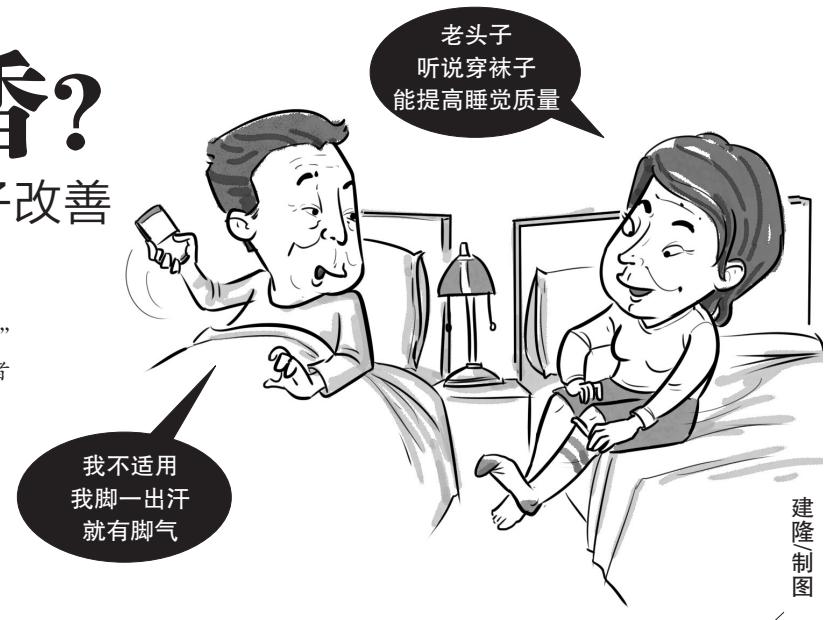
穿袜睡觉 能睡得更香？

医生表示，因人、因季节而异，与其说穿袜子改善睡眠，不如说脚部保暖对人体很重要

N海都记者 林宝珍

这两天冷空气南下，多地气温创近半年新低，“穿袜子睡觉能提高睡眠质量”这个话题也再次冲上热搜。那么，这种说法有依据吗？真相到底为何？海都记者向福建省级机关医院心血管内科副主任医师林建珍进行了求证。



建隆/制图

话题源自一次研究 网友体验后反应不一

记者了解到，“穿袜子睡觉”这个很生活的话题源自一个很正经的研究：2018年《生理人类学期刊》发表过一项研究。该研究认为，穿着袜子睡觉可以显著提高睡眠质量，睡眠效率可以提升7.6%，总睡眠时间平均增加32分钟，同时夜间醒来的次数减少了一半。

据查，这个研究有特殊背景，是在气温23℃比较凉的睡眠环境下做的研究，样本只有6名韩国男性。可能这个话题“很生活”，又很容易体验，于是近几年几度被拿出来“说事”。

网友对此意见不一，有人认同：“穿袜子暖和，入睡快”，也有人反对：“不舒服，穿着袜子根本睡不着”。

医生：确会改善睡眠质量 若感觉不适则无需坚持

到底睡觉可不可以穿袜子？医生怎么看待这个问题？

福建省级机关医院心血管内科副主任医师林建珍表示，从医学角度看，在温度较低的情况下，穿袜子睡觉的确可以增加我们的远端温度，促进末梢血液循环，帮助改善睡眠。但如果夏天气温很高，手脚都很热，除非在空调环境下，否则就没有必要穿袜子了。

此外，睡觉能不能穿袜子，也是因人而异。对于手脚容易冰凉、怕冷的人或者老人家，穿袜睡觉的必要性大一些，而对于肥胖、怕热人群或者青壮年，必要性就小一些。当然，体验感很重要，如果尝试后感觉不适则没必要坚持下去。“我本人多年来也养成在冬季穿袜睡眠的习惯，的确有改善睡眠质量的感受。”林建珍说。

“冬天是心脑血管疾病高发的季节，与其说穿袜子改善睡眠，不如说脚部保暖对人体很重要。”林建珍说，温度低和心脑血管有密切关系，更容易出现心脑血管事件。根据《高血压患者血压季节性变化临床管理中国专家共识》，温度>5℃时，气温每下降10℃，收缩压平均上升6.2mmHg，对于高血压患者来说，冬天更难控制血压。而冠心病患者处在比原来环境温度低10℃以上的地方，诱发心肌梗死的概率增加13%。

“在寒冷的冬天，从保暖角度来说，心脑血管疾病患者可以考虑穿袜睡觉。”林建珍说，足部保暖可促进下肢和全身的血液循环，扩张血管，降低血压，减轻心脏负担，从而减少心脑血管事件的发生。

需要注意的是，选择袜子时应优先考虑材质柔软、透气的产品，以避免过紧的袜子导致缺血不适，或者因透气不足，导致足部出汗或真菌感染等问题。

改善睡眠质量 还可试试这些方法

寒冷冬季，还有哪些可以改善睡眠的好方法呢？林建珍医生提出了以下几点建议：

调整睡眠习惯。冬季昼短夜长，从中医养生角度宜“早卧晚起”，尽量在晚上10点左右开始准备入睡。睡前1小时避免使用电子设备，如手机、电脑等，因为蓝光会干扰褪黑素的正常生成，影响睡眠质量，同时睡觉时要关灯、拉窗帘，完全黑暗的环境有利于褪黑素分泌，帮助入睡。

改善饮食习惯。冬季应避免暴饮暴食，特别是夜宵，不仅会增加胃肠负担，还可能导致血糖波动，也影响睡眠。也不要为了减肥不吃晚饭，饿着肚子很容易影响睡眠。

适当运动。每天30~60分钟的中等强度有氧运动，可以促进血液循环和新陈代谢，改善睡眠质量。但临睡前不要做剧烈运动，以免交感神经兴奋，影响入睡。

睡前泡脚。特别是容易脚冰的人群，睡前可热水泡脚15~20分钟，水温40℃~44℃为宜。

无法自主呼吸 妙龄女患重症肌无力

经过4次血浆置换，终恢复自主呼吸，顺利出院

海都讯（记者 林宝珍） 24岁本该是精力充沛的年纪，可小美（化名）却因患重症肌无力，四肢无力、呼吸困难，反复进出ICU。不久前，她又一次呼吸困难，被插着气管送进了ICU……幸好医生们采取积极治疗办法，才将她救回来。

据介绍，2年前，小美因为四肢无力到福建省立医院神经内科就诊，确诊为Ⅳ型的重症肌无力。2年来，小美病情进展迅速，呼吸困难的情况越来越明显。

不久前，小美又出现了无力、呼吸困难等症状，再次入住福州大学附属省立医院治疗。这次发作很凶猛，她感觉胸腔要爆炸，完全无法呼吸，几乎要窒息……

不知过了多久，当她终于努力睁开双眼时，发现嘴巴和鼻子里都有管子。原来，在她晕过去后，医生为她进行了气管插管，用呼吸机帮助她呼吸。

小美切除过胸腺、使用过免疫球蛋白，但呼吸仍困难，省立医院重症医学四科陈晗、周晓芬主任医师与神经内科等多学科讨论后，决定为她做血浆置换治疗。

3次血浆置换后，小美手脚有了力气；4次血浆置换后，拔除了气管插管，她恢复了自主呼吸。在医护人员的精心照顾下，小美转回普通病房并顺利出院。

省立医院重症医学四科江信达医生介绍，重症肌无力是一种罕见的、严重的自身免疫性疾病，影响神经系统和肌肉之间的信号传输。这种疾病的症状通常表现为肌肉无力，并逐渐加重，严重时可影响呼吸和吞咽功能，甚至危及生命。

血浆置换是一种清除血液中大分子物质的血液净化疗法，可以快速降低血浆中特定致病因子的浓度，适用于治疗自身免疫性疾病和某些代谢性疾病。同时，江医生提醒，血浆置换并非病因性治疗，只是更迅速、有效地降低体内致病因子的浓度，减轻或终止由此导致的组织损害。因此，在血浆置换的同时，患者仍应积极进行原发病治疗，才能使疾病得到有效控制。

海峡都市报 分类广告 2024年12月9日
0591-87811583

声 明 公 告

福建优盛通纺织有限公司高档纺织面料生产项目环境影响评登报公示 我司委托福建省金皇环保科技有限公司开展福建优盛通纺织有限公司高档纺织面料生产项目环境影响编制工作，报告书现已基本完成。根据《中华人民共和国环境影响评价法》和《环境影响评价公众参与办法》中的有关规定，现向公众进行登报公示，环评征求意见及公众意见表可登录以下网站查看：https://www.fjhb.org/huanping/erci/34573.html。欢迎公众来电来函咨询。地址：福建省福州市连江县坑园镇红下村松岐大道1号；联系人：郑先生；联系电话：0591-28617135

福建优盛通纺织有限公司 2024年12月9日

拍卖公告

受委托，本公司定于2024年12月18日上午10时在中拍平台(paimai.caa123.org.cn)采用电子竞价的拍卖方式举行拍卖会，通过公开竞价确定买受人。拍卖标的为：**奥迪牌小型轿车（车牌号：闽AU3N91）。起拍价：40800元。**

有意竞买者应于2024年12月17日17时前自行将保证金存入指定账户（以银行到账时间为准），并持有效证件和存款回执办理竞买登记手续。

★**看样时间**：2024年12月12日、13日

★**联系地址**：福州市鼓楼区杨桥东路8号东方百货西塔楼1906单元

★**联系电话**：0591-87879996、87819755

★**网址**：www.mtpm.com

福建省贸托拍卖有限公司 2024年12月9日

拍卖公告

受委托，我司定于2024年12月23日上午10时在中拍平台（http://paimai.caa123.org.cn）采用电子竞价方式公开拍卖标的：**福州市仓山区商业广场南1号商铺，面积310㎡，24个月租赁权。**参考价：49600元/月。有意竞租者请于2024年12月20日下午5时前自行将保证金存入我司账户（以银行到账时间为准）并携带有效证件和银行回执到我司办理竞租登记手续。

看样时间：2024年12月18、19日

联系电话：0591-87871130、18750190547

联系地址：福州五四路239号7楼

福建省思进拍卖有限公司 2024年12月9日

南昌铁路集团公司福州铁路车辆段职工李永宗工作证号2116221005332遗失声明作废

海峡都市报 分类广告 2024年12月9日
0591-87811583

声 明 公 告

闽侯县鸿尾新旺达大饭店，统一社会信用代码92350121MA2YXJ476U，遗失食品经营许可证正、副本，许可证编号：JY23501210094606，有效期至：2025-05-28；特此声明作废。

招租公告

闽侯县上街供销社位于上街村新上街278-3、278-5、278-6三间店面5年期租赁权，承租阶段中出现消防等相关问题造成的经营损失由承租方自负，报名时间即日起至12月20日。详情请登入福州市公共资源交易网：http://fzsggzyjyfwzx.cn/FZ。联系人：陈女士13665067585

拍卖公告

受委托，我司定于2024年12月23日上午11时在平潭综合实验区行政服务中心采用现场拍卖方式公开拍卖标的：

平潭综合实验区海峡建设发展有限公司堆场内细砂约30000m³，参考价：57元/m³。

有意竞租者请于2024年12月20日下午5时前自行将保证金存入我司账户（以银行到账时间为准）并携带有效证件和银行回执到我司办理竞买登记手续。

看样时间：2024年12月18、19日

联系电话：0591-87871130；18750190547

联系地址：福州市五四路239号劲嘉大厦7楼

福建省思进拍卖有限公司 2024年12月9日

泉州创姿电子有限公司年产65万件汽车零部件及配件改扩建项目环境影响评价信息公示

本报告书（征求意见稿）已完成，根据国家相关规定，公示如下内容：(1)报告书征求意见稿全文及公众意见表电子版下载详见百度网盘（https://pan.baidu.com/s/1hLoz1_5gbiQ_LZOBc5Sekw 提取码：juj9），公众可到我司查阅纸质报告书(2)可通过信函、电话或其他方式，将填写的公众意见表等提交我司，17305067522庄先生。公示单位：泉州创姿电子有限公司2024年12月9日

古田县城镇生活垃圾分类和处理项目环境影响报告书征求意见稿公示

现将《古田县城镇生活垃圾分类和处理项目环境影响报告书（征求意见稿）》公示并征求相关公众意见。征求意见稿全文及公众意见表网络链接：https://pan.quark.cn/s/bed63b99fc23。查阅纸质报告可电话咨询。联系人：郑先生，联系电话：0593883316。公示期限：2024年12月2日至2024年12月13日。公示单位：古田县城市管理局 2024年12月9日

拍卖公告

受委托，兹定于2024年12月23日上午10时至2024年12月24日上午10时（延时除外）在阿里巴巴资产交易平台（http://zc-paimai.taobao.com）举行拍卖会。

标的1：台球杆一批，竞买保证金为人民币贰仟元整；

标的2：JAEGER-LECOULTRE手表一块（型号Q906863J），竞买保证金为人民币壹万元整；

标的3：JAEGER-LECOULTRE手表一块（型号Q906868J），竞买保证金为人民币壹万元整；

标的4：球星卡一批，竞买保证金为人民币叁万元整；

标的5：走私服装、鞋等一批，保证金为人民币叁万元整。

拍卖标的仅以现状拍卖，委托人、拍卖人所作的关于标的的介绍及有关材料仅供竞买人参考。上述拍卖标的以现场实物为准，委托人、拍卖人对标的的数量、质量等不承担瑕疵担保责任，竞买人参与竞拍，视为已对拍卖标的的数量、质量状况有充分了解，并愿意承担相关责任。

有意竞买者，请与拍卖人联系看样，办理相关报名登记手续。

★**展示时间**：2024年12月18日至19日 ★**展示地点**：福州长乐、马尾

★**联系地址**：福州市五四路239号7楼 ★**联系电话**：0591-87871130、18750190547

福建省思进拍卖有限公司 2024年12月9日

拍卖公告

受委托，我司定于2024年12月27日上午10时在中拍平台（http://paimai.caa123.org.cn）采用电子竞价方式公开拍卖标的：**1.厦门兴湖路1号之四102之一，面积64㎡，25个月租赁权。参考价3076元/月；2.厦门兴湖路3号203室，面积60㎡，25个月租赁权，参考价2100元/月；3.厦门兴湖路1号之三303室，面积27㎡，24个月租赁权，参考价800元/月；3.厦门兴湖路5-5号203室，面积35㎡，24个月租赁权，参考价1000元/月。**有意竞租者请于2024年12月26日下午5时前自行将保证金存入我司账户（以银行到账时间为准）并携带有效证件和银行回执到我司办理竞租登记手续。**看样时间**：2024年12月23、24日；**联系电话**：0591-87871130、18750190547；**联系地址**：福州五四路239号7楼 福建省思进拍卖有限公司 2024年12月9日

体 彩 开 奖 公 告

中国体育彩票7星彩第24141期开奖公告
开奖日期：2024年12月8日
本期开奖号码：1 5 8 5 1 3 + 8

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	2注	5,000,000元	10,000,000元
二等奖	7注	10,619元	74,333元
三等奖	83注	3,000元	249,000元
四等奖	2,231注	500元	1,115,500元
五等奖	30,288注	30元	908,640元
六等奖	1,043,791注	5元	5,218,955元
合计	1,076,402注	---	17,566,428元

本期全国销售金额：16,807,074元。
本期一等奖出自：安徽(1注)、福建(1注)。
271,833,709.74元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2025年2月6日，逾期作弃奖处理。
开奖信息查询网站：https://www.lottery.gov.cn

中国体育彩票福建31选7附加第24329期开奖公告
开奖日期：2024年12月8日
本期开奖号码：05+16+17+18+23+26+30 19
本期出球顺序：17+30+23+26+18+16+05 19

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	127注	31元
任选二	519注	22元
任选三	740注	128元
任选四	116注	900元
任选五	2注	8,000元
任选六中六	0注	84,000元
任选六中五	16注	100元
任选六中四	370注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	13元
猜单双三单	0注	4.5元
猜单双四单	15注	3元
猜单双五单	0注	4元
猜单双六单	0注	9元
猜单双七单	0注	46元
猜单双全单	0注	619元
猜单双全双	0注	1,225元

本期销售金额：911,192元。
1,045,935.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2025年2月6日，逾期作弃奖处理。
第24330期开售时间：2024年12月8日20:10:00。止售时间：2024年12月9日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7第24329期开奖公告
开奖日期：2024年12月8日
本期开奖号码：05+16+17+18+23+26+30 19
本期出球顺序：17+30+23+26+18+16+05 19

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	---
二等奖	0注	---
三等奖	28注	1,200元
四等奖	44注	200元
五等奖	1,726注	20元
六等奖	15,838注	6元
一等奖派奖	0注	---

本期销售金额：785,126元。
388,370.02元奖金滚入下期奖池。
下期一等奖派奖奖金500,000元。
本期兑奖截止日为2025年2月6日，逾期作弃奖处理。
第24330期开售时间：2024年12月8日20:10:00。止售时间：2024年12月9日20:00:00。

中国体育彩票福建22选5第24329期开奖公告
开奖日期：2024年12月8日
本期开奖号码：03 09 10 16 20
本期出球顺序：16 10 03 09 20

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	1注	25,453元
一等奖	143注	50元
二等奖	2,612注	6元

本期销售金额：98,522元。
本期特等奖出自：泉州3505010375门店(1注)。
0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2025年2月6日，逾期作弃奖处理。
第24330期开售时间：2024年12月8日20:10:00。止售时间：2024年12月9日20:00:00。

中国体育彩票排列3(福建省)第24329期开奖公告
开奖日期：2024年12月8日 本期开奖号码：1 4 7

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	18,338注	320注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	38,186注	719注	173元

本期全国销售金额：41,110,200元，本省(区、市)销售金额：590,964元
12,595,747.44元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2025年2月6日，逾期作弃奖处理。
第24330期开售时间：2024年12月8日21:10:00。止售时间：2024年12月9日21:00:00。

中国体育彩票排列5第24329期开奖公告
开奖日期：2024年12月8日
本期开奖号码：1 4 7 8 0

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	91注	100,000元	9,100,000元
合计	91注	---	9,100,000元

本期全国销售金额：20,979,388元。
49,996,942.94元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2025年2月6日，逾期作弃奖处理。
开奖信息查询网址：https://www.lottery.gov.cn
福建省体育彩票管理中心