

在3个小时内睡够8个小时？ 不妨试试这六个妙招

如何在3小时内，睡够8个小时？

23-3时、3时-7时睡觉

深度睡眠的高峰期在23-凌晨3时这段时间。另外，“副交感神经”越活跃，睡眠质量也会越高，副交感神经最强的节点在3-7时这段时间。

所以，只要睡的3小时在任意一个时间段里，就会更容易获得高质量的深度睡眠。

降低直肠温度

睡觉时人的体温会下降，直肠温度下降速度越快，人越容易进入深度睡眠。直肠温度容易受下肢温度影响，只要你下肢凉了，直肠温度自然会降下来。

这个可操作的空间就大了。你可以光着下半身睡。也可以用冷水擦洗一下下肢再睡。只要直肠温度降下来，就能“睡半功倍”。

睡前脑内演部“小剧场”

睡得好不好，跟做梦也有关系。一般睡后90分钟就会开始做梦，平均每晚3-5个梦，有人甚至高达20个。如果只有3小时睡觉时间，还全做噩梦，等于没睡。

不要慌，你可以用“意象预演治疗”。简单说就是：睡前脑子里想象你待会儿要做的梦，编好剧情，最好写下来。

接着花10-20分钟，在脑海里反复“排练”这个梦。

渐渐地，你就容易做自导自演的美梦，噩梦的几率会减少，睡眠质量杠杠的。

根据肩宽、拳头选枕头

想要3小时睡得更香，你得选合适的枕头。合适的标准就是：你的肩宽、拳高。科学家实验发现：仰卧合适高度=1拳高，侧卧合适高度=1/2肩宽(约1.5拳高)。

每晚睡前2小时喝杯绿茶

如果你以为喝茶是提神的，那就格局小了。绿茶里的“L-茶氨酸”其实可以提高睡眠质量。不过绿茶里也有咖啡因，可能会增加兴奋。成年人代谢咖啡因半衰期约2.5-4.5小时。所以你要是怕睡不着，就提前2个小时喝。

听古典音乐

不是所有音乐都能让你睡得好，只有“规范的和声进行”，才能让身心得到最大限度的放松，比如，巴赫的《戈德堡变奏曲》《风琴协奏曲第五号第二乐章》、德彪西的《月光》《暮色重点声音和芳香》、莫扎特《长笛与竖琴协奏曲》和德弗札克《新世界交响曲第二乐章》。科学家测试发现，这些巴洛克时期、古典时期的音乐才会让你睡眠质量更好。

据浙江医院微信公众号

立冬开始补身 奉上几款养生药膳

鸡药汤:取土鸡一只(约1500-2000克)洗净、斩块，焯水后放入炖锅或蒸钵中，再加党参、黄芪、桂圆肉、枸杞子各15克，陈皮、生姜片、水适量，炖或蒸熟，撒上葱花与精盐、胡椒粉适量即可。佐餐食用，食肉喝汤。

作用：益气补血、温阳散寒。适用于平和体质立冬节气前后的进补，具有增强体质、御寒防冷及减少冻疮、外感疾病的保健价值。

百合莲子粥:先取干百合、莲子各25克(鲜百合增倍，洗净)，用热水泡软，莲子去芯。锅中放入大米150克，加水、百合、莲子，大火煮沸，改用中小火继续煮至粥熟，调入冰糖即可。

作用：养阴清热、宁心安神、通畅二便。适用于冬季人们活动减少、取暖无度、恣食肥甘厚味食物，或一味补阳，致使阳热偏盛损伤阴液所致的口干舌燥、咽喉不利、轻微咳嗽、夜卧多梦、睡卧不安、便干尿少、排便不畅等的调补。

虫草蒸老鸭:老公鸭1只去毛、去内脏，冲洗干净，放入水锅中煮开至水中起沫捞出，将鸭头顺颈劈开，放入冬虫夏草5枚，用线扎好，放入大钵中，加黄酒、生姜、葱白、食盐、清水适量，再将大钵放入锅中，隔水蒸约2小时鸭熟即可。

作用：补虚益精，滋阴助阳。本方以虫草为主，助肾阳，益精血；以老鸭为辅，滋阴补虚。

据中国中医



图据AI生成

冲锋衣真的不能机洗吗？

在内的不少面料与服装厂商都表示自己的产品可以机洗——不过他们也强调，选择恰当的模式和洗涤剂非常重要。机洗防水服装应该选择轻柔的洗涤模式，采用低水温(30℃)，并用低转速进行甩干，最好单独清洗。在机洗之前，用软毛刷轻轻刷去表面的泥土，并拉上拉链。

洗涤剂方面，应该选用温和的中性洗涤剂，不可以使用漂白剂或衣物柔顺剂。洗涤剂残留也会改变衣物的表面性质，降低防水性，因此洗涤剂不宜用得太多。为确保没有残留，可以在正常的洗衣程序后再多加一次漂洗。

涂层坏了怎么办？如果

喷到衣服表面的水聚成圆圆的水珠，很容易滚落，就说明疏水涂层功能良好；如果看不到水珠，且表层布料明显被水浸湿，说明疏水涂层已受损。

如果涂层性能下降，可以尝试用低温烘干或低温熨烫进行热处理。很多疏水涂层的成分是氟碳化合物，热处理可以帮助这些化合物的分子侧链重新排列，让疏水性得到一些改善。在熨烫时，一定要选择没有蒸汽的低温档，并在衣服表面垫上一层布作为保护。此外，也可以用一些专用产品为衣服补充疏水涂层。这些产品可以通过喷涂或者洗涤的方式施加，具体请以产品说明书为准。

据央广网

又到了属于冲锋衣的季节。许多爱户外运动的中老年人也开始新一轮的出游，只不过身上多了一件防雨防风的冲锋衣。有人说，冲锋衣不能放洗衣机里洗，是真的吗？

冲锋衣不是完全不能机洗。事实上，包括GORE-TEX