

床垫有“保鲜期”？



食物、护肤品有保鲜期,不过,你可能不知道——床垫也有“保鲜期”。中山大学附属第一医院黄埔院区康复医学科的资深物理治疗师林科宇说,如果合理地保养床垫,可以有效地延长床垫的“保鲜期”。

A 过期床垫影响睡眠“新鲜度”

健康的睡眠需要有深层次的熟睡,而深层次的熟睡来自健康的睡眠环境,床垫是其中一个重要因素。

不少人认为,弹簧床垫只要面料不破、内部弹簧结构没有声响,就还能继续使用。事实上,随着使用年限的增加,床垫内部弹簧系统和垫层都会发生相应的折旧老化,床垫的舒适度、卫生状况及承托能力都会受到影响。过了“保鲜期”的床垫,不仅会影响美观和舒适度,更会影响睡眠的“新鲜度”。

为什么时间长了,床垫就不能“保鲜”?首先,潮湿、不卫生的床垫是螨虫和细菌的“温床”。使用时间过久的床垫有了方便细菌和螨虫生长的物质基础,容易滋生细菌和螨虫。

其次,使用时间过长,床垫的支撑力会下降,影响人体的脊椎健康。如果床垫过度使用,会失去弹性或变形、支撑力下降,从而影响到人体的承托效果。长期在这样的床垫上睡觉,容易造成人体脊椎变形,引起脊椎突出等疾病。

值得注意的是,“过期床垫”对处于生长发育期的孩子尤为不利。如果小孩尿床,床垫容易受潮,并滋生霉菌、螨虫。因此,儿童床垫的寿命可能更短于成人床垫。

B 延长“保鲜期”有妙招

针对床垫的使用特点,林科宇对延长床垫的“保鲜期”提出了几点建议。

第一,经常翻转床垫。为避免床垫睡偏,消费者可以在购买床垫的第一年,每隔两三个月正反、左右对调一次。这样能使床垫受力均匀,之后大约每隔半年翻转一次。转换床垫的放置方向,可以令床垫各个部位的磨损达到相对平衡的状态,能延长床垫的使用寿命。

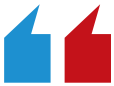
第二,不要让孩子在床上蹦跳。孩子在床上蹦跳,会使床垫单点受力过大,导致弹簧受损、床垫局部凹陷变形。

第三,保持床垫清洁。不要在床上进食,留在床垫上的果汁、零食碎屑难以清理,容易滋生细菌。对床垫定期除湿,可预防滋生细菌。部分床垫的布套可以拆洗,不能拆洗的,需定期用吸尘器清理,以保持床垫清洁。

第四,要经常晾晒床垫。使床垫保持干爽,以达到舒适的睡眠效果,延长床垫使用年限。

据《羊城晚报》

侧卧看手机 小心造成身体损伤



很多人喜欢躺在床上看手机,殊不知这样看手机虽然一时爽,但长此以往却会危害健康。近日有媒体报道,一男子右眼视力短期内明显下降,前往医院就诊。经检查发现,该男子左眼视力正常,右眼却患了近视。医生询问后得知,这名男子习惯侧卧在床上看手机,一看就是几个小时。

那么,长时间侧卧看手机到底有何危害?应该如何预防?带着这些问题,《科技日报》记者采访了相关专家。

A 可能会导致斜视

侧卧看手机时,双眼与手机的距离不同,眼调节视力的能力也不同,时间久了会造成双眼屈光度数有所差异,临床上称之为屈光参差。资料显示,屈光参差分为生理性和病理性两种。根据全国儿童弱视斜视防治学组提出的统一试行诊断标准(1985),两眼屈光度相差为球镜大于等于1.50D,柱镜大于等于1D者为病理性屈光参差。其症状视轻重程度表现为视疲劳、交替视力(看远时

用一只眼,看近时用另一只眼)和斜视等。

关于此前媒体报道的侧卧看手机对眼睛造成的诸多不良影响,解放军总医院眼科医学部副主任、主任医师陶海教授告诉记者:“其实至今还没有大样本、随机和双盲的科学研究结果来一一证实其所产生的不良影响,但有一点是明确的,那就是不管是侧卧看手机,还是正躺着看手机,只要持续看的时间过长,都可能对眼睛造成

不良影响。”他进一步解释,在人的生长发育期,长时间近距离(一般指5米以内的范围)用眼和近视的发生有明显的因果关系。而且眼睛与所视物体距离越近,持续的时间越长,这种因果关系越明显,这是已经被科学研究证实的。因为连续长时间近距离用眼,眼球内的睫状肌长期持续收缩,会导致调节痉挛,眼睛酸胀疲劳,而后引发眼球前后径增长,最终成为近视眼。

B 或引发腰椎颈椎损伤

除了影响视力,长期侧卧看手机还会压迫肌肉和脊柱。中国生物物理学会体育医学分会理事、运动康复专家郭威介绍,人在侧躺着看手机时,如果没有很好地支撑,贴近床一侧的腰部肌肉会紧绷,时间长了,就有可能造成脊柱侧弯,甚至诱发腰椎问题。两边肌肉不平衡还会导致腰部疼痛。

长时间的侧卧对颈椎的影

响可能更严重一些。脖子耷拉过度、身体不自然弯曲、颈部越来越向前倾……这种姿势会使人体颈部胸锁乳突肌不断向前拉伸。久而久之,椎动脉容易因受到压迫而诱发颈椎病,造成慢性劳损。

出现上述症状该如何治疗呢?郭威告诉记者,疼痛刚刚产生时,不要过度按摩,而是要进行冰敷并尽量减少活动。“疼痛

发生后的48小时内,除了采用拉伸、放松和按摩等方式外,还可采取超声波、干扰电和中频电等理疗方式缓解疼痛。”他说。

郭威强调,如果经过48小时的康复治疗,身体相关症状没有得到缓解,为了使身体尽快恢复到健康状态,建议进行运动康复,通过做一些动作,使身体两侧的肌肉恢复到平衡状态。

□相关链接

侧躺玩手机还会降低颜值

躺着玩手机,除了影响视力、肌肉、脊柱之外,还会降低颜值。

晚上11时30分后身体会分泌抑制黑色素的蛋白酶,可一直持续到凌晨4时,如果这段时间

见光(比如开着小台灯),身体就会停止分泌这种蛋白酶,人就会眼袋变黑、出现雀斑等。除此之外,夜间长时间玩手机会使体内激素昼夜节律失调导致激素分泌紊乱,更容易使人长痘。

此外,在床上长时间使用手机、平板或者其他能发出光线的电子产品,都会抑制人体内褪黑素的生成,让人始终处于浅睡眠,大大减少深度睡眠的时间。

据《科技日报》

联赛结束 女足世界杯即将到来

近期体坛可谓大事不断:6月11日曼城以1:0的比分击败了国际米兰,弥补了去年的遗憾,夺得了2022—2023赛季欧冠冠军,同时也拿到了本赛季“三冠王”;梅西签约迈阿密国际,而大巴黎另一名炙手可热的球星姆巴佩则向球队表示不续约;6月13日,NBA总决赛第五场,掘金队有惊无险击败了

迈阿密热火,获得了本赛季NBA总冠军,约基齐拿下总决赛MVP;NBA休赛期刚开始不到一周,太阳队便爆出大交易,比尔、保罗互换东家,太阳队组杜兰特、布克、比尔“三巨头”,目标直指总冠军,成为掘金卫冕的“最大拦路虎”。

随着天气越来越热,各联赛赛事已陆续结束,而今

年夏天最值得我们期待的比赛——女足世界杯和男篮世界杯即将到来。7月22日,中国女足姑娘将迎来本届女足世界杯的首秀。8月25日,男篮世界杯开战。欢迎大家到中国体育彩票实体店购买相关赛事彩票,一起为中国女足和男篮加油!

(郭田田)



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY