

我爱我家

舒适床品让你睡得更香甜

睡眠质量很重要，而睡个好觉，绝对少不了舒适的床上用品，秋冬空气潮湿、污浊，床品没选好，每天晚上容易闷热。想要睡得好，就要选对床上用品。



每天我们都要与床品亲密接触近8个小时，材质舒不舒适、面料透不透气、能否让人一夜好眠，也就成为选择床品的关键，在这寒冷的秋冬，什么样的面料才能让人温暖舒适呢？

全棉

没有添加任何人造纤维的天然棉就是全棉了。挑选衣服时，大部分人都会选择棉料，毕竟它不会产生化学混纺布料接触皮肤时的刺痒感，纤维强韧，洗后不易变形或松弛，全棉床品也有同样好处，最重要的是它能吸湿排汗，在炎热时带走热量和水分，保持身体干爽不闷热。

天丝

天丝是一种吸湿透气的纤维。人体在睡眠时会释放出多达0.4公升的水分，天丝被能用其纤维的特性，吸收多余的水分，并很快地将它们重新释放回大气中。天丝与棉相较之下，天丝在湿气管理上的表现有50%的提升，可将睡眠环境保持在最干爽、舒适的状态。

蚕丝

蚕丝被能用最快的速度将“被子内温度”维持得跟体温相当，在寒冷时强力保持温暖。对有皮肤问题或是过

敏性鼻炎的人来说，天然蚕丝就是用来保护他们的，因为其中的天然纤维不需添加任何化学药剂，即能防止霉菌、细菌和尘螨等微生物的侵袭，对人的呼吸系统健康有益，保证睡眠质量。

羊毛

天然羊毛一般不会用在整组床品上，主要是作为披毯、毯子，用来加

盖在被子外，从而温暖自己。在低温时，即17℃以下的天气中，使用羊毛与床品配合，可提高睡眠质量。而羊毛独特的天然性，能够调节温度、排湿快干，并且它摸起来是真的非常柔软，再加上它耐火、防臭、有着更好的抗皱性和抗紫外线特性等一系列好处，建议还是备着吧。

据《羊城晚报》

延伸阅读

助眠物品推荐

羊毛地毯 冬天是最适合入手地毯的季节。有了羊毛地毯，光着脚踩在地上也不会觉得冷，绒绒软软的触感绝对能让室内温暖指数翻倍。坐在上面，就像坐在云朵上一样。

皮草垫子 很多沙发本身很漂亮，但在秋冬大部分垫子会破坏美感。不过皮草沙发垫却不同一般垫子，不破坏美感，还能给沙发增添一丝精致。长绒毛保存我们的体温，柔软舒适，视觉效果也非常棒。

法兰绒睡衣 法兰绒绒毛非常顺滑，而且也不容易掉毛。在秋冬穿着厚厚的法兰绒睡衣，裹着又暖又软的棉被，窝在床上，就像被毛绒玩具包裹起来一样，简直舒服得无法形容。

丝绒抱枕 丝绒抱枕在冬季肤感极好。特殊的材质混搭进去又复古又摩登，看着就足够心旷神怡，抱着就更舒服安逸了。



生活保健

秋冬手足暖 营养要先行

随着天气越来越冷，冬天也越来越近，很多人已经开始抱怨自己常常“手脚冰凉”“畏寒怕冷”。如何拒绝在冬天“缩手缩脚”，还要从我们自身的营养想办法。

保证身体摄入充足热量

在冬季低温的环境中，为了维持体温在正常的范围内，除了通过保暖的衣裤减少身体热量散失的速度，我们的机体内部也在不断地消耗热量来维持体温的恒常。所以，就需要摄入足量的含有碳水化合物、脂肪和蛋白质这三大产热营养素的食物，以保证能量的充足。

尤其不可忽视对优质蛋白质食物的摄取，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等，这些食物所含的蛋白质，不仅便于人体消化吸收，而且富含必需氨基酸，营养价值较

高，可增加人体的耐寒和抗病能力。

多吃蔬果获取微量元素

冬天是蔬菜和水果的淡季，种类和数量较为单一，部分人群容易因蔬果摄入不足而导致维生素缺乏。冬天绿叶菜相对减少，可适当吃些红薯、胡萝卜、南瓜、番茄等红色食物以及西兰花等，它们均富含维生素C，以及可转变为维生素A的类胡萝卜素，有助于增强呼吸系统的免疫力，减少感冒发生的概率。此外，冬季寒冷，各种微量营养素的消耗量均有不同程度的增加，因此，还应及时补充含有钙、铁、镁、锌、铜、钾、钠等的食物及营养补充品。

最后，就是搭配有助血液循环和能量代谢的食物，如芝

麻、菠菜、花生、豆腐、木耳，以及大蒜、辣椒、咖喱、胡椒、生姜等食物，含有丰富的维生素E、维生素C和一些植物化学素，对血液循环有一定的帮助。而在药食两用食物的选择上，适当食用些红枣、当归、党参、桂圆、山药、枸杞等，用以煲汤或烹调，有益于气血和脾胃的调补，提高人体的耐寒能力。

据《淮海晚报》



生活妙招

如何避免静电“缠身”



资料图片

在干燥的秋冬季节里，不少人常常会碰到这种现象：脱个外套，一身火花带“闪电”；梳个头发，发型秒变“爆炸头”……

那么，为何静电会频频来袭？江苏省淮州中学高级物理教师石川说，春夏季节静电现象出现较少，是因为春夏季节空气湿度较高，衣物、地毯、墙纸等受到摩擦，产生的静电容易被水分带走，而在空气干燥的秋冬季节，静电很容易堆积，当静电累积到一定程度就会产生“触电”的感觉。此外，静电现象的产生还与物品材质有关，涤纶、化纤、人造丝等材质更容易引起静电。

应对静电采取“防”和“放”。

“防”，应该尽量选用纯棉制品作为衣物和家居饰物的面料，避免使用化纤地毯和以塑料为表面材质的家具，防止摩擦起电。

“放”，就是要增加湿度，使局部的静电容易释放出去，比如室内要勤拖地、勤洒水，或用加湿器加湿；头发无法梳理时，将梳子浸入水中片刻，等静电消除之后，便可以将头发梳理服帖了。

晚综

高度近视者不宜进行极限运动



资料图片

蹦极、跳伞等惊险的极限运动，让许多热爱刺激的人趋之若鹜。广东省妇幼保健院眼科冯庆阳医师提醒，高度近视者不宜进行极限运动，否则可能增加视网膜脱离的风险。

冯庆阳介绍，高度近视是指近视度数高于600度的屈光不正，如果还伴有一系列病理性眼底改变，如视网膜和脉络膜萎缩、视网膜裂孔等，那又被称作病理性近视。

进行极限运动时，人体肾上腺素分泌增多，血压出现明显波动，高度近视者被拉长变细的眼底血管容易出现痉挛，变薄的视网膜则容易形成裂孔，继而引发视网膜脱离，严重影响视力。因此，高度近视的朋友应尽量避免参与此类活动，若参加了此类活动，出现眼前黑影、视物变形、视野缺损等，应尽早就医，进行治疗。

冯庆阳建议，高度近视者最好每半年进行一次眼科检查，明确视力及眼底的情况，平时也应该注意用眼习惯，避免长时间使用电子产品，若出现各种并发症应及时治疗。家长如果有高度近视，也应带孩子进行眼科检查，尽早防治近视，并在医生的指导下定期复查。

据《广州日报》