚都不好。睡得太晚,如15:00后睡,会打乱生物钟,反而增加疲倦感。建议大家在13:00~15:00睡20~30分钟即可。

## 午睡选择哪种睡姿比较好?

午睡最好是在舒服的地方躺着睡,如果条件不允许,也可以坐在椅子上,戴个U型枕仰躺着睡会儿。不建议以手臂代枕

头在桌上趴着睡,这样会压迫神经,使双臂、双手发麻,还可能导致颈部肌肉疲劳,引发颈椎问题。

刚吃过午饭,体内大量血液流向胃,大脑供氧明显下降,马上入睡可能会引起大脑供血不足,最好散步一会儿,如10分钟左右,再午睡。如果中午休息时间较短,那么闭目养神5~10分钟也能起到一定的缓解疲劳的作用。

·健康你我他·

绛县疾控中心宣

## 中华人民共和国 妇女权益保障法

### 第二十四条 学校应当根据女学生的

年龄阶段,进行生理卫生、心理保护和自我保护教育,在教育、管理、设施等方面采取措施,提高其防范性侵害、性骚扰的自我保护意识和能力,保障女学生的人身安全和身心健康发展。

学校应当建立有效预防和科学处置性侵害、性骚扰的工作制度。对性侵害、性骚扰女学生的违法犯罪行为,学校不得隐瞒,应当及时通知受害未成年女学生的父母或者其他监护人,向公安机关、教育行政部门报告,并配合相关部门依法处理。

对遭受性侵害、性骚扰的女学生,学校、公安机关、教育行政部门等相关单位和人员应当保护其隐私和个人信息,并提供必要的保护措施。

### 第二十五条 用人单位应当采取下列措施预防和制止对妇女的性骚扰

- (一)制定禁止性骚扰的规章制度;
- (二)明确负责机构或者人员;
- (三)开展预防和制止性骚扰的教育培训活动;
- (四)采取必要的安全保卫措施;
- (五)设置投诉电话、信箱等,畅通投诉渠道;
- (六)建立和完善调查处置程序,及时处置纠纷并保护当事人隐私和个人信息;
- (七)支持、协助受害妇女依法维权,必要时为受害妇女提供心理疏导;
- (八)其他合理的预防和制止性骚扰措施。

第二十六条 住宿经营者应当及时准确登记住宿人员信息,健全住宿服务规章制度,加强安全保障措施;发现可能侵害妇女权益的违法犯罪行为,应当及时向公安机关报告。

第二十七条 禁止卖淫、嫖娼;禁止组织、强迫、引诱、容留、介绍妇女卖淫或者对妇女进行猥亵活动;禁止组织、强迫、引诱、容留、介绍妇女在任何场所或者利用网络进行淫秽表演活动。

第二十八条 妇女的姓名权、肖像权、名誉权、荣誉权、隐私权和个人信息等人格权益受法律保护。

媒体报道涉及妇女事件应当客观、适度,不得通过夸大事实、过度渲染等方式侵害妇女的人格权益。

禁止通过大众传播媒介或者其他方式贬低损害妇女人格。未经本人同意,不得通过广告、商标、展览橱窗、报纸、期刊、图书、音像制品、电子出版物、网络等形式使用妇女肖像,但法律另有规定的除外。

第二十九条 禁止以恋爱、交友为由或者在终止恋爱关系、离婚之后,纠缠、骚扰妇女,泄露、传播妇女隐私和个人信息。

妇女遭受上述侵害或者面临上述侵害现实危险的,可以向人民法院申请人身安全保护令。

第三十条 国家建立健全妇女健康服务体系,保障妇女享有基本医疗卫生服务,开展妇女常见病、多发病的预防、筛查和诊疗,提高妇女健康水平。

国家采取必要措施,开展经期、孕期、产期、哺乳期和更年期的健康知识普及、卫生保健和疾病防治,保障妇女特殊生理时期的健康需求,为有需要的妇女提供心理健康服务支持。

第三十一条 县级以上地方人民政府应当设立妇幼保健机构,为妇女提供保健以及常见病防治服务。

国家鼓励和支持社会力量通过依法捐赠、资助或者提供志愿服务等方式,参与妇女卫生健康事业,提供安全的生理健康用品或者服务,满足妇女多样化、差异化的健康需求。

用人单位应当定期为女职工安排妇科疾病、乳腺疾病检查以及妇女特殊需要的其他健康检查。

第三十二条 妇女依法享有生育子女的权利,也有不生育子女的自由。

第三十三条 国家实行婚前、孕产、产后期和产后保健制度,逐步建立妇女全生育周期系统保健制度。医疗保健机构应当提供安全、有效的医疗保健服务,保障妇女生育安全和健康。

有关部门应当提供安全、有效的避孕器具和技术,保障妇女的健康和安全。

有关部门应当提供安全、有效的避孕器具和技术,保障妇女的健康和安全。

## 机关档案管理规定

第三十五条 机关档案经文书或业务部门整理完毕后,应当在第二年6月底前向机关档案部门归档;采用办公自动化或其他业务系统的,应当随办随归。归档时间有特殊规定的,从其规定。

归档时交接双方根据归档目录清点核对,并履行交接手续。机关档案实现随办随归的,还应当按规定履行登记手续,记录电子文件归档过程元数据。任何部门和人员不得将应归档文件材料据为己有或拒绝归档。

第三十六条 归档文件材料应当为原件。电子文件需要转换为纸质文件归档的,若电子文件已经具备电子签名、电子印章,且电子印章按照规定转换为印章图形的,纸质文件不需再行实体签名、实体盖章。

满足本规定第五章规定且不具有永久保存价值或其他重要价值的电子文件,以及无法转换为纸质文件或缩微胶片的电子文件可以仅以电子形式进行归档。

### 第四节 保管与保护

第三十七条 机关应当根据档案载体的不同要求对档案进行存储和保管。档案存储和保管应当确保实体安全和信息安全。

机关应当制定档案管理应急预案并定期组织演练,以应对突发事件和自然灾害。档案管理应急预案应当纳入机关总体应急预案。

第三十八条 机关应当做好档案防火、防盗、防紫外线、防有害生物、防水、防潮、防尘、防高温、防污染等防护工作。库房温湿度应当符合《档案馆建筑设计规范》(JG25)规定。

档案库房不得存放与档案保管、保护无关的物品。

第三十九条 档案工作人员应当监测和记录库房温湿度,根据需要采取措施调节;定期检查维护档案库房设施设备,确保正常运转;定期清扫除尘,保持库房清洁;定期采取措施,防治鼠虫害等。

第四十条 机关档案部门应当定期组织人员对档案数量进行清点、对保管状况进行检查,定期对电子档案的保管情况、读取状况等进行检查,发现问题应当及时处理,并建立检查和处理情况台账。

第四十一条 档案工作人员应当及时

对受损、易损档案进行修复、复制或作其他技术处理。档案修复应当保持档案内容的完整,尽量维持档案的原貌。档案修复前应当做好登记和检查工作,必要时进行复制备份,做出修复说明。

第四十二条 机关应当为档案工作人员配备劳动防护用品,避免档案管理过程中有毒有害物质损害健康。

### 第五节 鉴定与销毁

第四十三条 机关应当定期对已达到保管期限的档案进行鉴定处置。鉴定工作应当在档案工作协调机制下进行,由办公厅(室)负责人主持,档案部门会同相关业务部门有关人员组成鉴定小组共同开展,必要时可邀请相关领域专家参与。

鉴定结束后,应当形成鉴定工作报告。对仍需继续保存的档案,应当重新划定保管期限并做出标注;对确无保存价值的档案,应当按规定予以销毁。

第四十四条 经鉴定可以销毁的档案,应当按照以下程序销毁。

(一)机关档案部门编制档案销毁清册,列明拟销毁档案的档号、文号、责任者、题名、形成时间、应保管期限、已保管时间和销毁时间等内容,按档案工作协调机制报请审核批准;

(二)机关分管档案工作的单位负责人、办公厅(室)负责人、档案部门负责人、相关业务部门负责人、档案部门经办人、相关业务部门经办人在档案销毁清册上签署意见;

(三)机关档案部门组织档案销毁工作,并与相关业务部门共同派员监销。监销人在档案销毁前,应当按照档案销毁清册所列内容进行清点核对;在档案销毁后,应当在档案销毁清册上签名或盖章。销毁清册应当永久保存。

第四十五条 档案销毁应当在指定场所进行。

电子档案和档案数字复制件需要销毁的,除在指定场所销毁离线存储介质外,还应当确保电子档案和档案数字复制件从系统中彻底删除。销毁时应当留存电子档案和档案数字复制件元数据,并在管理过程元数据、审计日志中自动记录销毁活动。

涉密档案的销毁应当符合《国家秘密载体销毁管理规定》。

