

现代人被子越换越轻,钱越花越多,为啥睡眠质量却没跟上?

“被子重,睡得香”原来是真的

你的被子是哪一种?昨晚睡得香吗?近年来,随着人们对睡眠质量的要求越来越高,不少人将家里厚重的棉被换成了轻薄保暖的蚕丝被、羽绒被。可是,被子越换越轻,钱越花越多,睡眠质量却没跟上,这是怎么回事?



图片来源:IC photo

研究证实:被子重,真的睡得香

美国睡眠医学学会旗下杂志刊登的一项研究显示:盖重毛毯(6至8千克)入睡,只要一个月就能显著改善睡眠,同时还能减轻抑郁和焦虑的症状。该研究共纳入120名失眠超过2个月、并患有某一精神疾病(包括重度抑郁、双相情感障碍、焦虑症或多动症)的患者,分成两组。一组盖重毛毯(6至8千克),一组盖轻毛毯(1.5千克),进行为期四周的评估研究。

结果发现:经过4周时间,使用重毛毯的一组失眠改善有效率为59.4%(失眠严重度指数下降50%以上),完全缓解率为42.2%(无临床显著的失眠);而使用轻毛毯的参与者失眠改善有效率仅为5.4%,完全缓解率仅为3.6%;失眠改善者不仅晚上睡得香,连白天都更有精神了,焦虑的情绪也因此大大减轻。

为什么重被子有这么好的效果?

1. 增加催产素分泌

重毛毯“压身”的力量,或许起到类似于指压和按摩的效果。而深层压力刺激能够增加身体催产素分泌,从而产生抗焦虑和镇静的效果。

2. 增加褪黑素分泌

另外还有研究指出,重被子的压力,会通过人的皮肤感觉神经传入大脑,刺激松果体释放

了更多的褪黑素。具体来说——盖重被子的人,睡前1小时褪黑素的分泌提升了约32%,而盖轻被子的人只提升了约25%。厚被子既然能够起到助眠作用,生活中人们是否要选用厚被子,是否越厚越好呢?

厚被子,并不是越厚重越好

任何事物都有两面性,尽管厚被子在研究中确实体现出了助眠作用,但是研究中采用的被子重量是一定的,如果超出人体承受的范围,也会造成一定的负面影响。

睡觉有压迫感、多梦,被子太厚重对人体造成的压迫感会更强烈,会让人觉得很累,睡得不舒服。尤其是人仰卧时,厚重的被子会压迫胸部,影响呼吸的正常进行,减少肺部的呼吸量,致使人体吸入的氧气量过少而产生多梦的症状。

代谢更旺盛,睡不安稳。多项研究认为,适合入睡的室内温度在20℃至23℃之间,此时,被子里的微环境温度要在30℃左右,让人觉得暖和,又不至于出汗。但被子太厚,被窝里的温度也会升高,使人的机体代谢旺盛,能量消耗大大增加,汗液的排泄也增多。这时人就会显得烦躁不安、易醒,睡醒后更觉得浑身疲劳、困倦无力、头昏脑胀。

更易积攒灰尘,不利于呼吸道。在生活中,

厚被子由于移动、清洗不便,人们往往更容易忽略它的卫生情况,以致于灰尘、颗粒容易附着于被子上。在睡觉使用时,尘埃进入呼吸道,比较容易引起呼吸系统不适和疾病,比如:过敏、鼻炎、哮喘、慢阻肺等。看到这里,肯定很多人想问,那到底多重的被子才合适,怎么选?

看看你的被子,选对了吗?

看体重。被子的重量可以根据人体体重来调节——大概是人体体重(kg)的7%至12%为宜,这样的被子能更好助眠。也有研究称:盖上7kg左右的厚重被子,能增加睡前褪黑素的释放,从而改善睡眠。当然,具体还要根据冷热程度,适当地增减,像春秋棉被挑1至1.5公斤的就好。

考虑气候条件。南方的气候较潮湿,透气性好的被子会给人舒适感,选择蚕丝被、七孔被等可以更好地避免被窝里湿漉漉的感觉,又或者考虑天气好的时候多晒晒被子。干冷的北方冬季,透气性太好,人反而会因为轻飘飘的感觉而不舒服,不妨选择有分量、密度高的棉被。

勤晒洗。被套勤洗:被套2周1洗,清洗时可以用一些除螨虫、杀菌消毒的清洁剂浸泡,或者用55℃以上的热水浸泡5分钟,也可起到同样效果。但花色较多、较厚重的不建议用热水浸泡,以免褪色、染色。被芯勤晒:被子晒过之后水分蒸发,会恢复一定的蓬松度,睡起来更加舒适柔软;而且紫外线可以杀死部分细菌和真菌,抑制螨虫和其他病原体的生长,不易引起过敏和其他肌肤疾病。不过不同被子的晾晒方式大有不同,选错了很容易损伤被子,比如:棉被一般较重,释放湿气较慢,需要经常晒,每次3至4小时,除杀菌之外,还可释放异味和湿气。化纤被,吸湿性差,可以少晒,晒化纤被子主要是为了杀菌而不是消除湿气,一般采用2至3小时的阳光杀菌即可。羊毛被吸湿性强,容易受潮和生虫,需要经常晒,但不要暴晒。最好在上午10点左右晾晒2至3小时。羽绒被、蚕丝被不适合晾晒,易损伤纤维,以通风干燥为主。

存放被子的要点。干燥,避免发霉;不要压重物,以免影响材质弹性,导致蓬松度变差,影响保暖。

据《武汉晚报》

常吃含亚硝酸盐添加剂食品或提高患Ⅱ型糖尿病风险

法国研究人员说,常吃含有硝酸盐和亚硝酸盐添加剂的食品,如培根或香肠等腌制肉类,可能会大幅提高患Ⅱ型糖尿病的风险。

研究人员在法国招募了超过10万名志愿者,自2009年起对他们开展中位数为7.3年的随访,志愿者要自行报告健康状况、用药和饮食情况以及生活方式。其间,有969人患上Ⅱ型糖尿病。另外,经由食品添加剂摄入亚硝酸盐的研究对象群体日均摄入量为0.51毫克,摄入量最高人群为日均0.62毫克。

研究人员经计算发现,与不经由食品添加剂摄入亚硝酸盐的志愿者相比,接触亚硝酸盐较多来自添加剂的志愿者患Ⅱ型糖尿病的风险高

27%。作为亚硝酸盐最主要的种类之一,亚硝酸盐摄入量对健康影响更大:数据显示,摄入亚硝酸盐最高的志愿者患Ⅱ型糖尿病的风险高53%。

研究报告近日由美国杂志《科学公共图书馆·医学》刊载。

硝酸盐和亚硝酸盐是常见的食品添加剂,常用于腌制食品,以延长保质期,防止细菌滋生。

英国《每日邮报》引述研究牵头人、巴黎第十三大学伯纳德·苏鲁尔博士的话报道,当前关于食品添加剂存在很多争议,这项研究为减少食品添加剂使用的观点提供了新证据,“当前全球已经有数个公共卫生机构建议消费者减少食用含

有亚硝酸钠等有争议性食品添加剂的食物”。

不过,也有专家对上述研究结果提出异议。有人认为研究使用的数据为志愿者自行报告,准确性有待商榷;也有人认为普通人每天摄入的亚硝酸盐只有4%至6%来自食品添加剂,因此把主要责任推到食品添加剂上并不恰当。

英国阿斯顿大学高级讲师、注册营养师杜安·梅勒认为,法国这项研究的结果意味着,如果想降低患Ⅱ型糖尿病风险,那么可以少吃培根等腌制肉类,但“预防Ⅱ型糖尿病的最佳方法是多运动、保持健康体重、饮食多样化、适量吃奶制品和肉类,特别是加工肉类要适量”。

(据新华社 荆晶)