

Should You Be Taking Afternoon Naps

nap (v.)=take a nap=take a power nap=take a mid-afternoon snooze 小憩一会、睡（下）午觉

squeeze in some extra shut-eye 多睡一下下、挤出时间小憩一会

catch up on sleep debt 补觉

reduce fatigue 减少疲劳 increase alertness 提高警觉性/精神灵敏性 boost your energy and creativity 提升你的能量和创造力 improve productivity and short-term memory 提高工作/学习效率和短期记忆 lower stress 降低压力 regulate emotions 调节情绪 fortify your immune system 增强你的免疫系统 reduce the risk of developing cardiovascular disease 降低患心血管疾病的风险

not a substitute for a full night of sleep 不能代替整晚的睡眠

a band-aid 创口贴、短期有效的解决方案

a lifeline 生命线、命脉

shift workers 需要轮班（有时候上夜班）的工人

it is meant to work as a supplement, not a replacement for regular sleep at night 它的作用是补充，而不是代替晚上的常规睡眠

experience insomnia 失眠

groggy 困倦的 sluggish 有气无力的、没有精神的

sleep inertia 睡眠惯性

a desire to return to sleep 想要回到/继续睡眠的渴望

light sleep 浅睡眠 deep sleep 深睡眠

limit your nap to 15 to 20 minutes 把你的午睡时间限制在 15 到 20 分钟

cement in all the new information you've learned 把你学到的新信息进行巩固

not too close to your regular bedtime 不要太接近你的正常就寝时间