

蓝墙助睡眠 家具选实木 电器要少摆 绿植不过量

健康卧室十个标准

如果按每天睡眠8小时算,人的一生中有1/3的时间要在卧室中度过。卧室布置好坏,很可能会影响到每个人的健康。此次,记者采访多位专家并结合国外最新研究,教您如何打造一个健康、温馨的卧室,助您健康生活。



墙面刷蓝色。5月16日,英国《每日邮报》刊登一项涉及2000个家庭的调查显示,颜色对睡眠时长影响明显。在紫色、灰色、红色、金色、棕色的卧室中,主人每晚的平均睡眠时间在7小时以下;而在银色、绿色、黄色的卧室中,能睡7个半小时以上;蓝色以7小时52分的睡眠时长高居榜首,被称为最有利睡眠的颜色。

选实木家具。国家家具及室内环境质量监督检验中心常务副主任罗■表示,卧室中的家具越少越好。家具放得越多,释放有害物质也越多。在条件允许下,最好购买实木家具,因其不用胶水这一“污染大户”,所以比较环保。

配个床前灯。美国《预防》杂志曾刊文指出,卧室灯光过强会导致人体分泌的褪黑激素减少,从而影响睡眠质量。因此,卧室内应配个床前灯,睡前将顶灯关闭后,使用瓦数较低的床前灯,营造一个较暗的环境,帮助人进入睡眠模式。中国环境科学研究院环境污染与健康研究室副教授聂静说,卧室应采用发黄光的暖色光源,尽量少在墙上装镜子、玻璃等饰品。

挂双层窗帘。上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明说,建议大家选双层窗帘,能营造一个安静、黑暗的睡眠环境。尤其是朝南的卧室,因光线充足,可选用日夜帘,这种窗帘由两幅不同材质的窗帘组成,一块透光性能好,一块遮光性能好,可根据需要换着用。

别摆大盆绿植。戴自祝告诉记者,许多人认为在卧室放盆植物可以吸收空气中的污染物,实则效果十分有限。由于光合作用,绿色植物在白天吸收二氧化碳,可一到晚上,便会和人抢氧气,并释放二氧化碳等污染物。卧室最好别放大盆植物,如果放的话,也要在晚上搬出,以免供氧不足,引发头晕、呼吸困难等问题。最好选择绿萝、吊兰等体型较小的植物,并不要超过两三盆。

物件成双摆。美国室内装潢专家吉米·芭蕾特表示,卧室床头柜、台灯、挂画等物件最好成双出现,这样能为卧室增添和谐感,通过心理暗示帮助主人提高睡眠质量。凌乱容易让人心烦,建议家里备个自己喜欢的篮子或盒子,将零碎的小物件收纳其中,并盖好盖子。床的摆放位置也很重要,最好一面靠墙。

床别太硬,被子要轻。湖北省中医院推拿康复科主任赵焰表示,因枕头、床垫不合适导致的脊椎病很常见。床垫要选择软硬适中的,硬板床、过软的床都不好。枕头的高度应控制在枕下去后和床面有一拳头高。被子太沉会影响呼吸,特别是冬天,最好选用轻薄、保暖的羽绒被。

少摆大电器。很多人觉得躺在床上看电视是很惬意的事,但这个做法并不健康。中国室内装饰协会室内环境监测工作委员会赵玉峰教授说,卧室里最好少放或不放电器,尤其是电视、电脑等释放电磁波的电器,会影响睡眠和夫妻生活。电器还是灰尘大户,要常清扫。

注意通风,净化空气。中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全研究所研究员戴自祝说,根据室外天气情况勤通风是减少室内空气污染最强有效的方法。另外,选择空气净化器对卧室健康也很重要。如果刚装修完,建议使用能清甲醛的净化器。如果为除异味,最好选择活性炭类净化器。要想防控PM2.5,可选购使用高效过滤器的空气净化装置,但售价相对较高。值得提醒的是,空气净化器最好放在房屋中间,离人体较远处。

定期清扫。美国“真简单”网站刊文推荐了卧室扫除的时间表:每天起床后都要抖抖被子,整理床铺,擦床头柜;每周要清扫灯上的灰尘,更换床单,擦拭家具和地板;每季度要保证擦一次窗户,翻转床垫。

(江大红)

睡前吃甜惹来胃炎

夜宵进食量不要超过全天1/5,以低脂、易消化食物为宜

王方在一家广告公司从事设计工作,因为业务繁忙,经常加班、熬夜,晚上饿着肚子干活是常事。有时来不及买夜宵,他就顺手找些零食、甜点、饮料等垫垫肚子,吃饱喝够了倒头就睡。可时间一长,王方觉得胃很难受,时常恶心、疼痛、反酸水。到医院检查发现他已经是中度胃炎了,医生告诉他,这可能是睡前吃甜食、喝饮料造成的。

很多人都有吃夜宵的习惯,有时到了凌晨三四时,很多甜品店、快餐店还是食客盈门。但是,夜间由于人体新陈代谢率下降、胃肠蠕动速度变慢,并不适合进食刺激性大、难于消化的食物,比如一些高热量的快餐,含糖多的零食、甜点以及又酸又甜的饮料等。这些食物一方面会增加胃酸分泌,攻击胃黏膜;另一方面通过直接刺激,破坏胃黏膜屏障的防御能力,出现胃部不适、疼痛、反酸、烧心等症状,诱发慢性胃炎或胃食管反流病等问题。此外,夜宵进食不当,还会增加胃肠负担,使胃内容物不能正常排空,久而久之,打破正常的生活节律,导致失眠、肥胖等现象。美国芝加哥大学的一项研究还发现,常吃加工食品和甜食,患溃疡性结肠炎等自身免疫性疾病的风险增加,这可能与甜食中大量的乳脂有关。

因此,为了保护我们的胃,每个人都应尽量做到规律起居,保证一日三餐、睡眠充足。如果因为特殊情况需要吃夜宵、补充能量,也要注意以下几点。第一,别把夜宵当作正餐来吃,进食量要少,占全天进食的份额不要超过1/5。选择一些低脂肪、易消化的食物,如乳制品、适量的碳水化合物和水果,易消化的面包片、轻淡的粥等,而不要吃烧烤、肉类等“重口味”食物;第二,含糖量高的水果、饮料、甜食以及水分多、有利尿效果的食物要尽量少吃,以免影响睡眠质量;第三,最好在吃完夜宵1~2小时之后再上床睡觉,让食物充分消化,身体轻松入眠。

(李 艳)

熏精油 敷大蒜 滴母乳

耳朵疼试试天然疗法

耳朵长疖子、感染发炎,听上去是个小毛病,可疼起来真麻烦。红肿的耳朵不仅影响美观,而且很容易波及周围的组织。

从婴儿到成人,谁都有可能受到耳部感染的折磨。即使是轻微的耳朵疼,也有可能致耳咽管肿胀,诱发中耳炎等疾病。值得注意的是,专家发现,很多耳部感染是由病毒引起的,并不需要用抗生素治疗。美国“罗德学院新闻网”5月8日为我们介绍了五种天然疗法,不妨一试。

1.薰衣草精油熏蒸。先将沸水倒在一个大碗或专门的熏蒸器里,加入几滴薰衣草和桉树精油,然后用吸水性强的毛巾盖住脑袋,让头部“沐浴”在精油的蒸汽里即可。要注意精油的量不要太多,沸水要适量,以免被蒸汽烫伤。

2.敷大蒜瓣。取一瓣大蒜,用半杯水煮熟,直到它变软但没有成糊状为止。将其敷在感染面上,或轻轻放入发炎的耳道中(千万不要用力硬推),用消毒纱布或棉球盖好,每天换一次。这种方法有助于把感染部位的渗出液体慢慢吸出来。

3.毛巾热敷。把毛巾浸泡在热水中,然后放在耳朵上热敷。毛巾变凉后,再用热水浸泡,如此反复进行,直到疼痛有所减轻。

4.灯芯草液滴耳。将1茶匙的灯芯草和半杯开水混合在一起,直至完全冷却。接着,将准备好的灯芯草茶水和橄榄油按1:1的比例混合在一起,放置一个晚上即可使用。用这种自制的滴耳液滴在感染部位或发炎的耳朵里,效果不错。

5.滴几滴母乳。婴儿耳朵、面部等处经常会长出一些发炎的小红点。其实,良药就在妈妈身上,滴上几滴母乳,就能有效缓解疼痛。

当然,上面的天然家庭疗法并不能完全替代正规的医疗诊治,如果病情没有缓解或疼痛加重,一定要到专业门诊及时就医。

(安 伟)