

睡前小酌、服用褪黑素……

网红助眠招数管用吗

如今，越来越多的人深受失眠困扰。其中一些人上网寻找解决之道，网上的助眠招数千奇百怪，让人难辨真假。18.5℃入睡法、睡前小酌法、睡前运动法……这些助眠方法真的有效吗？

误区一：18.5℃易入睡

真相：适合国人的睡眠温度约为20℃。

网传睡不着时，不妨降低房间温度，让室温降至18.5℃，人会更容易入睡。这种说法准确吗？

相关专家表示，降低周围环境温度，确实可以改善睡眠，但绝非一定要降至18.5℃。这一温度可能是基于国外研究成果而设定的，由于体质差异，18.5℃的睡眠温度，并不适合我国居民。

相关研究表明，欧洲人、亚洲人、非洲人的体质存在着较大差异，欧洲人适合18.5℃左右的睡眠温度，但中国人适宜20℃左右的睡眠温度。而对于老人和小孩来说，他们的睡眠温度应该更高一些。

误区二：睡前小酌

真相：有短时催眠效果，3小时到4小时后易惊醒。

很多人习惯在睡前小酌一杯，喜欢那种微醺感，认为睡前喝酒有助于睡眠，事实真是这样吗？

中国科学院心理研究所副研究员樊春雷表示，实际上，睡前少量饮酒会引起中枢神经兴奋，反而不利于睡眠。大量饮酒虽会有短时的催眠效果，但在3小时到4小时之后，睡意便会消失，还会导致饮酒者出现心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的症状，这时人反而容易惊醒，甚至失眠。

误区三：食用褪黑素

真相：褪黑素非治失眠药物，过量服用伤肝肾。

褪黑素是重要的睡眠激素，也是调节人体昼夜节律的“遥控器”，一旦其分泌量减少，可引起昼夜节律混乱、入睡困难。也正因为这一点，很多人希望服用褪黑素，来改善睡眠，可它真能治疗失眠吗？

对此，专家认为，褪黑素是治疗睡眠时相障碍，即生物钟紊乱的药物，而非治疗失眠的药物。

据统计，约25%有睡眠障碍的人，在服用褪黑素后，睡眠状况可得到改善，但对更多服用者来说，褪黑素并没有催眠作用，因此不应将褪黑素作为治疗失眠的药物。

此外，还需特别注意的是，长期服用褪黑素会带来较多的副作用，国内相关保健品中褪黑素含量通常偏高，而人体并不需要如此之多的褪黑素，褪黑素摄入过量还会损伤肝肾。

误区四：睡前运动

真相：睡前运动会使大脑过度兴奋。

很多人认为，睡前运动有助于睡眠，甚至为了加快睡眠进度，特意在睡前剧烈运动。这样做真的有用吗？

其实，在夜间做大量运动，对睡眠并无益处。相关专家介绍，临睡前开始运动，会使大脑过度兴奋，此时身体会向大脑传递身体还处在活跃状态的信号，大脑便不会为睡眠做好准备，例如分泌相关激素等，因此过于兴奋会影响入睡。

专家提醒，一般人睡前3小时内不要运动，可以选择每天上午或下午增加运动量和活动量，消耗身体的剩余能量，以达到健身的目的，从而改善睡眠。

另外，白天做运动会增加人体的疲劳感，这也会促进睡眠，使夜间睡眠变得相对容易。

据《科技日报》

小贴士

规律作息是最有效的“催眠剂”

对于失眠的人来说，最有效的“催眠剂”，就是保持规律的作息习惯。

要想睡得快，首先要学会放松心情，有些人选择通过练瑜伽或深呼吸，让紧张的神经得以放松。其次，要养成良好的睡眠习惯，建立规律睡眠，在固定的时间点入睡和起床，以形成固定、规律的生物钟。第三，可以接受光治疗，上午尽可能多地接触日照，给大脑发出明确信号，使其上午兴奋，晚上则让灯光尽量暗一些，以减少刺激。

早晚兴奋点和抑制点的落差越大，人越容易睡着。第四，晚餐最好不要吃得太晚、太饱，尽可能吃低热量、低蛋白的食物。第五，入睡前最好少看或不看电子产品，如电脑、手机等。此外，要避免过早上床睡觉，最好在固定时间点上床睡觉，不要在床上等着睡觉。



实用宝典

冬季空调温度设定多少最佳

冬季室内空调温度最好调到16℃与26℃之间，最佳温度是20℃。室内温度不要过热，尽量使室内外温差小于6℃，不仅有利于身体健康，也可避免空调超负荷工作。制热时刚开机用低风挡，半小时后改用中风挡。如果喜欢调高室内温度，请务必注意不要在冬季将温度设定在空调可承受的极端30℃，否则会增大空调耗电量，严重时甚至会损坏空调压缩机。另外，当空调制热时，空调温度每调低2℃，空调就可以节电10%以上。从节能角度来看，空



调设定温度在能保证人体取暖的情况下，当然是越低越好。

因此，综合多方面因素，建议冬

家电如何过冬

不要频繁开关 家电如电视机的工作温度在35℃左右，当房间的温度在10℃以下时，如果频繁开关家电，家电内部元器件不断受到高、低温循环冲击，其内部元件就有可能在高、低温度的转变中遭到破坏。

降低环境湿度 如果环境湿度大，就会导致家电在使用中产生蒸汽，久

而久之会加快元器件的锈蚀，也会导致整机失效。一般来说，冬季家电应置于阳光反射处为佳。

不宜靠近热源 冬季里，家用取暖器具增多，如果靠近热源，使家电的受温不均衡，会导致电源、电压失衡，损坏家电，甚至引发火灾。

不能正对风口 如果家电处在迎风

季空调温度设定应在20℃左右为宜。另外，由于暖气流比空气轻，容易浮在整个封闭屋子的上方，在使用挂壁式空调时，最好将风口调节到向下的角度，这样做可以省电。

实际上，空调并不是最科学的取暖方式，空调的原理决定了空调在取暖方面的不足，因此，家庭独立供暖系统更为节能，也更加舒适健康。当然，目前空调是家庭取暖最主要的方式，冬季空调温度设定合适不仅可以节约费用，也有利于身体健康。据《人民网

处，由于冬季风寒，家电受到寒冷冲击，也会加速老化，缩短使用寿命。

制冷家电多保养 电冰箱、电冰柜等制冷家电，在冬季使用的机会比较少。不少家庭为了省电就停止了使用，这样会降低家电的使用寿命，所以在冬季要多开一下，进行保养，并做好里外的清洁。据《大众卫生报》

生活提醒

煮豆浆提防“假沸”



生豆浆中含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类，是微生物生长的理想条件。所以，豆浆必须煮熟烧透才能将微生物杀死。另外，豆浆中含有一种叫作皂苷的毒素，因为它的水溶液在摇振后能产生肥皂样泡沫，因此名字里有个“皂”字。

通常，锅内豆浆出现泡沫沸腾时，温度只有80℃，这时是豆浆出现“假沸”现象，此时应减火力，用匙充分搅拌，以免豆浆溢出，再继续煮沸5分钟至10分钟，直至泡沫完全消失，这样才能使有害物质被彻底分解。另外，营养学家研究发现，豆浆经煮沸可提高其中大豆蛋白的营养价值。

没煮熟的豆浆中含有皂毒素、胰蛋白酶抑制剂等物质，这些物质比较耐热，如果豆浆未煮熟进入胃肠道，会刺激人体的胃肠黏膜，使人出现一些中毒反应，如恶心、腹痛、呕吐、腹泻、头晕等中毒症状，严重的可引起脱水和电解质紊乱，若抢救不及时，会危及生命。

晚综

生活妙招

手太干?护手霜+凡士林



冬天，很多人发现，明明涂了厚厚的护手霜，但不一会儿手就又干了。要想让双手始终保持润泽，一是要有效地补水，二是要把补充的水分锁住。这两点不能单靠护手霜独立完成，皮肤干燥严重者，可以先涂护手霜，再擦凡士林。

护手霜的功效主要是补水。选择时注意看成分表，常见的保湿成分有葡萄糖、蜂蜜、玻尿酸、乳油木果油、矿物油、凡士林、三酸甘油酯等；避免香料、色素及其他刺激性成分；美白、抗皱之类的功效对于护手霜来说不重要，好吸收、能补水才是关键。

第二步是把水锁住，不被空气蒸发，就该凡士林“上场”了。凡士林是一种矿物蜡，它不会被皮肤吸收，能在肌肤表面形成一层保护膜，使水分不易散发。而且它不溶于水，可长久附着在皮肤上，因此具有很好的保湿效果。

需提醒的是，有条件用水和肥皂洗手时，不要用免洗洗手液。酒精具有挥发性，加速手部水分蒸发。洗手时水温不可过高（约25℃~30℃较适宜），热水容易将皮脂层洗掉，破坏皮肤屏障。冬天骑自行车时要戴好手套，否则干冷的风会加速水分流失。据《生命时报》