为啥医生建议最近穿袜子睡觉?
入睡快7.5分钟,多睡32分钟

最近降温,每天晚上钻进被窝就像钻进“冰窖”——躺了半天双脚还是凉的。很多人觉得忍忍就好了,或等睡着就暖和了。但你可能不知道,“双脚冰凉”非常影响睡眠质量。很多医生都呼吁,最近睡觉要穿上袜子。研究发现:穿上袜子睡觉,不仅入睡会快7.5分钟,还会多睡32分钟!



穿袜子睡觉 入睡快、多睡半小时

你是不是也想拥有“高质量睡眠”?入睡快、半夜不随便醒、睡眠时间足。《生理人类学期刊》上发表的一项研究就专门观察了“穿袜子睡觉”对睡眠的影响,结果发现对睡眠指标改善“特别显著”:

▶**入睡更快了**:平均快7.5分钟入睡;

▶**睡眠时间长**:多睡了32分钟;

▶**醒来次数少**:醒来次数为原来的1/7.5;

▶**睡眠效率高**:睡眠效率(躺在床上睡觉的时间百分比)提高了7.6%。

医生建议穿袜子睡觉 关键是改善“两个温度”

为什么一双袜子能改善睡眠?关键在“两个温度”。河南省郑州市中心医院神经内科副主任医师窦海玲2024年在健康时报刊文介绍,睡觉时穿双袜子可以大大改善睡眠质量,主要和身体这两个部位的温度有关:

1.核心温度:人体的核心(心脏、主躯干等)温度通常比较稳定;

2.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。换句话说,脚暖不是目的,而是帮身体顺利完成“降温入睡”这道程序。穿袜子睡觉能通过保暖脚部促进血液循环,让虚寒体质和末梢循环差的人全身更暖,同时减少身体能量消耗、帮助身体更好地休息。此外,它还能防止寒从脚起,从而减少感冒等疾病的发生、缓解关节炎疼痛,并配合保湿霜锁住水分,预防足部皮肤干裂。

哪些人适合“穿袜子睡觉” 哪些人不适合这么做

4类人最适合穿袜子睡觉

1.手脚冰凉的人:常见于久坐少动的人群,因气血难以抵达四肢末端,手脚易凉。穿袜子睡觉可为脚部加热,促进局部血液循环,改善整体体感温度。

2.睡眠浅、易醒的人:夜间频繁觉醒或起夜的人群,脚部保暖可减少因寒意引发的惊醒,延长连续睡眠时间。

3.中老年秋冬腿脚干燥的人:秋冬季节腿脚易干燥甚至干裂,穿袜子可减少足部水蒸气蒸发;若配合涂抹润肤油/露,更能缓解干裂问题。

4.冬季室温不足的人:暖气未达标的寒冷环境中,脚部易受寒,穿袜子可减少寒邪入侵,帮助更快入睡。

这些人不适合穿袜子睡觉

1.脚汗多的人:脚部易出汗、闷热者,穿袜子可能加重潮湿,导致异味或皮疹,反而不利健康。

2.实热体质的人:如果身体壮实、易上火,穿袜子可能加重内热,需谨慎。

3.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。

4.有糖尿病的人: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。

5.足部皮肤感染的人:穿着袜子不利于汗液排出,导致足部过于湿润,为细菌繁殖创造条件,引发或加重感染。

加上2个小动作 睡眠质量还会更好

如果还想把入睡体验和睡眠质量再提一提,还可以加上2个小动作:泡脚+敷眼。

1.泡脚

2024年《整合与补充医学期刊》上发表的一项荟萃分析显示,睡前一小时温水泡脚可以显著改善老年人的睡眠质量。研究人员确定了以下泡脚最佳参数:

▶**温度**:40℃时,主观睡眠质量的改善最为显著。对于那些难以入睡的人来说,将温度提高到41℃~42℃可能会进一步减少入睡所需时间。

▶**时长**:泡脚时长不超过20分钟最为有效。

▶**水位**:水位高于脚踝10厘米时,效果最佳。

2.敷眼

2020年《科学报告》上发表的一项研究表明,加热眼部周围的皮肤,可以显著加快入睡、提高睡眠质量。方法很简单:用加热眼罩即可。它能增强人体自然的散热机制,从而加速入睡。

研究人员认为,眼部周围加热会触发负责非快速眼动睡眠的大脑机制。不过他们也承认,其中可能存在心理因素,眼部周围一暖,人会联想到舒适和放松,而这种感觉本身也有助于改善睡眠。

如果你也正因睡眠不好而苦恼,入睡困难、容易醒,或许正是与天气降温、暖气还不充足等因素有关。不妨试试睡前泡脚、敷眼,睡觉时穿一双柔软宽松的袜子。坚持几天,或许真能让你睡眠更好、一觉到天亮。

据人民日报

第25个世界慢阻肺日 专家提醒早诊早管护肺健康

2026年11月18日是第25个世界慢阻肺日。当前公众对慢性阻塞性肺疾病仍存在诸多认知误区,不少患者因忽视早期症状、诊疗不规范,导致肺功能出现不可逆衰退。益阳市第三人民医院呼吸与危重症医学科医生刘乐提醒,慢阻肺被称为“沉默的杀手”,高危人群应主动筛查肺功能,通过科学管理延缓病情进展,守护呼吸健康。

慢阻肺认知误区亟待厘清

当前不少市民对慢阻肺存在认知偏差,延误了早期干预时机。

刘乐介绍,常见误区主要有三类:一是认为慢阻肺只有老年人才会得,事实上长期吸烟、反复呼吸道感染、职业粉尘暴露等都会让发病年龄提前,中青年吸烟者同样需要警惕。二是觉得不喘就不用治疗,慢阻肺早期症状不明显,但肺损伤仍在缓慢进展,等到出现明显气喘时,病情往往已经较重。三是担心吸入激素会上瘾、副作用大,慢阻肺治疗使用的吸入制剂剂量较低,且直接作用于气道,相比病情反复加重带来的危害,规范用药的获益更大,患者切勿自行停药或换药。

高危人群早做肺功能筛查

慢阻肺早期症状隐匿,高危人群主动筛查是早发现的关键。刘乐指出,五类人群需高度重视:长期吸烟或长期暴露于二手烟、三手烟环境者;长期接触生物燃料烟雾、粉尘、化工污染物的人群;40岁及以上人群;反复咳嗽、咳痰,每年累计超过3个月、连续2年及以上者;幼年反复肺部感染、有哮喘病史或慢阻肺家族史者。

上述人群应主动到呼吸与危重症医学科评估,尽早完成肺功能筛查。刘乐特别提醒,早期慢阻肺可能没有明显喘憋,仅表现为偶尔咳嗽、少量白痰,很容易被误认为是吸烟后的正常现象或感冒没好透,没有症状不等于肺部没有受损。

科学管控延缓肺功能衰退

慢阻肺是可防可控的慢性疾病,长期规范管理能有效延缓肺功能下降。刘乐给出具体指导:首先要戒烟并远离有害暴露,任何阶段戒烟都有助于延缓病情,同时尽量避开粉尘、油烟、刺激性气体和空气污染严重的环境。其次要遵医嘱规范用药,稳定期治疗常以吸入类药物为主,症状缓解后自行停药极易诱发急性加重,而每一次急性加重都会造成肺功能明显下降。

此外,患者应每半年至一年复查一次肺功能,由医生评估病情变化;每年接种流感疫苗,必要时按医嘱接种肺炎疫苗,减少感染诱发的急性加重;在医生指导下开展缩唇呼吸、腹式呼吸、慢走等肺康复训练,改善呼吸肌耐力。若出现咳嗽咳痰增多、痰色变黄、喘息加重等情况,可能提示急性加重,需及时就医,切勿硬扛。

据科普中国

刊登热线 13018333716 15023163856
023-65909440 微信同号

竞争性比选公告:1.项目名称:2026年全员劳保采购2.项目地点:南江新区蔡家岗镇同顺路91号附1号3.比选单位:重庆公共交通运营有限公司龙邦公共交通分公司4.资金来源:企业自筹5.响应人资质:营业执照经营范围涵盖劳保用品或日用百货等销售资格(法人公司或个体)。6.文件售价:100元/份,文件领取等详情请致电023-68862021(公告期为3个工作日,报名截止时间为2025年11月23日下午17:00)

重庆市万州区殡葬专卖局比选公告
无主:2026年8月5日本局在重庆市万州区殡家镇庄间路124号查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案,因无法找到案件当事人,无法进一步查明案件事实,我局已于2026年11月16日依法作出将充作行政法律文书,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定,现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处罚决定书》(万州烟处理[2026]第142号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市万州区烟草专卖局 2026年11月16日

重庆市忠县烟草专卖局公告忠烟公(2026)第88号
2026年11月18日,我局执法人员联合重庆市忠县公安局民警在重庆市忠县忠州街道环城路53号汽车总站内“申通快递”网点查获一起烟草专卖品非法运输案件,现场未发现当事人,查获涉案烟草专卖品详见下表,并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定,我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照取证,移交相关机关进行鉴定。请当事人于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局(地址:重庆市忠县忠州街道红星路28号;联系人:杨斌(22003352013)、谭杰(22003352011);联系电话:023-54233703)领取处理通知书,逾期未接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十二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。
重庆市忠县烟草专卖局 2026年11月18日

品牌规格	单位	数量
白沙(硬和天下中支)	条	3
云烟(软大重九)	条	2
黄金叶(天叶中支)	条	1
黄鹤楼(硬平安)	条	3
白沙(硬和谐天和天下)	条	11
钻石(荷花)	条	0.7
中华(细支)	条	1
白沙(和天下)	条	1
中华(硬)	条	1.2

共计:(温馨提示:数量可修改)

公 告
2026年12月10日为补选两江新区第一届人大代表投票日。凡户籍在两江新区龙兴镇、鸳鸯街道、统景镇路社区、渭溪口社区,且在选举投票日当天有选举权的公民,请于2026年12月8日前,到户籍所在社区进行选民登记。联系人:67481929(嘉陵路社区张老师),67483758(渭溪口社区桂老师)
悦来街道补选工作办公室
2026年11月19日

公 告
2026年12月10日为两江新区第一届人大代表补选、石船镇第二十一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区石船镇,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2026年12月7日前,到户籍所在村(社区)进行选民登记。联系人:康先生 电话:023-67251096
石船镇选举委员会(补选工作办公室)
2026年11月19日

竞争性比选公告:1.项目名称:云梁路、505友车点、七一桥修理厂厨房消点餐各2.项目地点:北碚区3.比选单位:重庆公共交通运营有限公司北碚公共交通分公司4.资金来源:企业自筹5.响应人资质:营业执照经营范围涵盖涉法经营(涉及许可证的除外)6.文件售价:100元/份,文件领取等详情请致电023-68862021(公告期为3个工作日,报名截止时间为2026年11月23日下午17:00)

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2026年11月18日,我局执法人员联合公安干警在重庆市万州区江山龙苑D栋菜鸟驿站违查获货运单号为:772085661457004的包盒。经公安干警现场检查,上述包盒中装有电子烟烟弹20AY(EMONTEA)6盒18个。并依法予以先行登记保存。请以上电子烟产品货主于本公告发布之日起60日内到重庆市万州区烟草专卖局接受调查处理。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》第七十二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:魏泽建,张佺富 联系电话:023-61017099
联系地址:重庆市万州区江南新区玉石路6号胖鑫广场3号楼610办公室
重庆市万州区烟草专卖局2026年11月18日

◆刘光耀破获大员证件编号5000000401894遗失作废
◆黄伟遗失记者证(编号1000001470717701833),声明作废

公 告
2026年12月10日为补选两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区龙兴镇道旗龙路、银桥路、龙山路、花园新村社区,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2026年12月8日前,到户籍所在社区进行选民登记。联系人:曾祥武 电话:13922276623
龙山街道选举工作指导小组
2026年11月18日

公 告
2026年12月10日为补选两江新区第一届人大代表投票日。凡户籍在两江新区回兴街道康兴路社区、双桐路社区,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2026年12月8日前,到户籍所在社区进行选民登记。联系人:67227118(康兴路社区陈老师)、67177725(双桐路社区张老师)
回兴街道补选工作办公室
2026年11月19日

公 告
重庆公交运营公司南湖分公司工会委员会拟对职工退休慰问品采购进行竞争性比选,请有相应资质公司,于2026年11月23日16:00时前,持营业执照及法人委托书等(复印件盖鲜章)到我司获取文件。
联系人:肖老师;联系电话:62556018。
报名地址:重庆市巴南区江南一路6号。

重庆市永川区烟草专卖局行政处理决定书送达公告
无主:2026年8月17日本局在重庆市永川区永荣物商园中通快递站查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的卷烟予以销毁的决定。现予以公告送达。自本公告发布之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市永川区烟草专卖局 2026年11月19日

遗失声明
重庆商伙伴网络科技有限公司不慎遗失已加盖公司财务专用章的空白收款收据一本,共计30份,收据编号:NO0001201至NO0001230。现郑重声明该段编号收据全部作废,所产生的一切经济纠纷,法律责任,与本公司无关,由持用方自行承担。
声明人:重庆商伙伴网络科技有限公司

公 告
2026年12月10日,为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区金山街道民心佳园社区,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2026年12月8日前,到民心佳园社区进行选民登记。民心佳园社区居民委员会提址:重庆市两江新区民心路555号综合楼民心佳园社区党群服务中心,联系电话:023-63202005
金山街道选举工作办公室
2026年11月19日

公 告
2026年12月10日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区金山街道民心佳园社区,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2026年12月8日前,到民心佳园社区进行选民登记。民心佳园社区居民委员会提址:重庆市两江新区民心路555号综合楼民心佳园社区党群服务中心,联系电话:023-63202005
金山街道选举工作办公室
2026年11月19日

重庆市巴南区烟草专卖局证达公告 巴烟证达公[2026]第131号
无主:2026年6月22日本局在重庆市巴南区南彭街道申通快递分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定,已于2026年11月18日作出将先行登记保存的假冒注册商标且伪劣卷烟中华(细支)7.1条,中华(硬)2条等,共15个品种25.1条予以销毁决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达,邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定,现将《巴烟处理(2026)第131号行政处理决定书》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向巴南区人民法院提起行政诉讼。
重庆市巴南区烟草专卖局 2026年11月18日

重庆市万州区烟草专卖局证达公告
无主:2026年7月6日本局在重庆市万州区渝东北网路280号菜鸟驿站查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品一案,因无法找到案件当事人,无法进一步查明案件事实,我局已于2026年11月16日依法作出将充作登记保存的中华(软中支)10.5条予以销毁的决定。因受送达人下落不明,且其他送达方式均无法送达行政法律文书,根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第四项的规定,现将《重庆市万州区烟草专卖局行政处理决定书》(万州烟处理[2026]第130号)予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市万州区烟草专卖局 2026年11月17日

公 告
2026年12月10日为补选两江新区第一届人大代表投票日。凡户籍在两江新区鸳鸯街道双龙湖社区、同兴社区、临港社区、石油社区,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2026年12月8日前,到户籍所在社区进行选民登记。联系人:双龙街社区(唐老师67815818),同兴社区(蒋老师67139158),临港社区(杨老师06996039),石油社区(罗老师67181770)
鸳鸯街道补选工作办公室
2026年11月19日

公 告
2026年12月10日为两江新区第一届人大代表选举投票日。凡户籍在两江新区金山街道民心佳园社区,且在选举投票日当天年满18周岁有选举权的公民,请于2026年12月8日前到户籍所在社区进行选民登记。联系电话:63201261
鸳鸯街道第二选区工作小组
2026年11月19日

重庆市江津区规划和自然资源局关于《江津区石门镇控制性详细规划B-07-01/02、B-07-02/01地块修改》项目方案公示的公告
目前,我局已组织编制完成《江津区石门镇控制性详细规划B-07-01/02、B-07-02/01地块修改》项目的方案,方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性,根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定,重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、重庆市江津区规划和自然资源局公示栏、修改地块现场、石门镇政府公示栏对《江津区石门镇控制性详细规划B-07-01/02、B-07-02/01地块修改》项目方案进行公示,广泛征求公众意见。公示期限为30天(2026年11月23至2026年12月22日)。任何单位和个人均可在公示期内登录http://ghzzsyjcq.gov.cn/zz/jiq/网站查询相关规划内容,并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划,请在提出意见或建议时,署上真实姓名和联系电话,若以单位名义反映情况的,应加盖单位公章。
联系单位:重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址:江津区鼎山街道元帅大道36号
邮政编码:402260 邮箱:946306901@qq.com
联系人:肖女士 联系电话:023-47606279
重庆市江津区规划和自然资源局 2026年11月19日

家利物业管理(重庆)有限公司珊瑚水岸分公司
招标公告
项目:重庆珊瑚水岸
招标内容:重庆珊瑚水岸秩序维护服务
投标资格:1.注册地在重庆或在重庆本地有分公司资质管理团队,成立不少于3年,公司注册资金不少于人民币1000万。2.具备认可保安服务许可证或相关资质证明;3.能提供不少于3个目前仍在管的重庆主城商档楼盘秩序维护类项目合同参考数据(物业服务费单价不能低于¥25元/平方米),每份合同总价不少于人民币150万。4.能按中标价提供全额增值税专用发票。有意投标公司须于2026年11月23日前携公司数据及相关证明文件到指定地址,经我司审核通过后领取标书,同时收取费用即加入我司认可库列商,具体要求可向联络人查询。
截标日期:2026年12月2日中午十二时正。
联络人:程小姐 联系电话:63695234
领取标书地址:重庆市南岸区御秦路26号
招标地址:重庆市南岸区御秦路26号

重庆市永川区烟草专卖局行政处理决定书送达公告
无主:2026年8月25日本局在重庆市永川区吉安镇农贸市场内查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的无牌号(自制烟粗支)50条、无牌号(自制烟细支)32条予以销毁的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达,邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项规定,现将永烟处理(2026)第97号行政处理决定书予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市永川区烟草专卖局 2026年11月19日

重庆市永川区烟草专卖局行政处理决定书送达公告
无主:2026年9月8日本局在重庆市永川区玉屏北路中都华府城收贺市场查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的无牌号(自制烟粗支)107条、无牌号(自制烟细支)142条予以销毁的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达,邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项规定,现将永烟处理(2026)第107号行政处理决定书予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市永川区烟草专卖局 2026年11月19日

重庆市永川区烟草专卖局行政处理决定书送达公告
无主:2026年9月7日本局在重庆市永川区路食街道办事处农贸市场内摊位上查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案,本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定作出将先行登记保存的无牌号(自制烟粗支)122条、无牌号(自制烟细支)49条予以销毁的决定。因受送达人下落不明,且邮寄无法送达,故我局无法直接送达,邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项规定,现将永烟处理(2026)第103号行政处理决定书予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日,即视为送达。如不服本处理决定,可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议,也可以在6个月内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市永川区烟草专卖局 2026年11月19日

竞争性比选公告:1.项目名称:化粪池清掏及维护 2.项目地点:北碚区3.比选单位:重庆公共交通运营有限公司北碚公共交通分公司4.资金来源:企业自筹 5.响应人资质:营业执照经营范围有化粪池清掏或污水处理或水污染治理等资质。6.文件售价:100元/份,文件领取等详情请致电023-68862521(公告期为3个工作日,报名截止时间为2026年11月23日下午17:00)

遗失武隆县铁矿乡幸福村互助合作扶贫协会在公安机关备案的营业执照,印章编码(5002321003912);武隆县铁矿乡幸福村扶贫互助合作协会法定名称章(5002321003574)财务章(5002321003575)印章声明作废