

你和好睡眠之间 只缺一条厚被子



本报讯(记者 林乐雨 通讯员 徐尤佳)雨雪交加,躲在被窝里美美睡上一觉,是寒冬中一桩惬意的美事,但老年人总为睡眠质量烦恼。杭州市中医院睡眠医学科孟意琳表示,要想睡个好觉,首先需要一床厚被子。

“被子的重量与睡眠质量成正比,被子越厚,睡眠就越好。”孟意琳说。研究表明,盖上更厚重的

被子,能够使大脑中分泌的褪黑素增多,这对于睡眠节律的调节有着至关重要的作用。盖6-8公斤的被子睡眠,能够对失眠起到明显治疗作用。长期盖厚被子,甚至能够使失眠者日间疲劳感得到缓解,还能减轻伴随的抑郁和焦虑症状,使专注时间更长。

孟意琳提醒,尽管厚被子确实体现出助眠作用,但也不是越重

越好,如果超出人体承受范围,也会造成负面影响。比如被子太厚会产生压迫感,影响呼吸正常进行,致使人体吸入的氧气量过少,而产生多梦症状。

如何挑选合适的被子?要考虑三点。

要看体重。被子重量可以根据人体体重来调节,大概是人体体重(千克)的7%-12%为宜,这样的被子能更好助眠。具体还要根据冷热程度,适当增减厚度,像春秋棉被以1-1.5千克为好。

要考虑气候。南方气候较潮湿,透气性好的被子会给人舒适感,选择蚕丝被、七孔被等可以更好地避免被窝里湿漉漉的感觉。

要勤晒洗。被套两周一洗,清洗时可以用一些除螨虫、杀菌消毒的清洁剂浸泡,或者用55℃以上的热水浸泡5分钟。被芯勤晒,被子晒过之后会恢复一定的蓬松度,睡起来更加舒适柔软。而且紫外线可以杀死部分细菌和真菌,抑制螨虫和其他病原体生长,不易引起过敏和其他肌肤疾病。

普瑞康®
PRACTICAL
雪莲培养物
红景天胶囊



不同程度冻疮 各有对症

冻疮可以分为轻度、中度和重度。对于局部皮肤红肿痒痛热的轻度冻疮,只要将皮肤暖和起来,避免诱发加重因素,通常可以自行恢复。也可用3%碘酒局部涂擦并按摩,一日数次,效果较好。

对于比较严重的冻疮,表现为局部起水泡,皮肤呈蓝黑色,知觉消失,建议及时到医院治疗。可通过口服和外用药物促进局部血液循环及扩张血管进行治疗。

冻疮一般需要2-3周自然恢复,用药1周左右,病情恢复后即可停药。

一般来说,保持局部温暖,可以抵御寒冷,从而预防冻疮的发生。此外,保持局部皮肤干燥,同样可预防冻疮发生。 据养生中国

接种新冠疫苗
保护自己
保护家人

