



大家可能都听过一个说法:睡前洗个热水澡,能让人放松,更容易入睡。

但你有没有发现,有时候明明很累,洗完澡躺下却翻来覆去睡不着,或者睡眠很浅、多梦易醒,这很可能与你的洗澡时间有关。

今天起,在这个时间点前洗澡!

睡前洗澡让身体更“清醒”

除了光线,人体内还有一个重要的睡眠启动开关,就是核心体温,即身体内部的温度。每当晚上入睡后,核心体温就会下降,白天起床后,核心体温又会升高。

生理学方面的研究发现,核心体温的下降,会直接或间接地触发催眠机制,让我们感到困倦。如果睡觉前核心体温升高,则会影响正常入睡。

洗澡可以促进血液循环、缓解疲劳,但也会触发身体的“清醒机制”,从而降低睡眠质量:热水刺激使血管扩张,血液集中流向皮肤,会导致核心体温不降反升;体温升高会干扰下丘脑的体温调节中枢,抑制大脑褪黑素的分泌;温暖环境会激活大脑奖赏系统,可能让神经更兴奋。

洗完澡我们通常会觉得浑身很热,这其实是身体正在散热降温,体温通常会在一小时内逐渐回落。

第三军医大学西南医院皮肤科主任医师郝飞建议,在睡前一小时或更早洗澡更好,水温控制在37至39摄氏度。这样到了睡觉时间,体温已降到合适的温度,更容易入睡。

如果回家比较晚,可以在洗完热水澡后,用冷水敷敷额头、冲冲手腕,加速降低体温。

洗澡还要避开3个时间

除了临睡前,以下几种情况也不建议洗澡。

刚运动完 运动完身体处于

兴奋状态,此时立即洗热水澡或蒸桑拿,会增加流向肌肉和皮肤的血液,导致其他器官供血不足。

运动后呼吸急促,在空气不流通的浴室里很容易缺氧,加上本来出汗后血液容量相对不足,引起头晕眼花、全身无力,甚至虚脱休克和晕厥等症状。

因此,运动后最好休息30至45分钟再洗澡。

饭后或空腹时 吃饱后,体内血液集中在消化系统,此时洗澡会造成周围血管扩张,消化系统血液循环相对减少,容易消化不良。洗澡时间应在饭后一小时左右为宜。

空腹时,体内血糖水平降低,洗澡让流向皮肤组织的血液增加,供应脑部血液量减少,可导致晕倒等意外发生。

喝酒之后 浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任医师任菁菁介绍,洗澡时皮肤血管扩张和酒精对血管的扩张作用,极易导致血压下降,发生心慌、气短、头晕、视物模糊等低血压症状。

此外,洗澡的时候血液分布主要集中在体表,也不利于酒精的分解,反而会加重醉酒。

睡前做4件事能助眠

河南省中医院肿瘤内科主任刘培民教授表示,如果将睡前一小时的时间利用起来,不仅能放松身心、提高睡眠质量,对养生也很有帮助。

梳梳头 建议大家每天睡前

给头部放松一下,可用梳子,也可尝试手指梳头法。

具体方法:双手十指自额上发际开始,由前向后梳拢头发至颈后发际,边梳边揉搓头皮。动作应缓慢柔和,每次10分钟左右。

揉揉腿 小腿肚上的承山穴(伸直小腿或将脚跟向上提,腓肠肌肌腹下的凹陷处即是该穴),就是一个有效的“解乏穴”,能舒筋活络、壮筋补虚,对缓解腰背、小腿疼痛的效果很好。

睡前按压此穴,能缓解一天的疲劳,让身体在放松舒适的状态下入睡。

按摩脚心 涌泉穴位于足底脚心处,是肾经经脉的第一穴。按摩涌泉穴可改善人体血液循环,缓解头晕脑胀、失眠多梦、记忆力减退等不适症状。

长期失眠的人群,睡前坚持按摩涌泉穴,是辅助治疗失眠的最简便方法。

建议大家每晚临睡前,按摩并揉搓脚心5分钟,自觉脚心发热即可。

喝点水 血液最黏稠的时间段是半夜到清晨,此时人基本在睡眠状态,无法饮水,却无时无刻不在丢失水分(呼吸、出汗和排尿等)。睡前喝水可降低血液黏稠度,促进血液循环,加速新陈代谢和代谢产物的排出。

不妨在睡前喝些温水,但量不宜多,100至200毫升即可,以免因起夜影响睡眠质量。

(新华社)

山西省文物保护条例

2025年6月4日山西省第十四届人民代表大会常务委员会第二十一次会议通过

——不可移动文物——

第十九条

在文物保护单位的保护范围内,禁止进行下列可能影响文物保护单位安全及其环境的活动:

1

挖砂、采石、取土



2

在文物本体上刻划、涂污、涂画、张贴



3

举办焰火晚会或者燃放烟花爆竹



4

在依法划设的管制空域擅自实施无人驾驶航空器飞行活动



5

法律、法规规定的其他活动



(未完待续)

来源:山西省文物局

清风扬正气 廉洁在我心