



你是不是总睡不好 来挑一件“助眠”睡衣吧

炎热夏天 为啥喝了很多饮品 也不解渴

人离开食物大约可生存3周,但没有水只能生存3天左右,水对于人体的重要性不言而喻。夏天到了,炎热的天气容易让人口渴。感觉到口渴,则是身体在向你发出“缺水信号”。有人会问,为什么我喝了很多饮品,但并没有解渴?专家告诉你答案。

不同饮品有“补水指数”

天气热起来总觉得口渴,但喝了很多饮品也不解渴,对于这种现象,英国的一项研究给出过解释。研究者效仿“升糖指数”,对13种常见饮品进行分析,并给出了一个“补水指数”,即衡量水分在体内留存率的指标。

此次研究将白开水的“补水指数”设定为1。研究发现,口服补水溶液、脱脂牛奶、全脂牛奶和橙汁的补水效果比白开水好。前三种的“补水指数”在1.5左右,橙汁为1.1。原因在于,这四种饮品含有少量亲水化合物,比如蛋白质、糖、淀粉、植物胶质,或者电解质。这些物质能够吸附大量水分子,延长它们在体内停留的时间,帮身体锁住水分。而白开水会很快地通过消化道,进入血液中,然后从肾脏排出去。水分子在体内的停留时间很短,达不到滋润咽喉和消化道黏膜的效果。

研究还发现咖啡、啤酒等补水效果较差,这是因为咖啡因和酒精有利尿作用,会减少水分在体内滞留的时间。不过,果汁等饮料中都含有糖分。高浓度的糖分需要抽取身体中的水分来稀释,引起渗透性利尿,还会带来额外的热量摄入,不建议喝太多。

怎么喝水让效果最大化

感觉口渴时,一般成人水分丢失量约为体重的2%,此时身体机能开始受到影响。人体缺水还会导致食欲降低、身体疲惫、皮肤干燥等。平时要养成主动饮水的习惯,不要等到口渴时才喝水。注意以下几点,让喝水的效果最大化:

■频率:少量多次

喝水要遵循“少量多次”的原则,每次以100~150毫升为宜,间隔时间为半小时左右。小口喝水比大口喝水更解渴,有利于人体吸收。

■时间:推荐4个时段

每天清晨起床后、上午10时左右、下午3~4时、晚上就寝前,是目前公认的一天中4个“最佳饮水时段”。睡前半小时和清晨起床后,分别喝1杯水(150毫升左右),可降低夜间血液黏度,减少脑血栓等疾病的发病风险。

■喝水量:不少于1.5升

成人每日推荐饮水量为1.5~1.7升,可根据天气炎热程度、出汗多少、饮食因素等适当调整。比如饮食偏咸、吃了含蛋白质较多的食物,都需要多喝水。

■种类:白开水最佳

白开水是最符合人体需要的饮用水。功能性饮料、浓茶和咖啡,本身有利尿作用,不利于人体补水。冷饮会刺激口腔黏膜和舌头上丰富的冷觉感受器,向大脑传输一种快乐的感觉。而大脑也会在温度变化的刺激下,调节渴觉中枢。因此,相较于常温水,冷饮更“清凉解渴”。但要注意不宜大量摄入冷饮,尤其是肠道敏感的人。 据科普中国

人的一生,大概有三分之一的时间在睡眠中度过。一件贴身、舒适的睡衣,关系着睡眠质量的好坏。陪伴你入眠的是柔软的纯棉睡衣,还是被淘汰的旧T恤?睡眠专家帮你挑一件“助眠”的睡衣,提高你的睡眠质量。

A 穿错睡衣影响睡眠质量

睡觉时穿衣不对,不仅不舒服,还可能影响睡眠质量。美国“每日健康”网站刊文指出,睡觉时要避免以下6种衣服。

■**过紧的内衣** 美国睡眠科学专家托尼·克莱普西斯认为,过紧的内衣、内裤可能导致细菌和酵母菌滋生,降低男性的精子产量。女性睡觉时不要穿胸罩,以免反复摩擦,刺激或损伤皮肤,甚至导致皮肤色素沉着。

■**厚重的睡衣** 厚重的睡衣,如法兰绒、羊毛等材质,会影响血液循环和空气流动,引发身体不适,扰乱睡眠。

■**合成纤维织物** 涤纶和尼龙等合成纤维织物会干扰夜间的体温调节。这些面料妨碍皮肤呼吸、吸收身体热量,让人觉得闷热。此外,不透气的衣物还容易诱发真菌感染。

■**深色衣物** 美国皮肤科医学博士帕特里夏·平托·加西亚认为,颜色较深的睡衣染料较多,可能导致接触性皮炎,尤其在腋窝、腹股沟、膝盖后部和手臂多皮褶等部位,容易出现发痒、发红的皮疹。

■**带金属的衣物** 建议不要穿有任何金属扣或拉链的睡衣,这些固件多含镍,接触时间越久,越可能出现过敏。

■**穿了一天的衣服** 无论是外衣还是内衣,其附着的细菌和潜在的过敏原可能会刺激皮肤,影响睡眠。过敏体质者更应注意。另外,还有人选择不穿睡衣睡觉。由于皮肤具有调节体温的功能,裸睡增加了皮肤与空气的接触面,能更快降低核心体温,帮助睡眠。裸睡的人建议勤换床品,选择柔软透气的材质。皮肤过敏的人或老年人不建议裸睡。

B 选睡衣,材质和颜色都重要

一件合适的睡衣,可以营造舒适的睡眠氛围。睡衣要求宽松舒适,而不是平常穿着的贴身款;面料也要以舒适、柔软的材质为主。

■**选棉质、丝质的** 化纤、羊毛面料易引起静电,直接接触肌肤会刺激皮肤。另外,这些面料不吸汗,不利于睡觉时体温调节。纯棉睡衣柔软、透气性好、吸湿性强,可很好地吸收皮肤上的汗液。棉质衣料对皮肤刺激小,不会引起过敏和瘙痒现象。丝质睡衣轻薄柔软,也是不错的选择。

■**颜色淡一点** 可以选择任何自己喜欢的花色,不过不建议穿明黄、大红等鲜艳、饱和度强的。红色、橙色等颜色容易使人产生紧张、兴奋的感觉,不利于入睡。建议选淡雅、能放松身心的颜色,如粉色、绿色、米色等。

■**衣领平整、宽松** 睡觉时,戴着帽子会抬高颈部,导致酸痛、落枕。颈部受到压迫,还会导致血液循环不

良,大脑供血不足,令睡眠变浅。衣领要足够宽松,尽量穿平整的圆领或U形领。

■**不宜太紧、太厚** 最好选易穿脱、足够宽松的睡衣。太紧的睡衣包住身体,不利于排汗及体温调节,还影响血液循环,让人易做噩梦。毛茸茸的睡衣会增加与床、被子的摩擦,不利于身体自由翻动,让人越睡越累。

■**腰部别有松紧带** 松紧带易将腰部勒出红印子,影响血液循环,令腿部浮肿、发麻。买腰部为系带式的睡衣较好,尤其是腰腹部肥胖者,更要保证裤腰宽松。

■**护住肩、颈、腹** 老人容易患肩周炎、颈椎病等退行性疾病,加之老人脾胃虚寒者较多,在挑选睡衣时,要注意让衣服护住肩膀、颈后和腹部。家居服要和睡衣分开。在家里吃饭做饭、看电视、上厕所等都穿着的家居服,接触的细菌多,穿着进被窝不卫生。

C 好睡眠和“五感”有关

人的五感通常是指视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉。日本睡眠专家友野奈央认为,良好的睡眠与“感觉”息息相关,提出“睡眠五感”的概念。

■**触觉** 除了睡衣,被子、床单、枕套等床品带来的触感,都和睡眠好坏有关。丝绸质地保温保湿性能好,导热性差;纯棉制品触感舒适,能长久使用;棉麻制品让人感到清爽。每种材质都有其优点,选择让自己最舒适的即可。

■**视觉** 人体遵从昼夜节律活动,光线与睡眠有着不可分割的关系。白天在光照充足的地方活动,就寝前一小时将室内光线调成稍暗的暖色系。早上起床后,应立即拉开窗帘,站在窗前感受一下阳光,可帮助调整生物钟,让人迅速清醒,精力充沛地迎接新的一天。

■**听觉** 45分贝以上的声音会吵醒睡眠中的人。要

获得安稳的睡眠,最好将卧室的声音控制在40分贝以下,安静程度近似于图书馆。如果卧室靠近马路、繁华地区,可以换上较厚的窗帘隔绝噪音,也可尝试在就寝前1小时播放平缓轻柔的音乐。

■**嗅觉** 可以在睡前使用薰衣草、丝柏、佛手柑、檀香等味道的精油,有助刺激副交感神经,镇定、放松情绪,使人更易入眠。土耳其有研究表明,薰衣草的味道能抑制不安情绪,提高睡眠质量。但要选择自己能够接受的味道,否则会带来反效果。

■**温热感觉** 被窝中的温度和湿度在一年中保持不变,会让人体更舒适。最好将温度保持在33±1摄氏度、湿度保持在50±5%,室温则应控制在19~26摄氏度。

据生命时报