

# 睡觉时喜欢留一只脚在被子外面? 科学是这样解释的……

相信很多人都会有这样的体验,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,最后终于



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。

为了能够踏实入睡,人体需要能够降下1度左右的体温。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·普埃尔特斯指出,怕冷的人时常会有冷的感觉,那时他们

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



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动运动阶段,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下丘脑的冷却指令,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度左右,因人而异的变化也不大。普埃尔特斯同意这一观点并建议这一温度不低于15度,也不要高于22度,以提高睡眠质量。

据新华网

## 得了冠心病,应该如何科学保健?

### 婚后易发胖? 研究显示这是真的

婚后容易胖起来,是很多人的心得体会。最近德国的一项研究发现,大多数人在结婚后体重都会增加。

据德国《法兰克福汇报》网站近日报道,为了考察婚姻状态与体重变化之间的关系,来自德国多家机构的研究人员,开展了一项历时16年的跟踪调查。

他们在分析了2万名德国人的相关数据后发现,在婚后前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,而且这一现象与年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况都无关。

#### 饮食或是导致肥胖的根源

研究人员认为,导致体重变化的根源还是饮食。婚姻状态的变化往往意味着日常饮食习惯的变化,例如夫妻会共进早餐,这时每个人吃的通常都比独居时多,而独居者不吃早餐,或者早餐相对简单的比例更高。

#### 婚姻状态对体重也有影响

此外,研究还发现离婚或分居也会对体重产生影响。无论男女在这两种状态下,胖瘦程度都很容易降至结婚或同居前的水平。研究人员认为,这可能是因为在单身状态时,为了寻找伴侣会对体形更加重视。

冠心病是一种常见病、多发病,近年来其发病率和死亡率不断上升,成为威胁人们健康和生命的“第一杀手”。这种疾病容易导致患者出现无症状性心肌缺血,还会引起心绞痛,导致心肌梗死,甚至猝死。而许多冠心病患者对健康知识的匮乏和不健康的生活方式导致了病情加重甚至猝死。

那么,在日常生活中如何预防冠心病,得了冠心病,应该如何科学保健呢?

#### 按时吃饭才能护心

人体内的各个器官都有各自的“生物钟”,在对应的时间摄入对的食物才有利于心脏健康。

#### 早餐 7:00,适当吃全麦

全麦食品不仅含有小麦胚和小麦麸,更是纤维素的极佳来源。从理论上讲,全麦食品中的水溶性膳食纤维具有排泄钠的作用,能有效调节血压,预防高血压。有研究表明,适当多摄入全麦食品,可以降低心脏病的发生率。

此外,凌晨常是心脏病人的“魔鬼时刻”,这一时间段心血管发生堵塞的几率最高,并会持续到早晨。早餐若能及时吃点有助于软化血管、调节胆固醇的食物,如燕麦片、全麦面包等,血管硬化的状况会更好地得到改善。

全麦食品中富含人体所需的多种维生素、矿物质、纤维素等,在经过一夜的消耗后,体内所缺的维生素、矿物质也能从早餐中得到及时补充。

#### 加餐 10:30,吃点新鲜水果

上午10点半左右,人体新陈代谢速度变快,不少人会感到有些饿了,这时可加餐补充能量,特别是学生、上班族等用脑一族,有助于集中精力,并保持血压稳定。

一般来说,大家可以在加餐时多吃些新鲜水

果,比如苹果、蓝莓、橙子等。苹果中的果胶可阻止胆固醇的吸收,纤维素有助于清除胆固醇。蓝莓富含强抗氧化剂白藜芦醇和一种可降低血压、减少血管炎症的黄酮醇,橙子中也富含上述物质。

此外,橙子中的植物化学物质橙皮甙可改善心脏供血。值得注意的是,加餐后,午饭就要根据胃口酌情减量。

#### 午餐 12:30,选择优质蛋白

中午12点后是身体能量需求最大的时候,这时候吃午餐对血压、血脂的平衡比较有利。优质蛋白质能增强血管弹性、降低心肌张力,起到保护心脏的作用。一般来说,优质蛋白质来源包括:奶酪、坚果、豆腐块、金枪鱼及煮鸡蛋等。

#### 下午茶 15:30,喝点酸奶

对于上班族而言,午饭和晚饭的间隔时间较长,但是到了下午16点左右,体内血糖已经开始降低,这不利于心血管健康。这时可以吃点下午茶,除了稳定血压外,还可避免思维变缓,防止出现烦躁、焦虑等不良情绪。

一般建议的是,大家可以喝点酸奶。有研究表明,适量摄入酸奶有利于调节血压,其中含有的益生菌也有利于降低卒中、心梗的发生风险。

#### 晚餐 18:30,多吃蔬菜

晚饭最好安排在18点至19点之间,如果吃得太晚,过不了一会儿就该睡觉了。食物消化不完就睡,不仅睡眠质量不佳,还会增加胃肠与心脏的负担。一般来说,晚饭要吃得清淡,可以多吃些多吃蔬菜比如木耳、香菇、芹菜等,有助于

摄入更多膳食纤维,控制血压和血脂,增加胃肠动力;控制食量也很重要,八分饱是最好的。饭后半小时适当锻炼,可以避免脂肪堆积。