

正确裸睡 才能放飞自我、睡得更香

一天当中，最幸福的事情大概就是晚上躺在舒适的被窝里睡觉了。一说到睡觉，穿不穿睡衣的问题就来了。有人喜欢穿睡衣睡觉，感觉卫生、有安全感，但也有不少人喜欢裸睡，认为这样睡觉自由自在、睡得更香。裸睡到底好不好呢？真的会睡得更香吗？今天我们就来聊一聊这个话题。



裸睡的三大好处

从健康角度而言，裸睡在一定程度上可以提升睡眠质量、有利于生理健康、释放压力。

提升睡眠质量 睡眠的质量和身体的放松程度密切相关，身体越放松，就越容易进入深层睡眠。因此，选择好的床垫、合适高度的枕头以及舒适的寝具都是非常必要的。其中，最直接和身体接触的就是睡衣了。过紧或过厚的衣服都会造成一定的束缚感，不利于放松睡眠；而过于宽松的睡衣可能在翻身时错位，缠在身上影响呼吸，导致做梦或者惊醒。裸睡让身体获得最大程度的自由伸展，不会有任何的约束感，使肌肉更容易放松，有更好的睡眠质量。

有利于生理健康 很多人在睡眠过程中非常容易出汗，如果穿着睡衣，汗液就无法被充分排出，此时皮肤会处在一个较高湿度的状态下，相对而言易诱发皮炎类疾病。而裸睡时汗液更易挥发，皮肤保持干爽状态，有利于健康。另外，我们的隐私部位也非常需要适当的裸睡环境。由于大部分时间都被内裤包裹，这种潮湿的环境容易滋生细菌，引发感染，最好适当“通风”来保护隐私

部位的生理健康。对于男性而言，裸睡的好处更加明显，精子更适合在比体温略低的环境中保持活力、提升质量。

释放压力 有研究表明，在较大压力环境下，人的呼吸、心率和肾上腺皮质激素水平都会有显著改变。长期处于无法疏解的压力状态，则会带来包括血压、焦虑症等一系列疾病。这时如果可以陪伴有肌肤接触，那么人体的心率、皮质醇水平等压力指标都会有显著的下降。也就是说，裸睡时皮肤的亲密接触会帮助我们缓解情绪、释放压力。

看到这里，你是不是决定今天晚上就要裸睡了呢？别急，有些人并不一定适合裸睡。

哪些人不适合裸睡？

敏感性肌肤人群 如果对尘螨等物质过敏，这类人并不太适合裸睡。床上有大量的螨虫，我们不可能天天晒被子或者清洗消毒卧具，这种情况下穿清洗干净的睡衣睡觉，是减少皮肤和过敏原接触的好方法。

有关节炎或消化系统疾病人群 通常，睡眠时人体体温会降低，更容易受凉。裸睡最大的问题就是人可能因翻身动作较大，掀开被子导致着凉，加重一些对温度比较敏感的疾病。例如关节

炎或者是有胃肠疾病的患者，都特别需要保暖。

清洁习惯不佳的人群 裸睡对于寝具的清洁程度要求较高，尤其是女性，一定要注意经常换洗、晾晒床单和被套，否则易滋生细菌，会引发包括生殖系统感染在内的多种疾病。

怎样正确裸睡？

“分级”裸睡 刚开始尝试裸睡的时候，可能会感到没有安全感，从而下意识拉扯被子，反而影响睡眠质量。最好尝试逐步减少睡眠时穿的衣服，直到适应裸睡。针对女性，可以穿宽松的平角内裤睡觉，从而避免寝具不够干净引发妇科感染。

根据卧室温度 调整裸睡习惯 如果卧室内温度较低，为避免受凉感冒，可以暂停裸睡，以保暖为主。

选择舒适清洁的床品 裸睡更要重视寝具的消毒和清洁，需及时更换、清洗、晾晒床单。不过，并不提倡常用消毒液浸泡床单、被罩，其气味对呼吸道、皮肤有一定的刺激性。

总之，在睡觉前，请根据自身健康情况，合理选择是否裸睡，毕竟正确裸睡才能放飞自我、睡得更香！

南开大学医用生物材料博士
颜雅

文明潇湘 爱卫同行

饲养宠物鼠 隐患多

随着生活水平的提高，城乡居民饲养宠物之风盛行。在饲养宠物行列中，玩鼠者也在不断增加。需要提醒的是，不要过度亲密接触宠物鼠，以防染上各种疾病。

许多老鼠可以传染多种疾病或者储存某些传染病原体而成为传染源；寄生在鼠体身上的体外寄生物（如体蚤、恙螨、跳蚤、硬蜱等）常常是传播疾病的媒介。经查明，不少鼠类能传染、传播细菌性疾病（如鼠疫、假结核菌病、类丹毒、李氏菌病、耶氏菌病等）、病毒性疾病（如出血热、狂犬病、森林脑炎等）、螺旋体病（如钩端螺旋体病、鼠咬症、莱姆病等）、立克次体（如斑疹伤寒、恙虫病、Q热、斑点热等）和原虫性疾病（如弓形体病）。其中鼠疫、李氏菌病、出血热、森林脑炎、汉坦病毒肺征侯群、钩端螺旋体病等，都是病死率极高的烈性传染病。

鼠类之所以对人造成威胁，致人染病、死亡，除了直接接触染疫动物外，比较常见的感染途径是被染疫跳蚤、螨虫、蜱类等体外寄生虫叮咬后发病。据检测，一只黄鼠可寄居数十只跳蚤，90%的田鼠、83%的沟鼠和82%的黄毛鼠携带恙螨，这些螨、蜱多栖居于鼠体或耳壳内，有时多达400只螨虫/只田鼠。田鼠和家鼠是恙虫的主要储存宿主。

值得一提的是弓形体病，该病由弓形体原虫所引起。虽然猫、狗是它的主要储存宿主，但是老鼠，特别是褐家鼠、鼯鼠、荷兰鼠也是重要的传播途径。因为这些动物可携带弓形体并可自然感染弓形体病。孕妇感染弓形体病后，致胎儿畸形率居风疹、巨细胞病毒感染和单纯疱疹病毒感染四大致病疾病之首。本病不仅致胎儿畸形，还可能发生早产、流产、流死、死胎以及不孕症等。

所以，为了防止玩赏鼠类将动物病传染给人类，在饲养宠物鼠时尽量少接触它们为好，还要经常给宠物鼠灭螨、灭蚤、驱虫、杀蜱，对鼠笼、鼠窝及周边环境要定期进行严格的消毒。值得指出的是，千万不要购买来路不明的宠物鼠，因为有可能买到从疫区捕获的野鼠和病鼠，这种鼠对人的潜在危险更大。当然，最保险的办法还是别养宠物鼠。

张泽峰

挑选陶瓷餐具“三个字”

要挑到质量好又对健康无害的陶瓷餐具，讲究一看、二听、三试。

看 就是要将瓷器上下、内外仔细观察一遍。一看瓷器釉面是否光洁润滑，有无擦伤、小孔、黑点和气泡；二看形状是否规整，有无变形；三看画面有无缺损；四看底部是否平稳，有无毛刺。

听 就是听轻轻弹叩瓷器时发出的声音。如声音清脆、悦耳，则说明瓷器细致密实、无裂纹，在高温烧制时瓷化完全；如声音暗哑，就可断定瓷胎有裂纹或者瓷化不完

全，这类瓷器遇冷热变化易开裂。

试 就是试盖、试装、试验。有的瓷器带盖子，有的瓷器由几个配件组合而成，在挑选瓷器时，别忘了将盖子试盖一下，将元件试组装一下，看看是否合适。另外，有的瓷器具有特殊功能，如滴水观音能自动滴水，九龙公道杯在酒斟满到某一位置时会全部漏光。这些功能要试验一下，看其是否正常。

为降低产品中的铅、镉对人体的影响，选购陶瓷餐具时还需特别注意：1. 对盛装食物的用具，

应尽量选用表面装饰图案较少的产品；2. 选购时注意图案颜色是否光亮，若不光亮，可能是烤花时温度未达到要求，此类产品的铅、镉溶出量往往较高；3. 要特别警惕那些用手即可擦去图案的产品，这种产品铅、镉溶出量极高；4. 对不放心的产品，可用食醋浸泡几个小时，若颜色有明显变化则应弃之不用。此外，不要用内壁带彩绘的碗、盘，且彩瓷餐具不能放入微波炉使用。

江苏省连云港市岗埠中医院
王同翠