



冬季怎樣洗澡

浴露。溫和或滋潤性的沐浴產品即可，皮膚特別乾燥的老人甚至可以隔天使用沐浴液；
 三、浴後儘快塗抹潤膚乳液。四肢外側等容易乾燥的部位尤其要重點塗，防止水分蒸發過快；
 四、貼身衣物選擇全棉材質。化纖衣物易產生靜電，加重失水。
 提醒老年人，一旦出現皮炎，做到了以上幾點症狀仍不緩解時，應儘快就醫，在醫生指導下適當口服、外用藥物緩解症狀。

許多人洗澡順序是錯的
 一天內洗澡的次數就應是：起床一次、午休前一次、晚上洗澡前一次，一共三次。沐浴時洗臉要用溫水，因為若長期使用偏高溫度的水，會促使皮膚老化，所以為保持皮膚的青春請一定要用溫水洗臉。

冬季皮炎是由於天氣乾燥、皮膚缺水引起的。冬季出汗本來就少，老年人皮脂腺的分泌功能又開始退化，特別容易患上冬季皮炎。所以，冬天里老年人洗澡要注意以下幾點——
 一、不要用過熱的熱水洗皮膚。在不受涼的前提下使用溫水即可，過熱的水會對皮膚角質層造成破壞，降低抵抗力；
 二、不要頻繁使用鹼性很強的肥皂或沐

“沐浴序曲”之一：洗臉
 正確的洗澡順序：洗臉、洗澡、洗頭。為什麼要把洗臉放在第一？原來，當你進入淋浴房後，熱水一開，就會產生騰騰蒸氣，而人體的毛孔遇熱會擴張，所以如果當你在這時沒有先將臉洗乾淨，臉上積累了一天的臟東西，便會趁你毛孔開啓之時，潛入你的毛孔。久而久之，你的毛孔便會被這些臟東西擠得越來越大，佔據原本不應該屬於它們的領地，你臉上的痘痘也會愈冒愈多，但絕不要相信別人對你說的“青春美麗疙瘩痘”。

“沐浴序曲”之二：洗澡
 洗澡時水溫可以偏熱，這樣能有效促進新陳代謝，加快血液循環，擴張毛孔，將身體汗垢徹底排出。人體每排出一公斤汗水，約可帶走540卡熱量。讓自己在攝氏40度的熱水里淋浴10分鐘左右，就可消耗200卡熱量，在輕鬆的沐浴中愉快地減了肥，一舉兩得。
 但是時間要控制在20分鐘以內，並且保證通風良好。洗澡時，閉上眼睛，儘量放鬆。讓

噴頭在肌膚上來回揮灑，一番沐浴完畢，肌膚與心境都能得到充分的解壓。
“沐浴序曲”之三：洗頭
 頭髮在蒸氣的氳氳中得以滋潤，此時，洗頭的最佳時刻就已來臨。
 先將頭髮在水中充分濕潤後塗上洗發水，把頭髮置于頂部搓揉片刻，用清水沖洗，切記一定要衝洗乾淨，再均勻抹上焗油膏或護髮素，輕輕按摩三到五分鐘，用寬齒梳梳順，洗淨。最後，用清水徹底沖淋全身。

洗澡的正確方法：洗澡別搓澡
 正常皮膚表面有由皮脂腺、汗腺分泌物及脫落的上皮細胞形成的酸性保護膜以及角質層，只有0.1毫米厚，呈弱酸性，但它卻是阻止病菌和有害射線入侵人體的第一道防線。這層“死皮膚”更換速度緩慢，最快的也需要十多天。洗澡時如果用毛巾在肌膚上反復用力搓擦，很容易損傷皮膚，使表皮角化層過多脫落，皮膚就會變得乾燥，甚至發生皮膚瘙癢，還會讓病菌和有害射線趁虛而入，使人易患毛囊炎、癬腫等多種皮膚病。在乾燥的冬季，一周洗1-2次足矣。

心理語言學和認知神經學家瑪麗安·沃爾夫(Maryanne Wolf)認為：網絡閱讀正在損傷人們的大腦功能，減弱人們的記憶力和集中注意力的能力，同時影響和減低人們的創造力，判斷思維力和同感心。

網絡閱讀損傷大腦功能

瑪麗安·沃爾夫是塔夫茨大學教授，她在今年出版了專著《網絡世界里的閱讀大腦》，探討網上閱讀對兒童和成人大腦產生的影響。

在剛過去的這個周末，她在接受加拿大廣播公司 The Sunday Edition 專題節目採訪時表示，文字和其載體兩者都對大腦在閱讀時如何處理信息，有很關鍵的影響。

人們的大腦有視覺和認知的基因，但沒有閱讀基因，所以大腦在處理文字和數字這類信息時會形成一個類似集成電路板的機制，這些“集成板”是具有可塑性的，可以被重新組裝。

瑪麗安·沃爾夫教授在採訪中指出，大腦對不同的文字的處理方式有所不同，比如，日文和中文的讀者閱讀時所用大腦的部分，不同于英文讀者及其他字母文字讀者所用的大腦部分。

而具有可塑性的閱讀大腦“集成板”對讀物載體的反應也會有所不同。換句話說，我們從哪種載體上閱讀和我們閱讀的內容一樣重要。

瑪麗安·沃爾夫教授說，過去1000多年來人們的大腦習慣了閱讀印刷讀物，這使得我們在專心閱讀時可以分配以微秒計的時間在推理、類比、批判性分析和培養同理心(empathy，或譯換位思

考、共情)上。
 也就是說，我們思考我們閱讀的文字，測試它們，判斷它們的真偽，我們也在其中加入我們的感情。

而人們在網上閱讀時，往往更傾向於瀏覽，因為網上的信息量巨大。瀏覽或許對我們處理日常Email很有幫助，但快速瀏覽時我們的大腦只是啟動信息處理這部分，而沒有啟動認知過程和同理心這部分大腦。

讀書，往往給我們更多機會做更深層的閱讀，更有利于啟動大腦的各個部分。網絡對青少年大腦的影響更令人擔憂

兒童，青少年時期通常是一個養成閱讀習慣的年紀，但如今他們的讀書時間遠遠低於他們的父母輩和祖父母輩。

20年前，青少年在室外活動時間為平均每周18小時，而現在是平均每周7小時，大部分時間花在室內，通常和網絡有關：社交媒體、網絡遊戲等。

專家們通過MRI觀測大腦，研究顯示，網絡上癮和毒品上癮、酒精上癮類似。早些時候，加拿大心理學家們就建議家長設法讓孩子斷網一段



前段時間，河南一所中學的學校飯堂將板凳全部撤去，學生只能站着吃飯。校方解釋是為了提高學生就餐效率，站着吃，10分鐘就可以解決吃飯問題，節約時間去學習。有家長認為站着吃飯，會導致胃下垂。這一說法有科學依據嗎？站着吃、坐着吃、蹲着吃……不同姿勢對消化吸收有影響嗎？
站着吃，真的會胃下垂嗎？

站着吃飯和胃下垂沒有直接的因果關係，不過有胃下垂的人，整個胃就會像“魚鈎”樣的袋狀形態，經常會感到腹部飽脹，有時候可能會感覺厭食、想吐，有時也會痛，特別是站立時，這個症狀會加重。

但並不鼓勵站着吃飯。站着吃飯使得血液不能大量往胃腸供應，減弱了胃腸的“動力”，而且身心得不到放鬆。長期站着吃飯肯定會對胃的消化功能有一定影響。

坐着吃，最利于吸收
 相反，坐着的時候身體是一個非常

放鬆的狀態，有助於食物順暢地通過食道進入胃里，便于消化、吸收。坐着的時候，上身和大腿大概保持90度左右。因此選擇坐在餐桌前吃飯是最適宜的。
 窩着身體吃，增加腹壓

有些家庭沒有選擇餐桌，而選擇坐在沙發上，或坐在小凳子上，用茶几當桌子來吃。人在這個姿勢吃飯時，整個身體是窩着的，這樣會增加腹腔壓力，不利于胃腸蠕動。

躺着吃，床頭最好抬高
 有一些比較特殊的中風、癱瘓的病人，可能需要長期臥床。這種病人在家屬或者護工幫他們吃飯時，醫生也會建議稍微把床頭抬起來一點點。這樣的話，他吃飯時就會有一個作用力幫助食物順暢地流到胃里。

長期躺着吃東西，食物可能滯留咽喉或食道，有一些會刺激胃部，從而引起食物返流、吸入氣管，誘發吸入性肺炎或支氣管炎。

蹲着吃，影響血液對胃腸供應
 人在蹲着的時候，血液會分攤一部分到下肢肌肉群，不能充分供應我們的胃腸，而且對於大部分人來說，蹲着時局部肌肉群會有一些緊張，身體不夠放鬆也會引起心理緊張，不能令腸胃功能發揮更好的作用。

站着吃飯會導致胃下垂嗎？

是時候重塑睡眠觀，重建睡眠習慣了！年輕人強迫症似的晚睡，已經快成社會問題了。

一次偶然的機會，我讀到了《睡眠革命》這本書。作者是來自英國的睡眠專家，從事睡眠科學研究超過30年，他提出的R90睡眠方案。

通過閱讀，我發現，我們關於睡眠的常識，大多是錯誤的。比如我們篤信的8個小時睡眠論，比如可以通過早點睡、晚點起補覺，通通都是錯誤的。在這些錯誤知識的指導下，我們永遠無法獲得滿意的睡眠。

和生物鐘對着干我們永遠是輸家
 生物鐘又叫晝夜節律，它內置在每個人的體內，它要求身體像我們的祖先一樣，日出而作，日落而息。它的存在已經被科學研究所證明。

生物鐘是跟着地球晝夜更替走的，是寫在我們的基因里的，違背晝夜節律，就像在漲潮的時候撿貝殼，必然受到潮水的嚴厲懲罰。熬夜晚睡，像是不動聲色的慢性殺手，一點一點折損我們的健康。

所以，要牢牢記住：和生物鐘對抗較勁，我們永遠只會是輸家。

我們都被“8小時睡眠論”給害了
 大多數人篤信“8小時睡眠論”，認為每晚睡滿8個小時就算獲得充足睡眠。媒體還經常發佈睡6小時兩眼無神和睡滿8小時神采奕奕的對比照片。所以，很多人發現自己睡不夠8個小時，就會非常焦慮。睡醒後，發現自己沒睡夠8個小時，就會判斷自己睡眠不足。

但《睡眠革命》告訴我們：
 “8小時其實是每晚的人均睡眠時間，但不知何時起，它卻成了普遍適用的推薦睡眠時間。然而一味追求8小時睡眠而產生的巨大壓力，反而對我們的睡眠起着破壞性極強的反作用。”

簡單粗暴、一刀切的“8小時睡眠論”，把我們都害了：
 首先，每個人需要的睡眠時間是不同的，個體之間可能存在着很大的差異。

正如《睡眠革命》所說：這個世界上既有英國撒切爾夫人這種每晚只需4到6小時的人，也有像飛人博爾特這種每晚需要睡10個小時的人。睡得太多或者太少，都會適得其反。

其次，評估和衡量睡眠質量，應該看睡了幾個睡眠周期，執着于每晚睡了幾個小時沒什麼意義。

一個睡眠周期是90分鐘，90分鐘里，我們

不要死守“8小時睡眠論”了

會經歷非眼動睡眠、眼動睡眠、快速眼動睡眠幾個睡眠階段，這個過程就像下樓梯，我們下到越來越深的樓層，就是進入越來越深的睡眠：

剛開始的非眼動睡眠是意識模糊、朦朧朦朧的淺睡眠，聽到一點動靜可能就醒過來，還常常會覺得突然墜落或者滑了一跤而驚醒；
 接着的眼動睡眠，是需要費勁才能把你吵醒的深睡眠，睡眠的生理修復功能大多出現在這個階段完成；

最後的快速眼動睡眠階段，我們身體無法動蕩，並且會做夢，這一階段被認為有利于開發創造力。

睡完一個周期之後，我們會醒過來，再進入下一個睡眠周期，當然通常我們不會記得自己曾經醒來過。

所以90分鐘就是我們計算睡眠時間的基本單元。不要再糾結睡了幾時幾分，而是要看我們睡了多少個睡眠周期，充分的修復和睡眠，都是按周期走的。

如果一直困在半夢半醒的淺睡眠階段，睡多久也沒用。

第三，每晚睡8個小時的剛性安排是不切實際的。

生活中，我們總會碰上加班、聚會或者其他臨時事務，我們很難每晚都睡滿8個小時。

《睡眠革命》主張用彈性的R90睡眠方案，替代8小時剛性睡眠論。

這個方案最大的特點是：以90分鐘的睡眠周期為計算單位，把睡眠放到一周的時間里來評估，而不是某一天。

理想狀態下，我們每天獲得5個睡眠周期，也就是7.5個小時，每周我們會獲得35個完整的睡眠周期。但我們不需要做到完美，一周28到30個周期也比較理想了。一個“沒有睡好的糟糕的夜晚”並沒有太大的影響。

我們只要保證不要連續三個晚上缺乏睡眠周期，同時每周至少4天睡夠睡眠周期就可以了。

如何擁有高質量睡眠
 8小時睡眠論不切實際，只會帶來睡眠焦慮，那我們到底應該怎麼睡呢不妨嘗試一下R90睡眠方案吧：

第一步，設定固定起床時間。
 理想的固定起床時間，應該比你必須上班、上學或做其他事的時間早至少90分鐘。這樣在睡醒之後，有充分的準備時間，不會慌張。

固定起床時間也不能比日出時間晚太多，起床時間和日出時間隔得越遠，就越背離晝夜節律。

固定的起床時間是定海神針，保證你的作息不會被打亂，所以周末睡懶覺是大忌，睡一次懶覺，就一夜回到解放前了。

第二步，推算理想入睡時間
 根據固定起床時間，推算自己的人睡時間，再加上你入睡所需時間，就是你要上床睡覺的時間。

個體所需睡眠時間存在差異，不是睡得越多越好，也不是睡得越少越好，適合自己才能更高效地恢復精力。當你不清楚自己一晚上要睡幾個睡眠周期時，就按5個周期的平均值

開始睡。比如你的固定起床時間是7點半，那往前推5個睡眠周期，後期再根據自己的反應慢慢調整睡眠時長。

第三步，睡前睡後的程序不可忽視
 睡前不要進食、大量喝水、要排便排尿，以免消化系統干擾睡眠；

遠離電子產品，因為電子產品產生的藍光會妨礙褪黑色的分泌，而褪黑素是用來給我們助眠的。我們可以換成看書，也可以關閉屏幕，用手機來聽助眠的節目；

刺眼的光會讓我們越發清醒，所以要人為地讓光線由亮變暗；
 睡前輕微的運動是助眠的，稍微整理一下房間或者東西是最好的，讓一切歸于秩序，會讓我們內心安寧。

最後一步，把日間小睡納入身體修復日程
 除了夜間睡眠，我們還要學會解鎖日間睡眠。

午後1-3點，我們會出現一個倦怠期，如果夜間缺失一個睡眠周期，午後是最佳的彌補時機。如果時間不夠插入一個完整的睡眠周期，30分鐘的小睡也能取得不錯的修復效果。

另一個身心修復的大好機會是傍晚時分，5-7點，如果錯過午睡，這個時候的疲倦幾乎累積到一個峰值，小睡30分鐘，可以利用好晚上的時間。(文：李小墨)

