

养生有道

被子越重睡得越香?

在人的一生中,大约有1/3的时间要在睡眠中度过,睡眠问题一直备受大家关注。近日,相关话题再度引发热议:睡觉时翻身或一动不动哪个更健康? 躺着睡更适合打鼾者? 被子越重反而睡得越香? 针对这些问题,记者采访了东南大学附属中大医院心身医学科主治医师尹营营。

无论哪种睡姿,自己舒服更重要

“翻身不代表睡眠质量不好,正常的翻身反而是睡眠质量好的信号。一般2小时为一个睡眠周期,其间有1-2次翻身属于正常范围。”尹营营医师强调,大家不能片面地通过翻身或不动来比较睡眠的健康程度,具体的睡眠质量分析还是建议咨询专业的医疗人员。

记者注意到,网络上还流传着针对不同人群的健康睡姿:趴着睡适合打鼾者,仰着睡适合颈椎病患者,左侧卧睡适合胃溃疡患者,右侧卧睡适合心脏不好的人。这些说法靠谱吗?

尹营营医师表示,有人因为舌后坠导致打鼾,那么趴着睡就有利于保持气道通畅;对于颈椎不好的人,仰着睡有助于保持脊柱的自然曲线;有胃溃疡的人侧躺着睡,可以减轻胃酸的倒流,另外孕妇左侧躺睡可以改善胎儿的血液循环;右侧卧睡,相当于把心脏放在高一点的位置,减轻心脏泵血对抗的引力作用,从而减轻心脏的负担,所以心脏不好的人一定程度上适合右侧卧睡。

“事实上,无论选择哪种睡姿,最重要的是选择让自己舒服的睡姿,其次也不要一直保持相同的睡姿,适当的交替,比如侧卧结合翻身、仰卧等,有助于睡眠的都是可以的。”

被子有一定重量更有安全感

《临床睡眠医学杂志》上的一项研究显示,盖上重被子,反而能显著改善睡眠! 该研究显示,盖6-8公斤重的被子入睡,仅一个月的时间,参与者的失眠改善有效率便能达到59.4%,完全缓解率高达42.2%。

“被子的重量与人体的触觉有关,当被子给予触觉刺激,给身体施加均匀的压力,就类似于拥抱的效果。”尹营营告诉记者,被子不仅能够让人暖和,适当的重量压力还能给人提供安全感。

后续研究还发现,这种压力可以促进身体释放褪黑素。褪黑素作为调节睡眠的一种化学物质,能很好地改善睡眠。

据扬子晚报

以案说法

楼上装修楼下邻居屋顶开裂 损失谁来赔?

近日,河南省郑州市惠济区人民法院审结一起财产损害赔偿纠纷案,判令开发商某建筑公司与李某各自赔偿楼下邻居王某损失27400元。

李某和王某均是郑州某小区的业主,双方是上下楼的邻居。2021年初小区交房后,李某于2021年3月全权委托装修公司对自己的毛坯房进行装修,然而李某的新房刚装修没几天,楼下邻居王某就发现自己房子的屋顶出现裂缝,遂找到李某协商解决办法。李某则表示,其家中地面无任何裂缝和异常,不愿意对王某房屋进行维修或赔偿。于是王某将开发商某建筑公司和李某都起诉到了法院。

本案诉讼过程中,根据王某申请,法院依法委托了鉴定公司对房屋的损坏情况和安全程度进行鉴定。依据鉴定报告显示,王某房屋房顶天花板有开裂现象,部分墙体有开裂现象。鉴定结论为王某房屋房顶板混凝土抗压强度不满足设计要求。楼上装修对其顶板裂缝的产生及发展有影响。

惠济区人民法院

法院审理后认为,王某的房屋屋顶出现裂缝是由于某建筑集团交付的房屋混凝土抗压强度不满足设计要求及被告李某对房屋不当装修所共同造成,事实清楚,证据充分。二被告均存在过错,对原告因此所造成的损失各负有50%赔偿责任。对于原告王某主张的维修加固费用45000元,虽然其提供有加固合同、收据等证据,但是根据房屋裂缝实际情况,王某主张的费用明显过高,酌定该项损失为30000元。关于王某主张的不能及时入住产生的5个月租房费用12000元,虽然房屋产生裂缝是二被告的过错造成,但王某应当采取适当措施防止损失的扩大,酌定王某因此房屋裂缝产生租房费用4800元。王某为此纠纷产生的合理损失共计54800元。被告李某、某建筑公司分别负担27400元赔偿责任。法院遂依照相关法律规定作出上述判决。

据人民法院报

生活常识

保温杯放这些 会让热水变“毒水”

冬天来了,不少朋友外出都会带个保温杯,有的往里面装温开水,有的泡茶,有的泡枸杞……以便能随时随地喝到热饮。这种做法很好,但一定要记住,有些饮品不能装在保温杯。

1.不宜装牛奶、豆浆

牛奶和豆浆都是高蛋白饮品,在长时间保温的情况下容易变质。热牛奶装在保温杯内,会让牛奶中的微生物在适宜温度下迅速繁殖,导致变质,易引起腹泻、腹痛。

2.不宜泡茶

茶叶中含有大量的单宁酸、茶碱、芳香油和多种维生素,只宜用80℃左右的水冲泡。如果用保温杯泡茶,茶叶在高温和恒温的条件下容易发酵,维生素会被大量破坏,芳香油挥发,单宁酸、茶碱大量浸出,不但降低了茶的营养价值,还会使茶汤无香味,茶叶苦涩,从而导致茶水中有害物质增多。

3.不宜携带中药

煎好的中药中溶解了大量酸性物质,很容易和保温杯内壁所含的化学物质发生反应,并溶解到汤药里,对人体产生不良影响。

4.不宜泡胖大海、红枣

对于胖大海、红枣等易发酵的食材,如果长时间闷在保温杯内,易发酵产生气体,形成高压。突然拧开杯盖时,巨大的压力会冲顶杯盖,一旦弹出击中头部,可能造成伤害。

5.不宜装碳酸饮料和果汁

碳酸饮料、果汁大多呈酸性,长时间装在保温杯内,可能会对不锈钢产生腐蚀,重金属会迁移到饮品中。而且,用保温杯盛装碳酸饮料等产气液体时,注意别放得过多、过满,也应避免剧烈晃动,以免溶解的气体逸出,杯内压力剧增时也会产生安全隐患。

据重庆市场监管微信公众号

志愿者教会居民垃圾分类

为提升垃圾分类覆盖率,引导辖区居民共同参与垃圾分类,近日,大渡口区跳磴镇华庭社区开展了一场别开生面的垃圾分类倡议签名活动,倡导居民养成垃圾分类的良好习惯。

其间,志愿者给居民分发垃圾分类宣传资料,讲解什么是垃圾分类,如何对可回收物、有害垃圾、厨余垃圾、其他垃圾进行分类,并积极引导居民在日常生活中正确分类投放,让垃圾分类从口号变成习惯。

华庭社区负责人表示,通过此次活动,将“垃圾分类,人人有责”的理念传递到辖区居民心中,通过社区工作人员及志愿者的宣传,带动大家共同参与垃圾分类投放的实践中来。

重庆晚报通讯员 孔雯莉

反腐倡廉提高廉洁自律意识

为不断提高党员干部廉洁自律意识,近日,大渡口区春晖路街道锦凤社区党委组织社区全体工作人员和党员代表到中华美德公园廉园开展“倡导廉洁风尚,弘扬廉政文化”主题活动。活动中,在讲解员的引导下,大家依次参观“渡廉桥”“江姐”“伍时英”等展示区域。通过观看一张张图片、一个个案例、一部部短片,大家上了一堂形象、生动、直观的反腐倡廉课。

党员干部们纷纷表示,今后一定要增强廉洁自律意识,深刻汲取教训,引以为戒,用反面教材时刻警示自己,牢记法律的底线不可触碰,坚决做到堂堂正正做人,干干净净做事,一心一意服务好人民群众。

重庆晚报通讯员 林利

重庆两江新区规划和自然资源局 关于两江新区双福新区控制性详细规划 J08-01-2/03等地块修改方案的公示公告

为了进一步增规划方案的科学性和可行性,根据《中华人民共和国城乡规划法》有关规定,重庆市规划和自然资源局将通过公开征求意见的方式,广泛征求公众意见。公示期限为2024年1月10日至2024年1月15日。任何单位和个人均可向本局提出书面或口头意见和建议,我们将认真听取和采纳。

重庆两江新区双福新区控制性详细规划 J08-01-2/03等地块修改方案公示公告

重庆两江新区双福新区控制性详细规划 J08-01-2/03等地块修改方案公示公告