

最近天气冷,不少人手脚就像“冰块”一样,尤其是晚上钻进被窝——双脚冰凉。那个纠结多年的问题又来了:睡觉到底要不要穿袜子?

有的人感觉穿着袜子睡觉睡眠更好了,但也有人觉得穿着袜子睡不着;不过先别急着站队!有个让人意想不到的结论:穿袜子睡觉不仅能暖脚,更能帮你睡得更好!

为什么医生劝你冬天穿袜子睡觉? 好处让人意想不到



为啥劝你穿袜睡觉?

调节身体温度,提升睡眠质量

河南省郑州市中心医院神经内科副主任医师窦海玲介绍:睡觉时穿双袜子可以大大改善睡眠质量,主要和身体这2个部位的温度有关。

1.身体的核心温度:人体的核心(心脏、主躯干等)温度,通常比较稳定;

2.身体的肢体温度: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。

所以,穿袜子相当于给身体一个温柔的指令:“环境温度温暖,可以安心睡觉了。”

穿袜子睡觉, 身体悄悄发生5个改变

1.促进血液循环

浙江省中医院中医内科主任夏永良介绍,穿袜子会直接保暖脚部,通过促进脚部血液循环,可使血液更顺畅地回流心脏,进而改善血液循环。

对于体质虚寒、末梢循环差的人,能减少热量散失,使全身感觉温暖。尤其在寒冷环境中,穿袜子可有效防止脚部受凉,避免因脚冷导致的身体热量消耗增加。

2.减轻身体负担

四川省成都市第三人民医院中医科主治医师康丽指出,穿袜子睡觉可以减少身体能量消耗,让身体更好

地休息。

3.避免诱发疾病

康丽医生表示,保持脚部温暖有助于减少感冒和其他疾病的发生。尤其像慢阻肺、痰湿体质的患者,如果能保护好足底,防止寒从脚起,既可以促进循环通过温通经络,减少痰湿的生成,同时可以有效防止体内宿痰因寒邪诱发加重症状。

4.减少关节疼痛

湖北省武汉市东湖医院中医科主任医师陈红表示,穿袜子可以阻止寒气从脚部进入身体,进而减少关节疼痛,特别是患有关节炎的人群,穿袜子睡觉有助于缓解疼痛。

5.预防皮肤干裂

江苏省南京市第二医院中医科主任中医师沈建军指出,秋冬容易皮肤开裂和水分缺乏、天气干燥有关,清洁双脚后及时涂抹保湿霜,套上袜子,可以减少水分流失,防止热量散发过快,减少足部与床单被套之间的摩擦,防止开裂部位出血。

注意!

4类人最好不要穿袜子睡觉

尽管穿袜子好处多,但不是人人都适合,以下4类人群请谨慎:

1.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。

2.糖尿病的患者: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。

3.足部皮肤感染者:穿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。

4.手脚发热的人:阴虚的人常有手足心发热症状,这两类人群穿袜子会加重内热症状,导致脚部闷热,影响睡眠质量。

穿袜子睡觉,注意4个细节

1.选择宽松的棉袜:优选宽松、柔软、透气性好的棉质袜,避免紧口袜或厚重款式,以减少对脚部血液循环的影响。

2.保持脚部的干爽:睡前务必洗脚并彻底擦干,避免湿脚穿袜,以防因潮湿滋生细菌或引发不适。

3.准备专用睡眠袜:建议准备一双专门用于睡觉的袜子,与日常外穿的袜子分开。

4.睡眠袜勤洗勤换:睡眠袜会接触皮屑与细菌,即使只在睡觉时穿着,也需勤洗勤换,保持清洁。

(新华社)

弘扬双拥优良传统 加强军政军民团结