睡觉要不要穿袜子 哪个睡得更香

随着气温逐渐降低，夜晚睡觉不少人常感到双脚冰凉。有人建议穿着袜子睡觉能让双脚更温暖，睡眠也更好。但也有人认为穿着袜子睡觉可能会阻碍血液循环，对身体不好。于是，“睡觉时要不要穿袜子”成为很多人讨论的焦点。

那么，睡觉时穿袜子和不穿袜子的人群之间有什么不同？到底哪个睡得更香、睡眠质量更好？这篇文章告诉你答案——

穿不穿袜子，睡觉效果大不一样

2018年《生理人类学期刊》发表的一项关于“穿袜子睡觉对睡眠影响”的研究发现：睡觉时穿上袜子能有效改善睡眠质量！

具体而言，与睡觉时不穿袜子的人相比，穿袜子睡觉的人——

入睡时间快了7.5分钟，睡眠期间醒来次数少了7.5倍，总睡眠时长平均延长了32分钟，睡眠效率提高了7.6%

是不是出乎很多人的意料？为什么一双袜子就可以大大改善睡眠质量？主要和身体这2个部位的温度有关。

河南省郑州市中心医院神经内科副主任医师窦海玲2024年刊文解释，在我们入睡和睡眠过程中，有2个温度的调节起着至关重要的作用：

1.人体的核心温度：人体的核心（心脏、主躯干等）温度，通常比较稳定；

2.人体的肢体温度：远离核心区域的皮肤温度，包括手、小腿和脚等部位的温度，通常易受外界环境影响。

进入睡眠时，核心温度会下降，远端温度会升高。研究发现，较低的核心体温和较高的远端皮肤温度，有利于快速入睡。当双脚冰冷时，不能很好地进行散热，核心温度因此受到影响。一旦体温节律紊乱，人就可能睡不好。

随着年龄增长，人体调节体温的能力可能会下降，穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境。

穿袜子睡觉有这么多好处

四川省成都市第三人民医院中医科主治医师康丽2024年11月刊文指出，穿袜子睡觉还有这些好处：

1.保持脚部温暖

在秋冬季节穿着袜子睡觉，可以帮助保持脚部温暖，防止寒气侵入。

2.促进血液循环

尤其对经常手脚冰凉的人来说，温暖的脚部可以促进全身血液循环。

4.减轻身体负担

穿袜子睡觉可以减少身体能量消耗，让身体更好地休息。

5.避免诱发疾病

保持脚部温暖有助于减少感冒和其他疾病的发生。尤其像慢阻肺、痰湿体质的患者，如果能保护好足底，防止寒从脚起，既可以促进循环通过温通经络，减少痰湿的生成，同时可以有效防止体内宿痰因寒邪诱发加重症状。

6.减少关节疼痛

湖北省武汉市东湖医院中医科主任陈红2024年11月在接受采访时表示，穿袜子可以阻止寒气从脚部进入身体，进而减少关节疼痛，特别是患有关节炎的人群，穿袜子睡觉有助于缓解疼痛。

注意

4类人不适合穿袜子睡觉

穿袜子睡觉的好处虽多，但并不适合所有人。河南省郑州市中心医院神经内科副主任医师窦海玲医生指出，4类人不建议穿袜子睡觉。

1.下肢水肿的人

下肢水肿的患者，袜子的压力可能进一步阻碍血液循环，加重水肿。

2.糖尿病患者

糖尿病患者可能存在神经感知不敏感的问题，袜子过紧可能导致脚部损伤不易察觉，也不建议穿袜子睡觉。

3.足部皮肤感染者

袜子可能让脚部出汗更潮湿，成为真菌的温床，患有脚气的人最好还是避免长时间用袜子捂着脚，保持干爽。

4.手脚出汗的人

阴虚的人常伴有手心足心发热出汗症状，体热、阴虚内热人群穿袜子睡觉会加重内热症状，从而影响睡眠质量。

提醒

穿袜子睡觉时，注意这4点

如果已经习惯了穿袜子睡觉，并且觉得这样做舒适，建议注意以下4点：

1.选择宽松、柔软、透气性好的棉质袜子，避免紧口袜和厚重袜子，减少对血液循环的压迫。

2.穿袜子睡觉时，应该注意在上床前洗脚并彻底擦干，避免湿脚穿袜，防止细菌滋生。

3.晚上穿的袜子要跟白天的分开，最好准备一双专门的睡觉时穿的宽松袜子。

4.勤换、勤洗睡眠袜子。即使只在睡眠时穿着，袜子上也会累积皮屑、细菌等污物，应勤洗勤换。

据健康时报

冬季这样饮食 可增强抵抗力

最近，多地开始降温，不少人因免疫力低，感冒、咳嗽严重，可以通过饮食来增强身体的抵抗力。

多吃柑橘和鱼类

维C能增强白细胞的活性，有助于抵抗感染。冬季可以多吃柑橘类水果（如橙子、柚子）、冬枣、猕猴桃等，补充维C。维D对免疫系统也很重要，冬季日照时间较短，人体自身合成的维D减少，可以吃点深海鱼（三文鱼、鳕鱼）、蛋黄等，帮助维持体内维生素D的水平。

瘦肉豆奶都要补

蛋白质是身体细胞（包括免疫细胞）的重要组成部分。选瘦肉（如鸡肉、牛肉）、豆类（如黄豆、黑豆）、奶制品等。每100克鸡肉含有约20克优质蛋白质，黄豆的蛋白质含量约为36%，以各种形式（如豆浆、豆腐）食用。

牡蛎坚果也别忘

锌有助于维持免疫细胞的活性。每100克牡蛎含锌量可达71.2毫克，坚果中的腰果每100克含锌10.9毫克左右。

吃点发酵的食物

益生菌可以调节肠道菌群平衡，增强肠道免疫力。常见的有酸奶、发酵豆制品等。选择酸奶时，尽量挑选低糖、无添加的产品。

据健康时报

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦蓝有巫山县诗篇农业发展服务中心遗失事业单位法人证书正本，丧一社会信用代码12500237704936911XA，声明作废
♦遗失重庆市云阳县普安乡回龙村村民委员会基层群众性自治组织特别法人统一社会信用代码证书，统一社会信用代码：54600235ME172003GN声明作废
♦遗失秀山县杰森建材经营部公章编码：5000990025049声明作废
♦重庆市中国旅行社（集团）有限公司渝中区望容路门市部遗失旅游合同1份，国内：GN4000074，声明作废
♦王盛毅餐饮店遗失食品经营许可证正副本，证号：JY25001131070981，声明作废
♦重庆华川油建装备制造（集团）股份有限公司遗失（食品经营许可证）副本，编号：JY36001090100373，声明作废。
♦遗失江津区锐永小面馆周永食品经营许可证编号JY25001160188070正副本声明作废
♦罗鄂遗失医师执业证，证号110600000015948声明作废
♦叶林遗失医师执业证，证号110600000017370声明作废
♦遗失重庆阳禄商贸有限公司公章编号5002211036056声明作废
♦遗失重庆渝老汇文化传播有限公司财务专用章章程（编号5001087111442），声明作废。
♦遗失向睇疋交通运输行政执法证，证号：506050022，声明作废
♦遗失秀山家族苦胆白岩曼世界社会工作服务中心民办非企业单位登记证书正副本统一社会信用代码52500241MJF6278604声明作废
♦遗失重庆市涪陵区泰然物业管理有限公司公章编号5001020051333财务专用章编号5001020051334声明作废
♦遗失重庆市沙坪坝区爱米亚幼儿园公章，财务专用章作废
♦遗失重庆登康口腔护理用品股份有限公司印章备案回执声明作废
♦遗失彭水县黄祖全不锈钢加工店发票章（编号：5002435037940）一枚，声明作废

预招租公告
我公司按照国有资产管理的有关规定和要求，现对重庆市渝北区天山大道西段30号1-6号2774.42平米商业用房公开预招租，有意者请到我公司面谈并书面报价。同时，该处房产也可出售，价格面议。
公司地址：渝北区星光大道1号星光大厦2楼。联系人：刘先生。
联系电话：63088139 17782368020
重庆两江博瑞德小额贷款有限公司
二〇二四年十二月十二日

债权转让协议
受让方：曾建华，转让方：周晓辉，债务人：蒋连福。周晓辉共借款10万元给蒋连福。周晓辉、曾建华、蒋连福二方一致同意，将债权全部转让给曾建华，曾建华也全部接受该转让，以后周晓辉不得向蒋连福追讨。2024年12月13日

♦遗失重庆市江北区市民服务中心民办非企业单位登记证书正本统一社会信用代码52500105MJF6565165声明作废
♦遗失重庆北大阳光医院有限公司公章一枚，编号5001051054364声明作废
♦遗失潼南区春禾种植家庭农场公章壹枚，编号5022300663574声明作废
♦遗失秀山福广建材市场有限公司印章备案回执单编号5002412407310001声明作废
♦遗失云阳县路阳镇路阳小学工会公章一枚，编号5002351027237作废
♦遗失重庆市合川区臣发商贸有限责任公司解放路大药房二店法定票专用章5003824020001、公章5003824000245作废
♦遗失城口县天天建材经营部公章壹枚，公章编号5002297011307声明作废。
♦遗失城口县代令机械租赁部公章壹枚，公章编号5002297011146声明作废。

交房公告
尊敬的中建·启辰（一期）业主：
中建·启辰（一期）住宅1-15#幢楼经竣工验收合格，已符合交付条件。请以上物业的业主于2024年12月19日-2024年12月21日前往重庆市沙坪坝区西海路12号办理交房手续；届时请各位业主携带购房合同、身份证、已缴房款收据/发票等原件办理交房手续，具体资料详见（入伙通知书），逾房时请按《入伙通知书》要求带齐全部资料并缴纳相关费用。
为避免等待时间较长，请您按照《入伙通知书》裁明的时间前往办理交房手续。若需咨询详情，您可进一步与物业服务中心工作人员联系，服务热线：【023-66456150】。
特别提示：若在前述交房日期届满后仍未办理接房手续的，将视为我司已履行（商品房买卖合同）约定的房屋交付义务，即视同房屋已交付，相应风险将由您承担。
请您按照以上时间、地点如期前往办理房屋交付手续，感谢您的配合与支持！特此公告。
重庆中建信和嘉琅置业有限公司
2024年12月13日

遗失声明
重庆市大渡口区教育委员会遗失由重庆市大渡口区规划和自然资源局于2023年11月30日核发的《H13地块新建学校建设工程规划许可证》（建字第市政600104202300041号）中的建设工程技术经济指标计算书，声明作废。若有异议，自登报之日起十五个工作日内向规划自然资源主管部门反映。
规划自然资源主管部门地址：重庆市大渡口区翠柏路104号天安数码城2期1栋14楼，电话：023-68039793。
重庆市大渡口区教育委员会 2024年12月11日

公告 重庆南部公共交通有限公司将进行非公路用旅游观光车（特种设备）维修服务（第二次）竞争性比选，估算总投资40万元，合同期24个月，2024年12月17日16:30报名截止（联老师，电话：023-62550068）。线上：电话咨询相关事宜，营业执照、相应资质、法人代表身份证明书、法人授权委托书、盖鲜章扫描后发至联系邮箱7089173036@qq.com。线下：重庆市巴南区汇南一路6号（201室）

债权转让公告
根据重庆鼎源融资租赁有限公司与重庆得耀实业有限公司（曾用名：重庆得智房地产开发有限公司）于2019年4月28日签订的编号为XYFL201904428债转的《债权转让协议》，重庆鼎源融资租赁有限公司已将其依法享有经重庆市南岸区人民法院（2017）渝0108民初1431号（民事调解书）确认的对被务人重庆绿谷开发建设有限公司的债权及债权上的担保权全部转让给重庆得耀实业有限公司。现重庆鼎源融资租赁有限公司及重庆得耀实业有限公司公告通知债务人以及其他相关各方，从公告之日起向重庆得耀实业有限公司履行（2017）渝0108民初1431号（民事调解书）确定的偿付义务或承担相应的担保责任，并积极配合办理相关事宜。特此公告
重庆鼎源融资租赁有限公司 重庆得耀实业有限公司
2024年11月11日

注销公告：经重庆市南岸区四季文响蝶引艺术培训中心有限公司（统一社会信用代码91500108MADKRXK89M）股东决定，本公司拟将注销，根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内，请债权、债务人到本公司办理债务清偿手续。特此公告。2024年12月13日

注销公告：经重庆市沙坪坝区瀚莱职业培训学校（渝沙民民政字第060023号）研究决定本单位拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告

遗失石菱宏光V，合格证编号：WDS08RC11157560，车辆品牌：五菱牌，车辆型号：LZW6448GBU车辆识别代码/车架号：LZWADAGA1RC869003，发动机号：1CRB1710041，声明作废

万州区幼师幼儿园（太白）新增普惠托位及安全设施升级改造项目中选候选人公示
公示期（2024年12月13日—2024年12月15日）
第一中选候选人：重庆市輪軀建筑工程有限公司
第二中选候选人：重庆永旭建筑工程有限公司
第三中选候选人：重庆宜和建筑工程有限公司
拟中选人：重庆市輪軀建筑工程有限公司
中选价：325000.88元 重庆市万州区幼师幼儿园

重庆市南岸区商务委员会关于公开征询重庆桥头火锅饮食服务有限公司18.96%股权转让项目优先购买权意见的公告
致重庆桥头火锅饮食服务有限公司股东：
我单位在重庆联合产权交易所（以下简称联交所）公开挂牌的重庆桥头火锅饮食服务有限公司18.96%股权项目（项目编号：G32024CQ11000124-5）征得意向受让方重庆德润九州企业管理有限公司，报价396.16万元（大写：人民币叁佰玖拾伍万壹仟陆佰元整）。为征询您股权转让优先购买权意见，现做出如下通知：
一、依据：根据《公司法》第八十四条，股东向股东以外的人转让股权的，应当将股权转让的数量、价格、支付方式和期限等事项书面通知其他股东，其他股东在同等条件下有优先购买权。股东后接到书面通知之日起三十日内未答复的，视为放弃优先购买权。两个以上股东行使优先购买权的，协商确定各自的购买比例；协商不成的，按照转让时各自的出资比例行使优先购买权。公司章程对股权转让另有规定的，从其规定。另根据《重庆桥头火锅饮食服务有限公司章程》第二十条的定“股东向股东以外的人转让股权，应当经其他股东书面同意，股东应就其股权转让事项书面通知其他股东征求同意，其他股东自接到书面通知之日起三十日内未答复的，视为同意转让。其他股东书面以上不同意转让的，不同意的股东应当购买该转让的股权，不购买的，视为同意转让。”
二、具体事宜：拟转让股权数量为18.96%全部股权。拟转让价格为306.16万元（大写：人民币叁佰玖拾伍万壹仟陆佰元整）。付款方式为：该公告发布之日起三十日内同联交所支付保证金15万元（大写：壹拾伍万元整），与转让方（即我单位）签订的《股权交易合同》生效后5个工作日内一次性付清剩余交易价款至重庆联交所指定账户。请您自该公告发布之日起三十日内书面形式反馈您是否行权。如确认行权，您应自公告发布之日起三十日内向联交所提交书面受让申请并交纳交易保证金15万元，逾期未提交受让申请及交纳交易保证金的，视为放弃行权。届时，最高报价者重庆德润九州企业管理有限公司即为受让方。咨询电话：区商务委62202422，重庆联交所：63153656。特此公告！
重庆市南岸区商务委员会 2024年12月13日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
三把刀（重庆）营销策划有限公司：本委受理的劳资与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2024）第3156号仲裁裁决书。自公告之日起六十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市渝北区桂馥大道10号劳动人事争议仲裁院209室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2024年12月13日

公 告
合川区悦熙美容美体馆：本委已依法审理文春梅、秦小芳、甘刘易、杨铜舒、吴魏兰、李红燕诉你工资争议一案，现向你公告送达本委渝合劳人仲案字【2024】第1079-1084号裁决书。本裁决为终局裁决。自作出之日起发生法律效力。申请人如不服本裁决，可于本裁决书送达之日起十五日内，向有管辖权的人民法院提起诉讼。被申请人有证据证明本裁决有（中华人民共和国劳动争议调解仲裁法）第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决书送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。一方当事人拒不履行生效仲裁裁决的，另一方当事人可向有管辖权的人民法院申请强制执行。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2024年12月13日

遗失重庆浩承科技有限公司渝陵宝龙店公章编号5001021011237法人名章吴姿娟编号5001021011240声明作废
遗失重庆浩承科技有限公司渝陵宝龙店财务专用章编号5001021011238发票专用章编号5001021011239声明作废
重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年12月9日，我局联合公安执法人员在重庆市万州区渝巴路589号中惠万州转运中心查获运输卷烟为784651507258800的快递包裹1件，上述包裹中装有卷烟南京（炫麟门）2条卷烟，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第十一二条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：张灵、姚彦廷 联系电话：18680922733
联系地址：重庆市万州区国本路112号511室
万州区烟草专卖局 2024年12月12日

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆安杰尔斯机械有限公司：本委受理的李粤强诉你单位计时计件工资争议案（渝巴劳人仲案字（2024）第1429号），现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本案定于2025年2月13日上午09:00在本委仲裁庭（重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室）开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为闭庭次日起10日内，逾期不领回视为送达。特此公告
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会 2024年12月13日

中国平安人寿保险股份有限公司重庆分公司营销保险代理人执业证遗失声明作废；
张英贵0000185001000010201200379 彭梁艳0000185001000010201200016 彭之涛0020015000008000201330729 陈秀英0020015000008000201501569 田贵亮0020015000008000201543271 杨 静0020015000008000201604123 陈 叶 俞0020015000008000201703112 乔 王 静0020015000008000201522081 刘素芳0020015000008000201903227 黄 萍0020015000008000201803045 叶中琴0020015000008000201330698 白雪梅0020015000008000201801173 刘小君0020015000008000201330860 唐 艳0020015000008000201331556 姜雪玲0000185001000010201200062 吴德秀0000185001000010201190035 邵红梅0020015000008000201511267 周刚以上人员遗失保险代理合同声明作废