

# 缓解“秋乏”，“补觉”有用吗？

你的睡眠质量还好吗？最近，“睡眠时间过于严格或有损大脑”、“吃宵夜和饿着睡哪个危害大”等有关睡眠的话题登上热搜，也有网友调侃，“看吧，赖床有好处”。

对此，记者采访了中国睡眠研究会信息科普部主任彭志平，他认为，我们的睡眠应该顺应自然，不要因为追求“睡眠时间”而本末倒置。比睡眠时长更重要的是规律的作息节律，以及睡醒后的身心感受。

## “好睡眠”的标准是什么？

不同年龄层的人所需的睡眠时间存在显著差异。在彭志平看来，没有必要追求过于严格的睡眠时间，比如每天必须睡够8小时等等。

理想睡眠时间的判断标准不是时钟，而是一个人白天的状态。“如果感觉精力充沛、思维清晰、情绪稳定，那么你的睡眠时长就是适合自己的。”他说。

衡量好睡眠的主要标准包括睡眠质量高、睡眠结构完整、夜间觉醒次数少以及睡醒后的感觉。如果夜间醒来后能迅速再次入睡，即每次清醒时间少于5分钟，这种睡眠质量一般比较好。

需要注意的是，睡前“吃宵夜”或者饿着入睡，都有可能影响睡眠。

因此，彭志平说，一般建议睡前3小时停止进食正餐，给肠胃留出足够的消化时间。比如计划晚上11点入睡，那最后一口饭最好在晚上8点前吃完。

## 牙刷应放在干燥通风处 每3个月更换

龋病、牙周疾病等口腔常见病、多发病正日益影响公众健康。首都医科大学附属北京胸科医院口腔科副主任医师吴斌日前接受中新健康采访时表示，刷牙不仅关乎口腔清洁，更与全身健康密切相关。

吴斌表示，长期不刷牙不仅会导致口腔卫生状况恶化，引发牙龈炎、牙周炎、冠周炎等口腔疾病，还会造成口臭、牙齿变黄、牙龈出血和萎缩等问题，并容易形成牙结石，对健康造成多方面影响。

近日，由中国牙病防治基金会主办的“守护百万口好牙——焕新生活 从齿开始”大学生口腔健康促进项目在北京大学医学部举行捐赠仪式。该项目将向北京大学、清华大学、复旦大学等高校学生捐赠5万支电动牙刷。

中国牙病防治基金会理事长李铁军介绍，随着生活方式的变化，口腔健康已成为影响国民生活质量的重要因素。尽管近年来我国成年人刷牙率显著提高，但电动牙刷及牙

如果临睡前确实饥饿难耐，可以选择少量、易消化的食物，如一小杯温牛奶、几片全麦饼干、一小根香蕉或一小把坚果。量不宜多，最好是碳水化合物和少量蛋白质的组合。

## 缓解“秋乏”，能靠补觉不？

早前，“秋乏”相关话题曾登上热搜，俗话说，“春困秋乏夏打盹”，有人觉得，“秋乏”可能是缺乏睡眠导致的，因此需要适当补觉。这种说法有道理吗？

对此，彭志平的回答如下：“秋乏”是身体对外界自然环境变化的正常生理反应，单纯靠“多补觉”可能效果有限。

导致“秋乏”的原因是多样的。比如秋季日照时间缩短，大脑中调节情绪的“血清素”和调节睡眠的“褪黑素”的分泌会随之变化。这种激素失衡容易令人感到疲劳、情绪低落。

所以，如果出现“秋乏”的情况，可以适当增加日照：白天多到户外接触阳光，有助于抑制褪黑素分泌、调整生物钟，从而改善情绪。

同时注意规律运动，可以进行适度的快走、慢跑等，能促进血液循环和提高大脑中的内啡肽水平，有效驱赶疲劳。在饮食上，适当多吃富含维生素B群、蛋白质和矿物质的食物。

此外，他表示，要保证充足但不过量的睡眠，周末不要过度补觉，以免打乱生物钟。

据中国新闻网

线、漱口水等辅助清洁工具的使用率仍待提升。

李铁军强调：“口腔是人体健康的第一道门户，其健康状况直接关联全身健康。健康生活方式是大学不可或缺的必修课。”该项目通过物资捐赠和科普宣教，帮助同学们树立科学的口腔健康理念，掌握正确的口腔护理方法，成为身边的“健康榜样”，并将健康意识传递给更多人。

北京大学口腔医院副主任医师许桐楷提出了使用电动牙刷的四个原则：轻贴定位——刷头轻触牙面，刷毛自然弯曲为最佳力度；角度精准——刷毛45°斜向牙龈沟（牙根与牙龈交界处）；面面俱到——缓慢移动牙刷，确保每个牙面都刷到；确保时间——全口牙齿刷完至少需要2分钟。

许桐楷同时强调，使用含氟牙膏可有效降低龋病发生风险。平时应将牙刷放置在干燥通风处，并每3个月更换牙刷或刷头。

据中国新闻网

## 如何科学选购速干衣



速干衣凭借其快速排汗、保持身体干爽的特性，成为运动爱好者的必备装备。然而，市场上产品性能参差不齐，部分商家宣称“秒干”的速干衣可能存在功能虚标问题。面对琳琅满目的产品，消费者如何辨别真伪？市场监管总局发布消费提示，帮助消费者科学选购。

### 什么是速干衣？

速干衣，是一种适用于运动和户外活动功能性服装，其主要功能是将人体表面的汗液快速吸收和蒸发，从而保持身体的干爽和舒适。速干衣的面料通常具备良好的吸湿性和速干性，能够有效减轻汗液给皮肤带来的不适。

那么，如何判定一件速干衣是否真正具备吸湿速干性能呢？根据我国现行国家标准，速干衣满足以下任一标准的技术指标，均可判定其具有吸湿速干性。

GB/T 21655.1—2023《纺织品吸湿速干性的评定 第1部分：单项组合试验法》要求：吸水率≥80%、滴水扩散时间≤6秒、芯吸高度≥80毫米、干燥速率≥0.20克/小时；

GB/T 21655.2—2019《纺织品吸湿速干性的评定 第2部分：动态水分传递法》要求：浸湿时间、吸水速率、渗透面最大浸湿半径、渗透面液态水扩散速度均≥3级。

需要注意的是，产品应在洗涤前后均满足上述指标，方可标注相应功能。

### 速干衣为何能够实现吸湿速干？

这主要依赖于吸湿、传导、蒸发环

节协同发挥作用。其中，吸湿性能决定汗液的吸收速率，传导效率影响水分扩散范围，而蒸发能力则决定了干燥速率。

具体来说，吸湿传导主要是通过异形纤维截面、特殊织法等设计来实现的。这样的设计能够形成“差动毛细效应”，促使汗液从皮肤表面向面料外层迁移。同时，面料内部的网状结构或微孔通道可扩大汗液接触面积，加速水分横向扩散，从而为后续的蒸发创造条件。蒸发速干则是当汗液被传导至面料外表面后，通过空气流动和体温热量，加快水分蒸发速度。这种协同作用使得速干衣能够在短时间内将汗液排出并快速干燥，为穿着者提供干爽舒适的体验。

### 如何科学挑选速干衣？

在挑选速干衣时，建议优先查看吊牌上的执行标准。如执行GB/T 21655.1—2023的产品，除了标注标准编号外，还需标注吸湿速干等级。吸湿速干等级分为3级，I级代表具备吸湿速干性，II级为较好，III级为优异，消费者可根据运动强度选择合适产品。执行GB/T 21655.2—2019的产品，除了标注标准编号外，还需要标注产品相应性能。

此外，还应关注速干衣的结构设计及穿着体验。例如，在腋下、后背、侧腰等易出汗区域是否有网眼或透气孔设计，这些细节可以增加空气流通，加速汗液排出和蒸发。同时速干衣应选择合身但不紧身的版型，过于宽松会影响导湿效率，而过于紧身则会压迫皮肤，阻碍汗液和空气的流通。

据《人民日报》

## 市场监管总局将强力整治直播电商乱象

“今年上半年，全国网上零售额达74295亿元，同比增长8.5%，直播电商在其中发挥了重要作用。”23日，在市场监管总局召开的直播电商监管专题新闻发布会上，该局网监司副司长刘军卫表示，从监管中掌握的实际情况来看，直播电商领域当前两类问题相对突出，市场监管总局将强力整治直播电商乱象。

刘军卫介绍，一类问题是虚假营销。一些直播间运营者和主播对商品或服务的经营主体以及性能、功能、质量、资格资质等作虚假或引人误解的

商业宣传，欺骗、误导消费者。另一类问题是假冒伪劣。一些直播间和平台内商家推销和销售掺杂、掺假，以假充真、以次充好，侵犯注册商标专用权的商品，损害消费者和其他经营者合法权益。

刘军卫表示，市场监管总局将坚持问题导向，强化综合治理，强力整治直播电商乱象，营造良好的网络交易环境和消费环境，保护消费者和经营者合法权益，促进直播电商行业健康发展。

据中国新闻网