为啥医生建议最近穿袜子睡觉？

研究：入睡快7.5分钟，多睡32分钟

最近降温，每天晚上钻进被窝就像钻进“冰窖”——躺了半天双脚还是凉的。

很多人觉得忍忍就好了，或等睡着就暖和了。但你可能不知道，“双脚冰凉”非常影响睡眠质量。很多医生都呼吁，最近睡觉要穿上袜子。研究发现：穿上袜子睡觉，不仅入睡会快7.5分钟，还会多睡32分钟！

穿袜子睡觉
入睡快、多睡半小时

你是不是也想拥有“高质量睡眠”？入睡快、半夜不随便醒、睡眠时间足。《生理人类学期刊》上发表的一项研究就专门观察了“穿袜子睡觉”对睡眠的影响，结果发现对睡眠指标改善“特别显著”：

入睡更快了：平均快7.5分钟入睡；

睡眠时间长：多睡了32分钟；

醒来次数少：醒来次数为原来的1/7.5；

睡眠效率高：睡眠效率（躺在床上睡觉的时间百分比）提高了7.6%。

医生建议最近穿袜子睡觉
关键是改善“两个温度”

为什么一双袜子能改善睡眠？关键在“两个温度”。河南省郑州市中心医院神经内科副主任医师窦海玲2024年在健康时报刊文介绍，睡觉时穿双袜子可以大大改善睡眠质量，主要和身体这两个部位的温度有关：

1. 核心温度：人体的核心（心脏、主躯干等）温度通常比较稳定；

2. 肢体温度：远离核心区域的皮肤温度，包括手、小腿和脚等部位的温度，通常易受外界环境影响。进入睡眠时，核心温度会下降，远端温度会升高。研究发现，较低的核心体温和较高的远端皮肤温度，有利于快速入睡。当双脚冰冷时，不能很好地进行散热，核心温度因此受到影响。一旦体温节律紊乱，人就可能睡不好。随着年龄增长，人体调节体温的能力可能会下降，穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境。

换句话说，脚暖不是目的，而是帮身体顺利完成“降温入睡”这道程序。穿袜子睡觉能通过保暖脚部促进血液循环，让虚寒体质和末梢循环差的人全身更暖，同时减少身体能量消耗、帮助身体更好地休息。此外，它还能防止寒从脚起，从而减少感冒等疾病的发生、缓解关节炎疼痛，并配合保湿霜锁住水分，预防足部皮肤干裂。

哪些人适合“穿袜子睡觉”？
4类人最适合穿袜子睡觉

1. 手脚冰凉的人：常见于久坐少动的人群，因气血难以抵达四肢末端，手脚易凉。穿袜子睡觉可为脚部加热，促进局部血液循环，改善整体体感温度。

2. 睡眠浅、易醒的人：夜间频繁觉醒或起夜的人群，脚部保暖可减少因寒意引发的惊醒，延长连续睡眠时间。

3. 中老年秋冬腿脚干燥的人：秋冬季节腿脚易干燥甚至干裂，穿袜子可减少足部水蒸气蒸发；若配合涂抹润肤油/露，更能缓解干裂问题。

4. 冬季室温不足的人：暖气未达标的寒冷环境中，脚部易受寒，穿袜子可减少寒邪入侵，帮助更快入睡。

这些人不适合穿袜子睡觉

1. 脚汗多的人：脚部易出汗、闷热者，穿袜子可能加重潮湿，导致异味或皮疹，反而不利健康。

2. 实热体质的人：如果身体壮实、易上火，穿袜子可能加重内热，需谨慎。

3. 下肢水肿的人：下肢水肿的患者，袜子的压力可能进一步阻碍血液循环，加重水肿。

4. 有糖尿病的人：糖尿病患者可能存在神经感知不敏感的问题，袜子过紧可能导致脚部损伤不易察觉。

5. 足部皮肤感染的人：穿着袜子不利于汗液排出，导致足部过于湿润，为细菌繁殖创造条件，引发或加重感染。

加上2个小动作
睡眠质量还会更好

如果还想把入睡体验和睡眠质量再提一提，还可以加上2个小动作：泡脚+敷眼。

1. 泡脚 2024年《整合与补充医学期刊》上发表的一项荟萃分析显示，睡前一小时温水泡脚可以显著改善老年人的睡眠质量。研究人员确定了以下泡脚最佳参数：

温度：40℃时，主观睡眠质量的改善最为显著。对于那些难以入睡的人来说，将温度提高到41℃～42℃可能会进一步减少入睡所需时间。

时长：泡脚时长不超过20分钟最为有效。

水位：水位高于脚踝10厘米时，效果最佳。

2. 敷眼 2020年《科学报告》上发表的一项研究表明，加热眼部周围的皮肤，可以显著加快入睡、提高睡眠质量。方法很简单：用加热眼罩即可。它能增强人体自然的散热机制，从而加速入睡。

研究人员认为，眼部周围加热会触发负责非快速眼动睡眠的大脑机制。不过他们也承认，其中可能存在心理因素，眼部周围一暖，人会联想到舒适和放松，而这种感觉本身也有助于改善睡眠。

减脂神器还是升糖大户？土豆这样吃更健康

最近，围绕土豆的热点话题不少。有人靠吃土豆成功减重，还赶走了脂肪肝，称土豆为“减脂神器”；也有人提出土豆淀粉含量高，其实是“升糖大户”，糖尿病患者不能吃土豆。土豆到底是“敌”还是“友”，怎么吃才更健康？且听专家怎么说。

“土豆是好土豆，到底能减脂还是会升糖，主要看做法，也看吃法。”吉林大学中日联谊医院临床营养科主任王雪说。

有网友在社交平台留言称自己吃土豆十分在行，“醋熘土豆丝从小爱到大，再搭配一碗香喷喷的大米饭，绝！还有炸薯条、薯饼，都是人间美味。”

但专家说，对于需要控制摄入能量的人群来说，土豆是饭，不是菜。把土豆当菜吃，相当于一顿吃了两份饭，可能会摄入过量的碳水。

《中国居民膳食指南（2022）》明确，谷薯类是膳食能量的主要来源。这从膳食指导层面确认了土豆的主食地位。王雪说：“从营养学角度来看，土豆更应该被归类为主食，是我国认定的四大主粮之一。”

数据显示，每100克蒸米饭热量是110~130千卡，而每100克蒸土豆热量是80~90千卡，土豆的热量达到了米饭的70%，远高于普通蔬菜。

除了土豆，日常生活中还有不少“隐形主食”常被误当作蔬菜，比如红薯、山药、芋头、莲藕、南瓜等，如果米饭搭配这些菜肴，就容易让你在不知不觉中摄入双倍碳水，热量“悄悄”超标。

“如果想减脂，可以把米饭替换成蒸、煮土豆，同样都是一碗，土豆的热量更低，也更管饱。”王雪说，“不用饿肚子就能减肥，更利于长期坚持。”

如果从血糖角度来看，土豆应该怎么吃更健康呢？吉林农业大学食品科学与工程学院教授王玉华介绍，土豆中含有大量淀粉，经过充分加热后，淀粉发生糊化，更容易被人体消化吸收，因此做成热土豆泥、炸成薯条、重油爆炒等加工方式，都容易引起较快的餐后血糖反应。

“但把蒸煮好的土豆放凉了再吃，会有额外收获。”王玉华说，随着土豆放凉，土豆中的部分淀粉老化回生，会形成抗性淀粉。这种淀粉在小肠中不易被消化吸收，不会迅速升高血糖，进入大肠后还会经过发酵产生丁酸等短链脂肪酸，为肠道菌群提供养分，帮助维护肠道健康。

土豆放凉后直接吃，还是加热再吃，也有讲究。专家表示，应把热土豆摊开散热，再密封后放入冰箱冷藏。冷藏后的土豆既可以温热食用，也可以热透再吃。直接食用冰土豆易引发消化系统不适，需引起注意。

研究显示，每天补充约40克的抗性淀粉，坚持几个月，脂肪肝患者的肝内脂肪明显下降。但专家同时提醒，普通人一天吃土豆所获得的抗性淀粉量，远达不到研究里的有效剂量。

土豆虽好，也不是所有人都适合多吃。

专家提醒，慢性肾脏病或血钾偏高的人群，过量食用土豆会增加钾离子升高的风险；胃肠功能薄弱的人群摄入较多温凉土豆，易加重胃肠消化负担，损伤胃肠功能；处于生长发育期的孩子，胃肠道功能尚未发育完善，消化吸收能力有限，应避免过度追求抗性淀粉的摄入。

“土豆好处多多，但它终究只是一种普通食材，不应简单地将某种单一食物称为‘神器’。”王雪说，“日常饮食中，我们更应注意营养均衡搭配，建立长期健康饮食习惯，这才是体重管理和健康促进的正确做法。”

星报综合

健康提醒

炒米茶可调理脾胃 注意用法防“上火”

喝炒米茶可健脾除湿、调理脾胃。大米性平，经过高温炒制后，由于水分减少，所以可能会变得“温燥”，从而引起上火。建议平时容易上火的人群，每周可以喝3-4次炒米茶，避免连续多日饮用。

如果饮用炒米茶后出现了咽喉肿痛、便秘等上火症状，需暂停饮用炒米茶。炒米茶可反复冲泡饮用2-3次。制作方法：将洗净的大米放入锅中，不加水不加油，开小火慢慢翻炒，炒至大米颜色微微发黄、有点焦的时候取30克泡水喝。 据《浙江老年报》

尿酸高不能吃菌菇？可以少量食用

多数菇类嘌呤含量中等或较高，痛风急性发作期需严格限制；在病情缓解期或单纯高尿酸血症时，可以少量食用，每次食用量建议不超过50克（鲜重），约等于一小把，不要天天吃，一周吃2-3次即可。焯水能去掉一部分嘌呤，可以作为烹饪前的关键步骤。

不同菇类的嘌呤含量差异很大。如高嘌呤的干香菇等，痛风急性发作期和缓解期均不建议食用。中高/中嘌呤如杏鲍菇、金针菇、平菇、鲜口蘑等，痛风缓解期或单纯高尿酸血症可少量食用。中低嘌呤如新鲜的口蘑，痛风稳定期或单纯高尿酸血症可适量食用。 均据CCTV生活圈

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版 www.scxb.com.cn 安徽财经网 www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务中心 地址：合肥市望江西路505号