

这9种看似偷懒的行为,其实巨健康!

“把内裤袜子扔进洗衣机洗”“早上赖会儿床”“起床不叠被子”……你有这些习惯吗?是不是被别人说过这些行为很不健康?今天,我们就来为你的“嘴替”,这些行为看似是在偷懒,其实很健康!

早上赖会儿床

刚刚睡醒之后,人体会经过从抑制状态到兴奋状态的转变,如果此时立刻起身,身体没有适应过来,就会出现头晕的情况。

当闹钟响了,不立马起床,看似是在“赖床”,其实是你的身体在慢慢苏醒。

起床不叠被子

研究表明,人在每晚睡觉时流失的液体最多可达1升。如果起床立刻叠被子,和人体接触的那面就会被层层压在最里面,而积累了一晚的温度和湿度,可能就成了螨虫的培养皿。

起床后不叠被子直接将被子与身体接触的一面翻过来,晾一晾,让水分蒸发出去。被子经过通风、干燥,可以抑制螨虫的生长繁殖。

生肉买回家不清洗就煮

生肉往往都携带细菌,像是生鸡肉,还可能携带沙门氏菌等致病菌,但是如果直接拿水冲洗,飞溅的水花就会在你难以看见的情况下把致病菌带到厨房的各个角落。焯水其实就很好的除菌了。

如果需要清洗肉类,可以把它放进不

流动的水中清理,洗干净后,用厨房纸巾进行蘸干即可。另外,清洗完生肉,别忘了手和盛肉的器皿都需要用洗涤剂进行清洗。

洗澡时间短,冲冲就出来

洗澡时间太长,对身体并没有好处。人的皮肤表层会有一层屏障,过度清洁,导致其受损,就会引起皮肤的干燥和瘙痒。而且长时间在密闭的空间里用热水洗澡,会导致氧气被消耗,可能出现大脑缺氧,甚至引发心血管疾病。

最好的洗澡时间,是在10-15分钟,刚好唱完两首歌曲。

内裤袜子丢进洗衣机

洗衣服主要是为了去污和消毒,能不能洗干净的关键因素包括高温、强力揉搓和有效的洗涤剂。洗衣机在清洗衣物时,不仅能做到搅拌、摔打和反复揉搓,而且配合有效的洗涤剂,完全可以清洗干净。有研究表明,洗衣机的除菌率高达99%,相比手洗,反而可能增加衣物间的交叉感染。

但如果有脚气或其他传染性皮肤病,就不要把衣物一股脑扔进洗衣机了,以及记得及时清洗洗衣机。

洗衣机用完不立刻关上

洗衣机结束工作之后,内部其实还是潮湿的,有些洗衣机有加热功能,如果立刻关上盖子,无疑会让微生物在内部大批量繁殖,污染新放进去的衣服。

最好的做法,是洗完衣服之后,打开盖子,让内部自然风干。

懒得在意、懒得计较、懒得着急

情绪的剧烈波动,既会影响到人的身体也会影响到人的状态。而在极端情绪下做出的事情,往往也都不是人的本意。所以保持“佛系心态”真的对健康有益。

鸡蛋不水洗直接装袋放冰箱

鸡蛋表面有保护膜封住气孔,防止细菌侵入,清洗反而会破坏这层膜,增加污染风险。同时鸡蛋可能携带枯草杆菌、大肠杆菌等,不宜直接放冰箱。

把鸡蛋装进袋子里放进冰箱,如果表面不干净,简单擦拭一下。虽然看似偷懒,却无形之中让细菌处于封闭的环境中,既不会进入蛋壳,也不会入侵冰箱。吃的时候,再清洗一下就好了。

早晨醒来脸不油就不用洗面奶洗脸

洗脸,其实就是用洗面奶中的表面活性剂把脸部各类污垢清除掉。这些污垢主要包括生理性污垢、病理性污垢和外源性污垢。

早晨醒来如果脸部不油,可以根据个人的皮肤状况和习惯选择是否使用洗面奶。对于干性肤质的人来说,经过一夜的休息,脸上只有自然分泌的油脂,过度使用清洁能力强的洗面奶,反而可能会让皮肤的屏障受损。

来源:科普中国新媒体

人老为何瞌睡少?

黄莎 马小雅 陈小燕



您有没有发现身边很多老年人都有个特别的“作息表”?对他们来说,就仿佛存在一个天然的闹钟,每天凌晨四五点,可能您还在梦中,他们就已经开始活动了。假如您问他们:“怎么不多睡会儿?”他们往往会有一个统一的回复:“人老了,瞌睡少了。”而到了白天,您可能又经常看见他们在打瞌睡,而对此,他们的回复又是:“白天身体比较乏力,瞌睡多。”

那到底是瞌睡少了,还是瞌睡多了呢?

随着年龄的增加,老年人的深度睡眠阶段逐渐减少,睡眠变得更为浅表。这不是意味着老年人不再像年轻人一样需要那么长时间的睡眠呢?

答案是否定的。实际上,老年人对睡眠的基本需求并没有显著减少。所谓的“瞌睡少”或“瞌睡多”往往意味着他们并没有真正得到高质量的睡眠,可能存在慢性失眠。

老年人睡多久合适呢?

我们推荐老年人每天保持7~8小时的睡眠时间。

什么是慢性失眠?

请跟着我一起用“2+3+3”[2]筛查一下您或者您身边的老年人是否存在慢性失眠吧?

“2”:①入睡困难(入睡时间超过30分钟)、睡眠维持困难(夜间觉醒次数超过2次)、早醒;②同时伴有日间功能障碍(次日早晨感到头昏、精神不振、想瞌睡、乏力)。

“3”:上述症状每周至少发生3次。

“3”:上述症状持续至少3个月。

发生慢性失眠的老年人到底多不多呢?

在老年人中,失眠的患病率为43.9%~53.89%,其中慢性失眠患病率为21.84%。

这么多老年人都有慢性失眠,是不是说明这是正常现象,不用治疗呢?

不行哦!老年人出现慢性失眠,一定要

治疗。慢性失眠会导致2型糖尿病的风险增加约28%,阿尔茨海默病风险增加约53%,中风风险增加约54%,慢性肾脏病风险增加约39%,心血管疾病风险增加7%~13%,焦虑风险增加约183%,抑郁风险增加约223%,酒精滥用风险增加约35%。

老年人出现慢性失眠,应如何处理呢?

1.优化睡眠环境:确保卧室安静、黑暗、舒适,保持适宜的温度,选择舒适的床垫和枕头。

2.养成规律作息:制定规律的作息时间表,每天在同一时间上床和起床,即使是在周末也不例外。避免临睡前使用电子设备。

3.合理运动:适量的运动有助于改善睡眠,但要避免在临睡前进行剧烈运动。

4.减压有道:练习放松技巧,如深呼吸、冥想或瑜伽,有助于缓解压力,促进睡眠。不灾难化和过分关注失眠问题,不因偶尔失眠而产生挫败感,培养失眠的耐受性。

5.科学膳食:优先选择多样性的自然食物,避免在睡前饮用含咖啡因或酒精的饮料,也要避免睡前过度进食。

6.寻求专业帮助:如果睡眠问题持续影响生活,应咨询医生,切勿过度焦虑,更不要自行服用助眠药。

来源:中华医学会



冰饮攻略



健康系数:★★★★☆

打分依据:

- ①咖啡可以促进胃肠道的蠕动,改善便秘;
- ②咖啡还能提神醒脑,对于被“热神了”的打工人而言,一杯咖啡下肚,工作效率瞬间上升;
- ③同时咖啡因还可以舒张血管、抑制肝纤维化、减少肝损伤。

解渴系数:★★★★☆

打分依据:不加糖的黑咖可以解渴;但如果是奶咖,尤其在加糖后,解渴功能就会降低。

饮用建议

饮用时间:

- ①建议在早餐及午后喝,能减少对肠胃刺激;
- ②想减肥的朋友推荐在运动前1小时喝。(最好喝无糖咖啡哦~)

禁忌人群:

- ①肠胃功能较差、本身有胃肠道疾病的人群;
- ②一喝咖啡就心跳加速,甚至会出现心率不齐的人群;
- ③确诊为骨质疏松的患者;
- ④孕妇,虽然不用完全禁止,但考虑到咖啡因的关系,还是尽量少喝;
- ⑤未成年人和老年人。



健康系数:★★★★☆

打分依据:

- ①冷泡茶与热水泡茶相比,茶叶中的咖啡因含量会大大下降,对于担心喝茶睡不着的人而言,比较友好;
- ②冷泡的茶汤,本身的苦味会比较弱,喝的时候会感觉更甘甜;
- ③茶叶本身富含茶多酚、氨基酸、多种维生素等营养成分,在健康方面表现杠杠滴!

解渴系数:★★★★☆

打分依据:茶水符合低糖的要求,所以解渴效果是可以给到三颗星啦!

饮用建议

饮用时间:避开空腹和睡前这两个时间段就好!

禁忌人群:

- ①对茶叶中的成分过敏人群;
- ②有睡眠障碍的人群;
- ③心脑血管疾病患者;
- ④胃肠道疾病患者;
- ⑤肾功能异常的患者;
- ⑥未成年人。

来源:华西医生