



告别起床困难 给大脑一个 温柔的“开机”信号

“每天早晨要按掉几个闹钟才能起床?被惊醒后是否常头晕、心跳加快?”不少人都有这样的经历,而背后藏着容易被忽视的健康隐患。研究显示,不当的闹钟设置不仅会让起床更艰难,还可能影响认知功能和生物钟,掌握科学唤醒方式才能让清晨更顺畅。

人体睡眠并非连续状态,而是由浅睡眠、深睡眠、快速眼动期构成的循环周期。自然醒来多发生在快速眼动期后,此时大脑已基本清醒,身体能平稳过渡到清醒状态。但闹钟响起的时机完全随机,若恰逢深睡眠阶段或梦境中被惊醒,不适感会格外明显。

相关研究证实,深睡眠中被

惊醒的人,在醒来后的2小时内,短期记忆、认知能力及运动能力都会显著下降,还可能出现头晕、心慌等症状。更常见的“连环闹钟”危害更甚:为避免迟到设置多个闹钟,会让人陷入“惊醒—昏睡—再惊醒”的循环,这种反复唤醒会导致肾上腺素、皮质醇分泌紊乱,长期扰乱生物钟,让起床变得越来越困难。同时,反复惊醒再入睡使人分泌更多引发困意的腺苷,反而加重疲劳感,“起床气”也正是这一过程的典型表现。

无论从哪个睡眠阶段醒来,大脑和身体都需要时间适应,这一过程被称为“睡眠惯性”,而科

学的唤醒方式能有效减轻其影响。选对闹钟声,轻柔唤醒更舒适。研究发现,闹钟声音的选择直接影响睡眠惯性强度。相比手机默认的刺耳报警音,轻柔的音乐、鸟鸣、流水等自然声音,或是白噪声、自己喜欢的旋律,能让大脑更平缓地脱离睡眠状态,醒来后不易昏沉迟钝。

借助光线,让身体自然“开机”。人体对光线变化极为敏感,清晨的自然光可抑制助眠激素褪黑素的分泌,帮助身体自主切换到清醒模式。建议睡前将窗帘拉开一条缝隙,让晨光自然照进房间;若房间朝向不佳或天气阴暗,可使用支持定时渐亮功能的

智能灯具,模拟日出过程,实现温柔唤醒。

试试振动闹钟,不扰人更护眼。对于浅眠者或与人同住的情况,振动型闹钟是更佳选择。将小型振动闹钟放在枕头下,或佩戴支持振动提醒的智能手环,通过轻微的触觉刺激,让大脑逐步脱离睡眠状态,既不会打扰他人,又能实现平稳清醒,减少不适感。

“起好床”与“睡好觉”同样重要。摒弃刺耳闹钟和连环闹钟的习惯,采用科学的唤醒方式,既能提升清晨状态,也能更好地保护生物钟,让每一天都从容开启。

冬季戴帽不只是保暖

随着寒潮来袭,气温持续走低,不少人已经换上厚重衣物抵御严寒,但出门戴帽子这一细节却被很多人忽视。医生提醒,冬季戴帽绝非“可有可无”,它不仅减少热量散失,更是守护脑血管健康、预防脑卒中的“关键防线”。

不戴帽隐患大: 热量流失快, 卒中风险飙升

头部是人体热量散失的主要部位,其血管丰富但缺乏脂肪保温,保暖能力较弱。研究数据显示,气温15℃时,人体约三分之一的热量从头部散发;当气温降至4℃左右,头部散热量可达全身的一半。

冬季本就是脑卒中的高发季节,低温与不戴帽的叠加会进一步放大风险。流行病学调查表明,气温每降低1℃,卒中中发病风险升高1.13个百分点,死亡风险升高1.2个百分点。低温会直接刺激

头皮血管急剧收缩,引发全身血压剧烈波动:对于已有动脉粥样硬化的中老年人,血管痉挛可能导致血管进一步收缩,形成血栓,诱发缺血性卒中;同时,血压波动还可能冲破颅内脆弱小血管,引发脑出血。

戴帽是“护脑利器”: 三大益处筑牢健康屏障

看似普通的帽子,实则能为脑血管提供多重保护。医生介绍,冬季戴帽的核心益处集中在三方面:

其一,稳定血压,减少血管应激。帽子可阻挡冷空气直接侵袭,避免头部血管反复收缩扩张。临床观察显示,冬季持续戴帽的高血压人群,收缩压波动幅度可控制在8~12毫米汞柱,远低于未戴帽者的20毫米汞柱以上,大幅降低血管破裂或血栓形成的风险。

其二,改善脑部供血。头部保暖能维持脑血管的正常舒张状态,保证脑组织充足而稳定的供血,避免因脑部血流量剧烈波动导致的缺血或出血。研究显示,冬季做好头部保暖,可使轻型脑梗死发病率下降近18%。

其三,减少疾病诱发因素。头部保暖能降低感冒、呼吸道感染的发生概率,而感染是脑血管病急性发作的重要诱因;同时,戴帽子还能缓解因低温引发的血管性头痛,避免因疼痛刺激导致血压升高。

科学戴帽避误区: 这三种做法不可取

不少人虽有戴帽习惯,却因方式不当给健康“埋雷”,以下三个误区需及时避开:

忌湿发戴帽。洗头后未吹干就戴帽,湿气会被困在头皮与帽子之间,低温下易导致头部血管收缩异

常,还可能诱发头皮感染,间接增加脑血管应激风险,老年人需格外注意,务必等头发完全干燥后再戴帽出门。

忌长期室内戴帽。室内温度≥20℃时仍持续戴帽,会导致头皮血液循环不畅,头部闷热出汗还可能引发血压轻微升高,违背“稳定血管状态”的护脑初衷,建议及时脱帽通风。

忌戴过紧/过厚的帽子。为追求保暖选择过厚、弹性过强的帽子,会持续压迫头皮动脉,导致脑部供血不足,出现头晕、头胀等症状,对本身有动脉硬化的人群,可能加重缺血情况,诱发不适。

中医常说“头为诸阳之会”,从神经内科角度看,头部保暖正是守护脑血管健康的关键。这个冬天,不妨给家人和自己备上一顶合适的暖帽,避开错误戴法,让脑血管病防控从“头”开始,用简单的行动筑牢健康防线。

羽绒服穿几年就不保暖了? 正确保养方法看这里

随着气温持续走低,不少市民从衣柜中翻出羽绒服准备御寒,却发现其保暖效果大不如前。羽绒服真的有“使用寿命”吗?为何才穿几年就“失温”?记者梳理发现,储存和清洗方式不当是导致羽绒服保暖性下降的主要原因,掌握正确保养方法能有效延长其使用年限。

保暖下降元凶: 储存与清洗方式不当

羽绒服的保暖核心在于填充的羽绒,鹅绒使用寿命约15年,鸭绒约10年,正常使用中绒丝、羽枝会自然断裂,保暖性逐渐下降,而不当操作会加速这一过程。

在储存方面,许多人习惯用真空压缩袋长期暴力压缩羽绒服,或把它压在重物下方。这种做法会导致绒朵断裂、羽枝弯折,即使解压后也无法恢复原有蓬松度,保暖性能大打折扣。长期挤压还会破坏羽绒的立体结构,让羽绒服穿三五年就失去保暖效果。

清洗不当更是羽绒服的“致命伤”。多数羽绒服水洗标明确标注“不可干洗”,但仍有不少人选择干洗。干洗店常用的四氯乙烯干洗剂会破坏羽绒蛋白质,导致羽绒发硬、板结,还可能损伤面料防风涂层,进一步降低保暖性。此外,用普通模式机洗、使用非中性洗涤剂、用力拧干等操作,会让羽绒结块、面料破损,甚至出现钻绒、爆裂等情况。

正确保养指南: 这样做让羽绒服更“抗冻”

想要延长羽绒服寿命、保持保暖性,正确的收纳和清洗方式至关重要。

●**收纳技巧:** 优先选择清洁干燥的环境悬挂存放,避免被其他衣物挤压,保持羽绒蓬松。若需压缩储存,建议保留原体积的2/3,且不横向叠放,防止重物持续破坏绒子结构。

●**清洗要点:** 羽绒服首选水洗,轻薄款可手洗,机洗需选择“羽绒服模式”或“轻柔模式”,清洗前先浸泡打湿,减少绒毛损伤。洗涤剂应选用中性款或羽绒服专用洗涤剂,避免腐蚀羽绒成分。清洗后切勿用力拧干,轻轻挤干水分即可,晾晒时需及时拍打,帮助绒朵散开恢复蓬松;小块污渍可用专用干洗剂局部清洁,衣物有异味时可采用空气洗,减少整体洗涤次数。

CCC认证标志改革 充电宝等产品扫码可溯源

近年来,充电宝自燃、燃气具事故、电动自行车火灾等安全事件时有发生。在调查中,监管部门发现,旧版CCC标志无法追溯具体产品信息,导致质量溯源难、责任认定难,成为安全监管的突出短板。此次改革正是为了破解这一难题,通过技术手段强化事前监管与源头治理。

为强化产品质量安全源头治理,市场监管总局(国家认监委)近日发布公告,对充电宝、燃气燃烧器具、电动自行车共3类11种高风险产品,启动强制性产品认证(CCC)标志改革试点,新增可追溯二维码功能。消费者通过扫码即可一键验证产品认证信息,从源头防范安全风险。

此次改革的核心在于对已实施20余年的CCC认证标志进行功能升级。新版标志右侧将新增一个唯一的追溯二维码。该二维码由认证机构在签发证书时同步生成,并免费提供给获证企业使用。

通过手机扫描该二维码,消费者、企业及监管部门可立即查询到该产品对应的有效CCC认证证书状态、生产者、产品型号及发证机构等全链条关键信息。此举旨在有效打击假冒认证、证书套用等违法行为,实现“获证产品—生产企业—认证证书—发证机构”的精准溯源。

根据安排,自2026年3月1日起,试点范围内的新产品型号必须标注此追溯二维码方可上市;至2027年3月1日,所有新出厂的试点产品均需执行此规定。

作为高频使用的便携产品,充电宝的安全备受关注。其安全问题主要源于4个方面:使用劣质电芯或电路板、遭受外力冲击损坏、长时间过度充电以及处于高温环境。因此,购买具备有效CCC认证的正规产品是首要安全前提。

专家同时给出安全使用建议: 日常使用: 避免挤压和摔碰,存放于通风阴凉处,使用原装或参数匹配的充电器,并避免过度充放电。

应急处理: 若发现鼓包、过热、冒烟等情况,应立即停止使用并远离。万一起火,用水持续浇淋是最有效的灭火方式。

市场监管总局表示,将评估试点效果并考虑扩大适用范围,加快建设覆盖广泛的产品质量安全追溯体系。提醒广大消费者,今后购买相关产品时,请主动扫码查验CCC认证信息,认准标志,安全消费。

(本版稿件除署名外,均为本报综合)

“一站式”冬令养生服务



本报讯(记者庄晨高娃 通讯员李鑫文/图)近日,城东街道阳光社区开展“情暖冬日,健康相伴”老年养生活动。活动通过讲座、义诊与茶点分享相结合的丰富形式,为长者送去了一份既实用又温暖的“健康礼包”。

医护人员耐心为前来咨询的老人提供一对一义诊,细致解答冬季健康疑问,并给予个性化调理建议。现场还设置了多项体验服务:包括可品尝的益气滋阴铁皮石斛鹌鹑蛋、可供试用的温经通络中药膏贴,以及专业的骨密度与血管健康检测。将贴心的医疗健康服务送至老人身边,切实做到了“健康服务零距离”。

工作人员提前准备了成品养生茶包,内含枸杞、菊花、金银花等天然原料。工作人员向老人们详细介绍了茶包的成分与保健作用,并贴心指导冲泡方法及饮用注意事项。这份充满暖意的茶包将被老人们带回家中,在冬日里持续传递健康关怀,让养生融入日常生活。



五大共治
美丽温岭 满窗来
五水共治 零直排

温岭市环境综合整治事务中心 宣