

NGỦ NHƯ THỂ NÀO LÀ ĐÚNG CÁCH?

Ngủ là một hoạt động tự nhiên theo định kỳ mà những cảm giác và vận động tạm thời bị hoãn lại một cách tương đối, với đặc điểm dễ nhận thấy là cơ thể bất tỉnh hoàn toàn hoặc một phần và sự bất động của gần như hầu hết các cơ bắp. Nó được phân biệt với sự

Ngủ là một hoạt động tự nhiên theo định kỳ mà những cảm giác và vận động tạm thời bị hoãn lại một cách tương đối, với đặc điểm dễ nhận thấy là cơ thể bất tỉnh hoàn toàn hoặc một phần và sự bất động của gần như hầu hết các cơ bắp. Nó được phân biệt với sự tỉnh táo bằng khả năng giảm các phản ứng ứng với sự kích thích, và nó dễ dàng bị chấm dứt hơn so với ngủ đông hoặc hôn mê.

>>> 10 điều kỳ lạ của cơ thể khi ngủ

Ngủ đủ giấc là phần quan trọng không thể thiếu cho một lối sống lành mạnh. Giấc ngủ giúp bạn cảm thấy khỏe hơn. Tuy nhiên, tầm quan trọng của giấc ngủ còn chứa đựng nhiều lợi ích bất ngờ khác như cải thiện trí nhớ, hạn chế bệnh tật, thúc đẩy sáng tạo, nâng cao hiệu suất của bản thân, tăng sự tập trung... Ngoài ra giấc ngủ sâu và đủ còn có ích lợi cho nhan sắc của chị em phụ nữ như: trọng lượng khỏe mạnh, giảm căng thẳng, xóa bỏ trầm cảm, xua đuổi quầng thâm dưới mắt, tóc khỏe, mắt đẹp, bổ sung dinh dưỡng cho da.

Thế nhưng ngủ nhiều quá cũng gây ảnh hưởng đến sức khỏe. Theo nghiên cứu của các chuyên gia cho thấy rằng ở những người trưởng thành, việc ngủ nhiều hơn 8 tiếng mỗi đêm thì nguy cơ tử vong trong vòng 11 – 17 năm tới cao gấp hai lần so với những người chỉ ngủ đủ 7 - 8 tiếng.

Trong infographic dưới đây, xin giới thiệu đến các bạn vài bí quyết để có giấc ngủ ngon, cũng như thời gian ngủ cần và đủ theo từng độ tuổi khác nhau.