

为啥很多人睡觉时在被子外露只脚

专家:体温下降1摄氏度左右能更好入睡

又到了一年中需要钻被窝儿睡觉的季节。相信很多人都会有同样的体验,那就是最开始盖上被子时很舒服,但慢慢开始有点儿热,不得不掀开被子,然后又感到冷,只能再把被子盖上。这样反复了多次,最终有了一个完美的解决方案,那就是从被子下面伸出一只脚,让它露在外面。

据西班牙《国家报》网站10月11日报道,虽然这看上去似乎是个有点儿奇怪的习惯,但伸出一只脚在被子外面是有它的科学解释的,事实上,这是一个恰当的举动,尤其是在不那么寒冷的春秋季节。

人们为了能够踏实入睡,人体需要降下1摄氏度的体温。正如神经科学家马修·沃克在《为什么我们需要睡觉》一书中所解释的那样:“相比一个过热的房间,在一个过冷的房间里反而更容易入睡。”

人体的温度不仅能根据环境冷却,还能利用皮肤降温。具体而言,手、头和脚的皮肤表层存在很多细小的血

管,这些血管允许血液在空气附近大面积扩散并冷却。

也就是说,当人们进入睡眠状态时,手、脚和头部都会发热,目的是散热并降低体温。但是如果这些部分被盖在被子下面,人体就无法散热。这就是为什么有时我们需要将手脚伸出被子外才能足够舒服地入睡。

那么一些习惯穿着袜子睡觉的人的情况又作何解释呢?有些人即使在8月份也会穿着袜子睡觉,难道他们的脚不能正常工作了吗?还是腿部受损了?

事实上,尽管看上去矛盾,但这是同一进程中的另一个标准答案。西班牙睡眠协会博士弗朗西斯科·哈维尔·普埃尔塔斯指出,怕冷的人时常会有冷的感觉,那是他们的血管在收缩,身体释放不出热量,直到他们盖好被子、穿上袜子后才能有所改善。

普埃尔塔斯表示,我们并不完全了解影响睡眠和调节体温的所有机制,但身体的冷却对于促进入睡和深度睡眠是必要的,后者是与身体疲劳恢复最息息相关的

一个要素。

另一方面,在睡眠中与学习和记忆有关的快速眼球运动阶段,也就是在最为多梦的阶段,体温会更加不稳定,这就是为什么有时我们会在半夜醒来给自己盖被子。

沃克在他的书中还发出了一个非常有用的提醒:冬天来临时,我们的房间都太热了。

他指出,在空调、暖气和电热毯等工具的帮助下,我们设计出了试图保持恒温的房屋,但这就意味着我们睡觉时,环境温度没有明显的下降,因此我们的大脑就无法接收到有利于及时释放褪黑素的丘脑的冷却指令,而这种激素负责启动激活睡眠的过程。

沃克的建议是,我们的卧室温度应该在18摄氏度左右,因人而异的变化也不大。普埃尔塔斯同意这一观点并建议这一温度不低于15摄氏度,也不要高于22摄氏度,以提高睡眠质量。

(据搜狐健康)



10月13日上午,市食药监局联合淇滨区黎阳路办事处怡乐园社区在合友花园小区广场开展了“我们的节日——重阳节”主题活动。市食药监局工作人员向群众宣传儿童、老年人等特殊群体用药安全常识,引导大家安全、合理用药。



10月1日上午,淇县首届朝歌特色名菜小吃评选大赛在民俗文化村泰街举办。经过激烈角逐,淇县小江南饭店朝歌小炒鸡等12道菜品(小吃)获得“朝歌特色名菜小吃”金奖,河南链多多食品有限公司河南卤面等11道菜品(小吃)被评为“朝歌名吃”。该活动进一步提高了我市餐饮业质量安全水平,以推进我市食品安全示范城市创建工作。



10月12日,淇滨区食药监局联合河南省裕隆时代百货有限公司在淇滨区裕隆爱之城一楼中厅举办了以创建国家食品安全城市“安全饮食 健康生活”为主题的食物安全知识竞赛活动,进一步增强了企业食品安全责任意识,营造创建国家食品安全城市的浓厚氛围。



9月29日,市食品药品检验检测中心举办实验室开放日活动,邀请鹤壁职业技术学院食品工程学院师生参观中心食品实验室,近距离观看食品检验检测全过程,感受实验室工作情况,提高自身检验检测能力。

本版图片由市食药监局提供

安全用药 共享健康

我市2018年安全用药月活动启动

晨报讯(鹤报融媒体记者 范丽丽)10月12日上午,我市2018年安全用药月启动仪式暨现场宣传咨询活动在淇滨区裕隆爱之城广场举行。

活动现场,市食药监局、市公安局食品药品环境犯罪侦查支队、淇滨区食药监局以及我市部分药品经营单位和医疗机构围绕“安全用药、共享健康”主题开展了形式多样的宣传咨询活动。

现场以设立展板、悬挂横幅、发放资料、现场咨询、专家义诊和播放科普视频等形式,宣传安全用药知识。现场共设立宣传展板20块,发放安全用药宣传等资料1500余份,接受群众咨询280余人次,义诊650余人次,播放安全用药科普视频150分钟。

此次安全用药月活动为期一个月,全市食品药品监管部门将通过举办食药安全知识大讲堂、药品检验公众开放日、用药安全进社区、进校园等活动,传播安全用药知识,进一步营造全社会关注用药安全的浓厚氛围。

我市对学校、幼儿园、托幼机构食堂

进行集中检查 确保师生饮食安全

晨报讯(鹤报融媒体记者 范丽丽)日前,我市食药监管部门对辖区内的学校、幼儿园、托幼机构食堂进行集中检查。

据了解,此次重点检查食堂是否建立并有效落实食品采购索证索票、进货查验、食品安全自查、校领导陪餐等制度以及消毒设施、食品添加剂等使用管理情况。要求学校落实主体责任,加强对食堂从业人员的健康管理和教育培训,对食堂操作加工、原料贮存场所卫生、加工用具等进行彻底清洁。

市食药监局还成立5个督导组,到各县区进行督导检查,确保师生饮食安全。

淇县

开展食品安全专项治理行动

晨报讯(鹤报融媒体记者 范丽丽)近日,淇县食药监局开展了食品安全示范城市(县)创建集中专项治理行动。

该局以辖区食品生产经营单位持证情况、索证索票、餐饮具消毒、餐厨废弃物处置、透明厨房建设、食品添加剂使用等情况为重点,逐家逐户进行检查,依法规范一批,督促整改一批,查处取缔一批,进一步提高全县食品安全治理水平,扎实推进食品安全示范城市(县)创建。