

热点新闻

卧室灯太亮,可能会肥胖

充足的睡眠是健康的基石,卧室环境会在一定程度上影响睡眠质量。据信息时报报道,近日,日本奈良医科大学一项研究发现,卧室的灯太亮,会让人体的生物钟和内分泌紊乱,不但影响睡眠,而且伤害身心健康。

1.增加抑郁风险。研究称,睡前或睡觉时的任何一种光线,包括窗帘的缝隙透光、智能手机屏幕的闪光,都会扰乱人体生物钟,从而诱发抑郁症。数据显示,75%的抑郁症患者有失眠症状,又进一步恶化了抑郁症患者的病情。

2.血脂高、易肥胖、心脏病风险增加。睡眠质量会影响人体的内分泌系统和消化系统。睡眠不足或失眠时,人体无法将白天进食的脂肪消化处理完,于是脂肪沉积,导致血脂升高、肥胖加重。夜间,交感神经的紧张程度较白天会下降,如果睡眠受影响,会使交感神经紧张度上升,引发心脏的收缩压和舒张压不正常变化,导致心脏、心血管等疾病发病风险的增加。

3.影响褪黑素分泌和免疫因子产生,更易患癌。褪黑素是一种促进睡眠的人体自然激素,《生理学报告》杂志上的一项研究表明,睡前暴露在亮光下会阻碍褪黑素的分泌,其水平的高低直接影响到睡眠的质量。褪黑素是迄今发现的最强的内源性自由基清除剂,它强有力的抗氧化能力可有效防止细胞发生氧化损伤。细胞的新陈代谢或受损修复过程大多在夜间睡觉时进行,当人体内的褪黑素分泌不足和免疫因子缺少时,睡眠质量会下降,细胞更新受阻,就有可能导致癌变。

空调、暖风机、电油汀、小太阳 冬天取暖到底哪个最实用?

“小太阳”

属于辐射式取暖设备,是目前市面上最常见、价格也最平易近人的一类取暖设备。这类产品外观大都是传统电风扇的样子。

优点:价格低,升温快,体积小,同时有些产品还具有一定的理疗效果。

缺点:方向性太强,如果人体不在反射方向就没有取暖效果;热能的穿透力差。

注意事项:使用时不能靠太近,否则高温会灼伤皮肤,家里有小孩不适合使用。一般只适合小房间内使用。

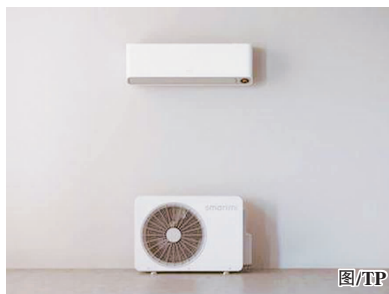
电油汀

又叫做散热式取暖器。因为在内部腔体内充入专用导热油,加热的时候,电热管周围的导热油被加热、升到腔体上部,沿散热管或散热片对流循环,通过腔体壁表面将热量辐射出去,然后被空气冷却的导热油下降到电热管周围又被加热,开始新的循环。

优点:能够蓄热,虽然热的慢,



图/TP



图/TP



图/TP

但是断电后能够保持一段时间的热量。而且工作时的表面温度较低,触及人体不会造成伤害,长时间使用也不会有明显不舒适感。特别适合家庭、卧室、办公室等环境使用。

缺点:升温慢、降温也慢,取暖速度和电油汀等设备相比,功率大,耗电高。

暖风机

暖风机是利用“PTC陶瓷”发热体产生热量,由风机将热量送出而取暖的,一般罩壳上为出气口,下方为进气口,通电后电热管周围的空气被加热上升,从出气口流出,而周围的冷空气从进气口进入补充。如此反复循环,使室内温度

得以提高。

优点:加热快,无任何可见光,虽也属于局部取暖的类型,但在较大空间里也有一定的热扩散;当进、出口被堵塞或环境温度过高时,温控元件会自动切断电热管电源。

缺点:由于目前的技术条件所决定,“PTC”陶瓷发热体的老化程度非常快,它的功率在几百瓦到2000瓦的都有,价格比小太阳的贵些。

空调

空调可以通过循环通风的方式调节室内空气,是一个非常不错的选择。最重要的是,空调的安全系数更高,特别是有小孩的家庭,应当优先考虑安全风险最低的空调。

优点:加热快,供热面积大,功能多。

缺点:成本高,耗电量大,空气干燥。

如果家里没有空调,从舒适方面来说,首先值得推荐使用的,是电油汀,虽然升温慢,但一小时后整个房间受热均匀,且对房间湿度没有多大影响;其次是空调;第三是暖风机,最后是小太阳,升温快,适合于小面积房间使用。



图/TP

欢迎订阅《新民周刊》2019全年50期

观察上海 理解中国
打开大格局

订阅全年《新民周刊》

订阅电话
021-62793310

邮局订购代号
4-658



全年定价
400元

《新民周刊》创刊于1999年
隶属于上海报业集团
全国知名时政类新闻性期刊
长三角地区唯一一本时政类新闻性期刊
以“我们影响主流”为办刊理念

国家领导人专机读物
主要发行对象是市区各级事业机关单位、高校科研院所、知名企业主、医生、律师等各白领阶层。
以时政、经济、社会、文化等各领域的深度报道见长。
拥有微博、微信、网站、头条等多个新媒体平台,其中微博粉丝量近2800万。

离不开
对国家大事的
深度把握

在中国
在上海
家庭幸福
财务自由
人生进步

