

晒被子的最佳方式 你可能想不到

你有多久没晒过你的被子了?今天就来详细跟大家聊聊晒被子的好处,以及怎么晒。

被子常年不晒 真的又潮又臭,还有虫

被子在使用一段时间后,自然会积累大量的汗液,同时吸收空气中的湿气,慢慢变潮。如果卧室过于潮湿,还可能产生霉菌。此外,被子积累汗液的同时,人体还会脱落皮屑。再加上有的人睡觉时会放屁、流口水,还有的人可能很久不洗澡等等,每条“陈年老被”都有它独特的味道。

常年积累的“潮气”加上人体脱落的皮屑,简直就是专为螨虫提供的乐园。研究表明,成人每天脱落的0.5-1克皮屑,能让一百万的尘螨吃得饱饱的。尘螨带来的直接健康危害就是过敏。不仅是活的尘螨,尘螨的尸体和分泌物也会成为过敏原。

多晒被子 对身体真的有好处

晒被子能杀菌:阳光中的紫外线能有效杀菌,它能破坏细菌、病毒等微生物的DNA结构,使其失去活性。把被子放在阳光下晒一晒,不仅可以杀灭被子上滋生的部分微生物,还能促进被子内部水分的蒸发,降低被子的湿度,减少微生物滋生的机会。

晒被子能除螨虫:环境温度和相对湿度是影响螨虫生存的主要因素,它们最怕的就是高温脱水。生物学研究发现,螨虫的理想发育温度为20℃-25℃,相对湿度为70%-75%。一旦温度超出这个范围或环境变得干燥,螨虫们就会明显不适,甚至死亡。

把被子放在大太阳下炙烤,去除水分的同时升高温度,自然是去除螨虫的好方法。尤其是夏季阳光直射下,

被面温度可达50℃以上。

晒完的被子,蓬松又好闻:晒过的被子上会有一种独特的“太阳味”,闻起来让人幸福又愉悦。这种“太阳味”可不是螨虫被烤焦后尸体散发的气味,而是织物被太阳晒后新出现醛、酮、羧酸等有机化合物,这些物质大都在低浓度下气味宜人,有些还被用在香水中。另外,棉纤维在太阳下晒两三个小时,就会有一定程度的膨胀,让我们摸起来蓬松又柔软,非常舒服。

晒被子的最佳方式 跟你想的不一样

当然,晒被子也是要有一定技巧的,不然可能会越晒越不保暖。这里总结几个小技巧,供大家参考:

时间、地点要选好:最好在晴天的上午10时至下午3时之间,这个时间段内的阳光最为充足。不要在清晨和黄昏晒被子,因为这些时间段空气里的湿度很高,被子可能会越晒越湿。同时,尽量选择开阔、通风的地方晾晒被子,避免被子的侧面遮挡物影响晾晒效果。

适当地拍打和抖动被子:晒被子前,建议先轻轻拍打被子,将表面的灰尘和污垢抖落,然后再将被子悬挂在晾衣架上,用较大的力量抖动几次,以便尽可能地去掉被子内部的灰尘和污垢。

晾晒时间:晒被子的时间并非越久越好,长时间的暴晒可能会导致被子的纤维断裂,导致被子的保暖性下降。晾晒时间最好控制在2-3个小时,以保证被子不会受到紫外线的过度照射。如果天气比较潮湿,晾晒时间可以适当延长;如果天气比较干燥或者紫外线较强,晾晒时间应该适当缩短。

晾晒频次:久存不用或新购被褥,用前都要进行一次晾



图据AI生成

晒,这样可以保证被子的干燥卫生。正在使用的被褥,建议每周晾晒一次即可。

被子上盖层布:很多人晒被子都是裸晒,其实可以在被子上加一层旧的床单,这样既能避免因强光照射导致面料变黄褪色,又能挡住灰尘、花粉等落在被褥上。

建议被子接触身体的那面向阳光:晾晒最好的方法是让被子接触身体的那面向阳光,一来保护被面的材质,二来被里接触人体更多,直接晒到阳光可以起到更好的晾晒效果。

羊毛和羽绒被褥不要暴晒:羊毛被褥和羽绒被褥不要在日光下暴晒,只要在阳台等通风处晾一小时就可以。这样能尽量避免或减少阳光直射对其纤维造成损害,以延长使用寿命和维护良好的保暖性能。

如果你苦于没有晒被子的好空间,还有一个好方法,随时随地就能晒:给被子上套一个黑色的塑料袋,吸热好,还不占空间。用黑色塑料袋套住被子,虽然没有紫外线消毒的作用,但是黑色可以增加吸热、升高温度,而高温可以帮助我们消灭被子里的螨虫。

据科普中国

两个中医护肝法 帮你疏肝健脾

三节耳穴操:按摩耳背沟,从下往上按摩10-15次,直至耳朵发热。点压外耳屏与耳廓上缘交界处,力度以酸胀感为宜,点揉10-15次,抑制食欲。按压耳洞后方的软骨,左右按揉10-15次,疏肝理气、健脾运化。每次做2-3个循环,长期坚持可辅助减脂护肝。

太冲穴按摩:太冲穴位于足第一、二趾骨之间(可摸到血管搏动处),用大拇指和食指顺时针按压3-5分钟,局部有酸胀、麻木感即可,每天坚持,能疏肝理气、健脾护胆。

据健康杭州

给心脏“减压” 做三个动作

动作一:练练踮脚泵式运动。小腿被称为“第二心脏”,踮脚时小腿肌肉有节律地收缩舒张,能像泵一样有效促进下肢血液回流,减轻心脏负担。踮起两个脚尖,停留3秒;缓缓放下,重复10次。

动作二:多采用腹式深呼吸。深长的呼吸能激活副交感神经,帮助心率放缓,血压降低,让心脏得到休息。同时提高氧气交换效率。可以手放腹部,鼻吸鼓肚;口呼瘪腹,慢吸慢呼。

动作三:多做扩胸、伸懒腰。扩胸、伸懒腰动作能拉伸胸背部肌肉,有利于胸腔扩张,为心脏创造更宽松的工作环境。具体做法:双臂展开,向上伸展;向后扩胸,放松肩背。

据人民日报健康客户端